

Intuitive und prozessorientierte Kommunikation

In unserer Polarity Schule für holistische Naturheilkunde S.H.N. integrieren wir während der Polarity Ausbildung die prozessorientierte Psychologie nach Arnold Mindell. In diesem Artikel wird dieses Modell den Lesern näher gebracht.

Wenn wir bestimmte Teile von uns selbst ablehnen, können wir damit nicht wirklich erfolgreich sein. Unangenehmes, Spannungen, Konflikte oder Fremdsteuerung können nicht einfach ausgerottet werden. Die prozessorientierte Psychologie betrachtet diese beunruhigenden Abweichungen vielmehr als Chance und arbeitet damit in der Hoffnung, dass daraus Gold entsteht. Gold bedeutet hier die Befreiung von Schwierigkeiten, die Hoffnung auf Erlösung, Liebe, Friede oder einfach Spontaneität.

Polarity und die Kunst der Wahrnehmung

Als 50-jähriger «Mann in der Mitte» kenne ich es bestens: Wendepunkte im Leben bedeuten oft Chaos, Irritation und Ungleichgewicht. Dies sind für mich als Polarity-Therapeut willkommene Chancen, Menschen aus dem Dschungel eingefahrener Muster zu lotsen. Diese scheinbare Unordnung ebnet den Weg zu neuem Handeln, zu einer neuen Balance und Weisheit. Manchmal kann der unbewusste Umgang mit dem, was wir wahrnehmen, krank machen. Dr. Stone zitierte einen Spruch von Paracelsus häufig: *„Der Mensch ist krank, weil er keine Ruhe gibt.“*

Wir werden also krank, wenn wir uns nicht mehr wahrnehmen. Ein bewusster Umgang mit der Wahrnehmung und der Wahrgebung ist eine Kunst. Laut Duden ist Kunst eine Tätigkeit des Menschen, durch die er Werke schafft oder Dinge tut, die einen bestimmten ästhetischen Wert haben und für die er eine besondere Begabung braucht. Teile dieser Kunst erlernen wir als Kinder. Wie bei jeder Kunst, braucht es Übung und Disziplin, um gute Resultate erzielen zu können. Auch wenn wir nicht zu den Hochbegabten oder



Talentierten gehören, können wir diese Kunst üben. Da genau setzen wir in der Ausbildung an und üben die Wahrnehmung im Klassenzimmer, in Praxissituationen und in der Natur. Weiter legen wir bei der Polarity Ausbildung viel Wert auf die Vernetzung mit den traditionellen Heilkünsten. Das Polaritätsprinzip ist für die meisten Heilkünste fundamental. Intuitive und prozessorientierte Kommunikation hat vor allem mit Wahrnehmung und Wahrgebung zu tun. Die Wahrnehmung lässt sich grob in drei Arten gliedern:

1. Wahrnehmung der äußeren Welt

Hier ist der aktuelle Kontakt mit Gegenständen und Abläufen des gegenwärtigen Augenblicks über die Sinne gemeint. Es ist der Kontakt mit dem, was ich gerade jetzt sehe, höre, berühre, rieche, schmecke und was mich bewegt.

2. Wahrnehmung der inneren Welt

Hier ist der aktuelle Kontakt mit inneren Vorgängen gemeint. Es ist das, was ich jetzt in mir an Emotionen und Gefühlsregungen habe. Das kann auch Stechen sein oder Muskelverspannungen, Unbehagen, Wohlgefühl etc.

3. Wahrnehmung, die sich auf Aktivitäten der Phantasie gründet.

Hierzu gehört jede mentale Aktivität jenseits der Wahrnehmung gegenwärtiger Erlebnisse. Es sind dies die inneren Vorstellungen, Vermutungen, Interpretationen, Erinnerungen an Vergangenes, Voraussetzungen der Zukunft etc.

Intuition

Laut Duden ist die Intuition Eingebung, erahnendes, unbewusstes Erfassen von Zusammenhängen. Die Intuition ist das Erfassen und Begreifen von Zusammenhängen, Vorgängen od. Sachverhalten. Ohne intuitive Gewissheit darüber, was eine gegebene Situation unmittelbar nach sich ziehen wird, wäre das Zusammenleben von Menschen kaum denkbar. Das Vermögen, intuitive Vorstellungen und vertrauensbildende Gewissheit über die Gefühle und Absichten eines anderen Menschen zu gewinnen, nennen die Fachleute heute die Fähigkeit zur „Theory of Mind (TOM)“. Wie sich herausstellte, ist das neurobiologische Format, das diese Austausch- und Resonanzvorgänge möglich macht, das System der Spiegelneuronen. Als Therapeuten sind wir immer wieder gefordert, zu erfassen und zu schauen. Hippokrates nannte das *diagignoskein*, was übersetzt durch und durch erkennen heißt. Es wird vorausgesetzt, dass der Arzt um die Entwicklungsstadien der Physis weiß und eine Kenntnis der alten Weisheitslehren hat. Nur den physischen Körper zu kennen reicht nicht für eine umfassende Diagnose.

Das kognitive und das emotionale Gehirn

Das kognitive Gehirn, auch Neocortex genannt, ist bewusst, rational und der Aussenwelt zugewandt. Das emotionale Gehirn, also das limbische System, kontrolliert die Gefühle, ist unbewusst, aufs Überleben bedacht und steht vor allem im engen Kontakt mit dem Körper. Diese beiden Gehirne sind relativ unabhängig voneinander und beeinflussen



jedes auf sehr unterschiedliche Weise unsere Lebenserfahrungen sowie unser Verhalten. In unserer Arbeit als Polarity Therapeutinnen und Therapeuten ist vor allem das emotionale Gehirn/limbische System sehr wichtig. Denn das limbische System kontrolliert alle Funktionen, die für unser psychisches Wohlbefinden zentral sind, und einen Grossteil der Körperfunktionen wie Herz, Blutdruck, Hormone, das Verdauungs- und Immunsystem. Ist das System im Gleichklang, wachsen uns ungeahnte Kräfte; gerät es aus der Balance, sind Stress, Ängste und Depression die

Folge. Genau da können bestimmte Methoden ansetzen, die auf den Körper einwirken. Auch Polarity hilft immer wieder, die Selbstheilungskräfte zu fördern, über die das limbische System verfügt.

Prozessorientierte Psychologie

Unsere alltägliche Wahrnehmung ist auf Kontinuität und Beständigkeit ausgerichtet. Veränderungen werden eher als beunruhigende Abweichung vom gewohnten Zustand betrachtet. Die Spannung wird zu Gunsten der Entspannung wegtherapiert, der Konflikt zu Gunsten der Harmonie verdrängt und die Fremdsteuerung der Selbststeuerung vorgezogen. Es ist eben unangenehm, sich auf die eigenen Spannungen, die eigenen Konflikte und die eigene Vernunft einzulassen. Wenn wir bestimmte Teile von uns selbst ablehnen, können wir damit nicht wirklich erfolgreich sein. Unangenehmes, Spannungen, Konflikte oder Fremdsteuerung können nicht einfach ausgerottet werden. In der prozessorientierten Arbeit werden diese beunruhigenden Abweichungen vielmehr als Chance betrachtet. Mit einer liebevollen Haltung des Annehmens und Weiterverfolgens aller Geschehnisse werden die Menschen aus festgefahrenen Mustern gelotst. Es gibt keine „guten“ oder „schlechten“ Menschen. Wir alle sind Teile eines Ganzen, das fordert Bewusstsein und gegenseitige Zuwendung. In der prozessorientierten Psychologie steht darum ein mitfühlendes Bewusstwerden unserer eigenen Wahrnehmung im Zentrum.

Amplifikation und Alchemie (siehe Kasten)

Mitfühlende Zuwendung alleine ist oft nicht genug. In der prozessorientierten Psychologie brauchen wir die so genannte „Kochmethode“ aus der Alchemie, die wir Amplifikation nennen. Die Amplifikation ist das bewusste Verstärken beunruhigender Abweichungen vom gewohnten Zustand wie Krankheit, Spannung, Konflikt oder Schmerzen. Ein Alchemist würde den Bewusstseinsprozess die **Prima Materia** nennen. Diese magische Substanz muss gekocht werden, damit der Stoff sich verwandeln kann. Unser Grundmaterial sind diese beunruhigenden Abweichungen unsere Schmerzen und Symptome. Alles, was geschieht, und alles, was der Alchemist irgendwie wahrnimmt,

kocht oder amplifiziert er, gleichgültig ob es angenehm, schrecklich oder verwirrend ist. Das macht er in der Hoffnung, dass daraus mit der Zeit Gold entsteht. Was ist dieses Gold für uns? In der Prozessarbeit ist das Gold die Befreiung von Schwierigkeiten, die Hoffnung auf Erlösung, Liebe, Frieden oder einfach Spontaneität. Was auch immer geschieht, es wird ein Prozess sein, der uns mit dem inneren Mittelpunkt allen Geschehens verbinden kann.



Primärprozess, Sekundärprozess, Metakommunikator und Gewährwerden

Der Primärprozess ist derjenige, mit dem wir uns am meisten identifizieren. Dieser Teil wird Ich genannt. Dieser Teil handelt im Leben, spielt gewisse Rollen, arbeitet und erfüllt Pflichten.

Der Sekundärprozess sind die Störungen und Spannungen, die mit unserem Handeln normalerweise nicht verbunden sind oder nicht übereinstimmen.

Der Sekundärprozess ist der Ursprung von Körperproblemen, Beziehungsschwierigkeiten oder Unfällen. Das Sekundäre ist nicht immer mit dem primären Ich in Übereinstimmung.

Der Metakommunikator ist der neutrale Beobachter. Er kann, wenn wir wach sind, den primären und den sekundären Prozess wie aus der Adlerperspektive wahrnehmen und darüber sprechen.

Intuitive, prozessorientierte Kommunikation und Polarity

Der Primärprozess, der Sekundärprozess und der Metakommunikator sollten alle auf gleiche Weise

Alchemie

Die Prozessarbeit erinnert in vielem an die Alchemie. Das Wort Alchemie kommt aus dem Arabischen und hat die Wurzeln Al¹ = Gott und Chemie resp. Chem². Also meint die Alchemie "die ägyptische göttliche Kunst". Die Chemie ist auch bekannt als die physische Wissenschaft³.

Als Begründer der wissenschaftlichen Chemie gilt Theophrastus Bombastus von Hohenheim, genannt Paracelsus (Bertelsmann Universallexikon). Heute vereinigt die Alchemie die physische Wissenschaft der Chemie und die metaphysischen Aspekte transpersonaler Entwicklung. Der Duden beschreibt die Alchemie als „unwissenschaftliche Versuche, unedle Stoffe in Gold zu verwandeln“. Trotz unsystematischen Experimentierens wurden von den Alchemisten eine Reihe wichtiger Entdeckungen und Erfindungen (z. B. des Porzellans) gemacht.

Die Alchemie hat mit vielen Vorurteilen zu kämpfen, sie spielt aber in den meisten komplementärmedizinischen Heilkünsten eine Rolle. Interessant ist, dass Hypokrates 460 v.Chr., der Vater der Medizin, Paracelsus 1493 und der bekannte Wissenschaftler Newton 1642 Alchemisten waren. Selbst Hildegard von Bingen und Hahnemann haben zumindest die Alchemisten studiert⁴. Die Alchemie hat ihren Ursprung in der Medizin des alten Ägyptens, ist also mindestens 6000 Jahre alt. Die genauen Wurzeln sind unklar und verschwommen.

Die Alchemie erreichte im Mittelalter ihren Höhepunkt, geriet aber durch den Aufstieg der Naturwissenschaften in Bedrängnis. Der berühmte Psychiater C.G.Jung entriess die Alchemie im 20. Jahrhundert dem Vergessen und erkannte in ihr die eigentliche Mutter der modernen Medizin, Psychologie und Physik. Er übertrug die alchemistische Fachsprache auf die Veränderungen der Persönlichkeit und setzte die Prima Materia⁵ als Symbol für das Unbewusste und den Prozess des Goldmachens für den Weg der Individuation⁶. Die Alchemie ist also einerseits sehr umstritten, unkonventionell, alt und neu zugleich. Im Sinne eines Reifungsprozesses integriere ich Erkenntnisse der Alchemie in meine Arbeit.

anerkannt und geehrt werden, dann kann Erlösung, Friede oder Liebe entstehen. Genau da trifft sich für mich die prozessorientierte Psychologie mit dem Polarity Gesundheitsmodell. Erinnert der Primärprozess nicht irgendwie an das Wasserprinzip/Tamas, der Sekundärprozess an das Feuerprinzip/Rajas und der Metakommunikator an das Luftprinzip/Satvas. In unserer Polarity Arbeit sind wir doch immer wieder bemüht, diese drei Prinzipien in ein fließendes Gleichgewicht zu bringen. Weder grosse Kenntnisse, Glück noch Intelligenz sind nötig um eine kongruente Persönlichkeit zu werden, dazu ist lediglich eine verfeinerte Sensibilität für die Weisheit unseres eigenen Prozesses vorausgesetzt. In meiner Praxis erlebe ich es jedoch täglich, dass das Einbeziehen der prozessorientierter Psychologie und der Intuition unglaubliche Erkenntnisse, Erlebnisse, Selbstbestimmung und vor allem Heilung bringen kann.



Der Autor

Andreas Ledermann (geboren 1956) ist Dozent, Schulleiter, Polarity Therapeut und Naturarzt mit Ausbildungen in physikalischer Therapie, Polarity Therapie, prozessorientierter Psychologie und Naturheilkunde in der Schweiz, Deutschland, Österreich und Amerika. Weiterbildungen in Cranio-Sacral, Tai Chi Chuan, Chi Kung, Akupunkt-Massage, Ohrakupunktur, Phytotherapie und Kinesiologie fügten sich an. Momentan als Dozent am «Institut für integrative Heilpraxis» in Weggis tätig, arbeitet er seit 1983 in eigener Praxis. Seit 1991 ist er auch Studienleiter an der eigenen Schule für holistische Naturheilkunde S.H.N. in Zug(, tätig). SVEB-Zertifikat 1 als Eidgenössischer Fachausweis Ausbilder. Vater von Jorgos und Delfina, Hausmann im Jobsharing mit Partnerin Brigitta Raimann.

Vorschau auf unsere Herbstfortbildung 2007

Andreas Ledermann ist der Referent unserer 3-Tages-Fortbildung 2007 in Gütersloh zum Thema Körperarbeit und intuitive, prozessorientierte Kommunikation

Inhalte der Fortbildung

Theorie und Praxis aus der prozessorientierten Psychologie, Alchemie, Polarity Therapie und Naturheilkunde.

Umgang mit dem kognitiven Gehirn (Neocortex) und dem emotionalen Gehirn (limbisches System)
Intuition und energetische Wahrnehmung

Datum: 2. bis 4. November 2007

Ort: Gütersloh

Kosten: PVD-Mitglieder: 180,- Euro, Nichtmitglieder: 360,- Euro

Infos: Die Mitglieder bekommen weitere Infos, die Einladung und das Anmeldeformular Anfang nächsten Jahres automatisch zugesandt. Alle anderen Interessenten können sie gerne beim Verband anfordern.

¹ Al = Gott S.32 Energy Healing von Dr. Lawrence Galante, 1998

² Chem = das ägyptische Wort für Ägypten S.32 Energy Healing von Dr. Lawrence Galante, 1998

³ Chemie = Naturwissenschaft, welche die Eigenschaften, die Zusammensetzung und die Umwandlung der Stoffe und ihrer Verbindungen erforscht. Duden

⁴ S.436-442 Alchemie von Helmut Gebelein, 1996

⁵ Prima Materia = Die ungeformte Materie, Urstoff, Samen, universelle Substanz, Chaos

⁶ Individuation = psychologischer Reifungsprozess des Selbst

⁷ S.136 Traumkörperarbeit von Arnold Mindell, 1993