

Zauberhafte Momente

Einblicke in die Salutogenese aus der Sicht der prozessorientierten Psychologie

PETER MASCHER

Der nicht-pathologische Ansatz der Salutogenese kommt der prozessorientierten Psychologie nach Arnold Mindell (POP) sehr entgegen. Dementsprechend hatte ich mich auf das Symposium in Bad Gandersheim am ersten Wochenende im Mai sehr gefreut. Auch der Ansatz für Austausch in der großen Gruppe, das Bilden von Arbeitsgruppen und die Weiterentwicklung von Theorie und Praxis fand ich sehr ansprechend.

Für mich gab es erstmal über Salutogenese viel zu lernen, wozu die interessanten Impulsvorträge am Freitag viel beitrugen. Wie gestalten sich Übergänge, sowohl individuell, wie auch gesellschaftlich? Was ist Gesundheit? Das Thema, „die Zukunft vom Attraktor her gestalten“ und die Frage, „wie spielen Subjekt, Attraktor und Zukunft zusammen“, gaben viel Anlass mitzudenken und die Begriffe mit Leben zu füllen.

Auch die Prozessorientierte Psychologie stellt die subjektive Wahrnehmung und Erfahrung in den Mittelpunkt, die Attraktoren werden hier „Flirts“ genannt, die feinen Wahrnehmungen, zu denen wir uns hingezogen fühlen. Der *Geist des Prozesses*, ein zentraler Begriff in der POP, organisiert dabei unsere Wahrnehmung. Er wirkt wie ein universeller *Attraktor* und erzeugt im Menschen den *Sinn und das Gefühl für Kohärenz*. Wo und wie begegnen wir dieser systemischen Intelligenz und woher kommen diese Kräfte der Annäherung?

Theo Petzold erklärte nun, dass Attraktoren im Hier und Jetzt auftreten, in einem Moment der Gegenwärtigkeit und das die Information quasi nicht-lokal ist. Dies ist auch für mich ein spannender Ansatz in der Heilarbeit und der gesellschaftlichen Evolution. Während wir ständig *Angebote des Universums* für eine Umgestaltung unseres Planeten, Zeichen und Signale bekommen, die wir

lesen könnten, hängen wir fest in der Vergangenheit oder in der Zukunft.

Petzold führte weiter aus, dass ein System Energie braucht, um neue Strukturen zu bilden. Der Mensch als Lebenssystem braucht also energetische Ressourcen, Quellen der Kraft und Sinnbildung, um sich verändern zu können. Arnold Mindell spricht in diesem Zusammenhang von der „Kraft der Stille“, die in Anlehnung an die Quantenphysik nicht direkt messbar ist. Weiterhin ist er der Meinung, dass wir die Zukunft praktisch im Hier und Jetzt „aufräumen“ können. Der „Flirt“ die kleinste Einheit unserer spürenden Wahrnehmung, zieht unsere Wahrnehmung in ihren Bann und wirkt dabei als Attraktor und schafft Resonanzräume in uns. Das Träumen wird hier zu einem ganzheitlichen, körperlichen Prozess, der 24 Stunden am Tag aktiv ist. Hierzu gebrauchen wir unsere Wahrnehmungskanäle, wie z. B. Fühlen, Sehen, Hören und Bewegung und achten besonders auf ungewohnte Symptome, Signale und Flirts, die uns erreichen wollen. Der *träumende Körper* verankert uns dabei mit unserer Wahrnehmung im Hier und jetzt und führt unser Bewusstsein gleichzeitig in die weniger offensichtlichen Ebenen unseres menschlichen Seins. Hierbei spielt ein Raum der „Essenz“ in der POP, ein uns immerwährendes, innenwohnendes Zuhause, eine große Rolle. Er ist zugleich auch unser universelles Zuhause, etwas Unsichtbares, was alle Menschen verbindet.

Wie wir uns dieser Essenz nähern können, beschreibt die Salutogenese sehr praktisch. Es ist die Tendenz des Menschen, mit größeren Systemen mitschwingen zu können. Diese sogenannten Übersysteme können intuitiv als Inspiration erlebt werden oder sie funktionieren einfach unbewusst in uns. Wenn diese Verbindung zum Geist des Prozesses (POP) oder Attraktor nicht mehr vorhanden ist, dann werden wir auf Grund dieser Abspaltung krank. Mit anderen Worten, unsere Entfremdung von der Natur und die dementsprechende Umweltzerstörung sind Zeichen einer fortschreitenden, individuellen wie auch gesellschaftlichen Degeneration.

Nun hatte ich etwas Bedenken, dass wir an diesem Wochenende im Intellekt hängen bleiben, der gewöhnlich viel versteht und trotzdem nicht handelt. Ein bemerkenswerter *roter Faden* zog sich jedoch durch alle Vorträge. Hier ein paar Notizen:

Resonanz mit Attraktoren ist nicht einfach verfügbar. Etwas hat sich ereignet. Ein Moment der Berührung! Neue Wahrnehmungsfähigkeit, neue Sinne! Offene, unvorhersehbare Entwicklung, in Prozessen denken! Ein künstlerischer Prozess? Der innere, geborgene Ort, das innere Team. Sich verbinden mit den Werdekräften, von einer „neuen „Muse“ küssen lassen, Hingabe! Imagination, Intuition, Inspiration! Vergegenwärtigen der Vergangenheit und der Zukunft. Gegenwartsfähigkeit! Endautomatisieren, Unsicherheit zulassen. Ein kreatives Wir. Schwingungsfähigkeit in Gegenwartsmomenten. Zwischenräume zulassen, Zeitlosigkeit. Das 3.Ohr für Ressourcen, ein Kreis mit offener Mitte, Resonanzräume öffnen, viele Kreise für ein zukunftsfähiges Gewebe. Kooperativen! Ganzheitliche Lernräume, verlebendigende Praxis, fragmen-

tiert, isoliertes Verhalten erkennen. Die Welt mit einbeziehen, die Gesundheit der Erde!

Aus der Gruppe der anwesenden Teilnehmer kamen am Samstag wunderbare Ansätze für die Formulierung von Gedanken und Ideen. Auch Chaos und Unsicherheit waren anwesend und wurden bewusst benannt. Hierzu gehörte viel Mut. Die Impulse bewegten sich zwischen Zulassen und Ordnen.

Mich selbst berührte besonders die Frage, wie erschaffe ich neue Realitäten im Innen wie im Außen, und ich mobilisierte den Wunsch, fernab aller Diskussionen den Gegenwartsraum gemeinsam mehr zu erforschen und zu erfahren. Hieraus ergab sich eine Arbeitsgruppe von fünf wunderbaren Menschen, die mit all ihrer Individualität und ihrem Enthusiasmus bereit waren, sich auf den Moment einzulassen. Zuerst sprachen wir ganz viel, um uns in der Fülle der gewonnenen Eindrücke seit Beginn des Symposiums zu rechtzufinden und zu orientieren. Wir kamen überein: es braucht Schutzräume, um Neuland betreten zu können. „Ein Bein steht, ein Bein geht“, bemerkte R. Obwohl immer in Bewegung, nutzt das eine Bein die Kraft des gewohnten Bodens, während das andere Bein sich ins Unbekannte begibt. Wo finde ich diese geschützten Räume? Im Innen, im Außen?

Wir gehen schließlich in die praktische Wahrnehmung und wollen den Gegenwartsraum *begreifen*.

V. und H. üben miteinander. Wir andere, M., R. und ich, sind aktive Zeugen des Geschehens. V. besinnt sich auf sich selbst und ist frei im Ausdruck ihres Selbst. H. nimmt sie bewusst wahr. Es entsteht ein Raum ganzheitlicher Wahrnehmung. Die quasi stille Kommunikation läuft zwischen den beiden besonders über den Atem und den Augenkontakt. H. und V. sind berührt und fühlen sich verbunden. Der Raum ist groß und weit zwischen ihnen. Auch wir als Zeugen haben Anteil daran. Offensichtlich erneuert sich unsere Wahrnehmung füreinander in diesem Feld der Gegenwärtigkeit und achtsamen Kommunikation auf allen Ebenen. Mir erscheint diese gegenwärtige Erfahrung oft wie ein Spalt, ein Zwischenraum, der Vergangenheit und Zukunft auf zauberhafte Weise verbindet. Wenn ich diesen Raum verpasse, dann gibt es unendlich viele Flirts oder Attraktoren, denen ich folgen könnte. Im Hier und Jetzt, werde eher ich gewählt und gebe mich hin, insofern mein geschützter Raum dafür groß genug ist. Es entfaltet sich ein wahrhaftiger Moment, den wir in der POP die *Essenzebene* nennen. Essenz ist der Menschen gemeinsamer Ugrund, unsere tiefste Verbindung. Manchmal würde ich mir wünschen, dass wir Erdenbürger mehr spüren, dass wir alle auf derselben Erde zuhause sind und sie nur gemeinsam in Kooperation nachhaltig bewohnen können.

Alle Arbeitsgruppen teilten ihre Erfahrungen am Samstagnachmittag. Der Resonanzraum des Menschen wurde verglichen mit der Atembewegung, Inspiration-Expiration, was ist die Botschaft meiner Seele? Wie bringe ich mein Selbst in Bewegung? Die kreative Spannung zwischen Ordnung und Unordnung zeigte sich! Brauchen wir mehr generative Stille? Sind Gefühle eine Welt-sprache?

Vielleicht könnten wir die Fragen lieben lernen und weniger direkt nach Antworten suchen?

Der Ausblick auf ein sinnvolles Handeln in unserer komplexen Welt beendete das Symposium am Sonntag. Eine Schatztruhe an Möglichkeiten öffnete sich während der Präsentation der Arbeitsgruppen. In der abschließenden Reflexionsrunde erwähnte Theo das Spannungsfeld zwischen Leitung und Vakuum. Wieviel Führung braucht es?

Das Organisationsteam zeigte dabei viel Mut, abzugeben und Unerwartetes zuzulassen. Einig war man sich darin, dass es sowohl auf dem Symposium wie auch im Alltag mehr Zeit für innere Wahrnehmungsprozesse braucht und auch mehr Zeit für Gruppenwahrnehmung. In diesen Zwischenräumen unseres oft einseitig, linearen Zeitempfindens entstehen die täglichen Wunder.

So wurde der Spruch von Herman Hesse, allem Anfang wohnt ein Zauber inne, für dieses Symposium umgedreht: „Allem Zauber wohnt ein Anfang inne“. Die prozessorientierte Psychologie arbeitet mit unserem „24 Stunden am Tag träumenden Körper“. Jeder Impuls wird dabei zu einem Traum, der sich entfalten will. Der Geist des Prozesses ist dabei ein Leitstern, der wie ein universeller Attraktor unseren Kohärenzsinn aktiviert. So wird der Zauber wieder Teil unseres alltäglichen Lebens und gibt uns Impulse für neues Handeln.

Einen herzlichen Dank an alle für die vielen zauberhaften Momente an diesem Wochenende!

Peter Mascher, Bad Gandersheim/Heckenbeck,
violas61@yahoo.de

Literatur:

- Arnold Mindell: 24 Stunden luzid träumen, Techniken, um den nichtdualistischen, träumenden Hintergrund der Alltagsrealität wahrzunehmen. Vianova, 2002
Arnold Mindell: Quantengeist und Heilung, auf seine Körpersymptome hören und darauf antworten. Vianova, 2006