

1) Prozessarbeit - ich liebe sie:

Seit mehr als 20 Jahren beschäftige ich mich mit der prozessorientierten Psychologie von Arny Mindell. Dieser kam in den 60ern als Quantenphysiker nach Zürich, machte dort eine Analyse bei Franz Riklin (dem Neffen von C.G.Jung), studierte dann selber Jung'sche Analyse, promovierte später in Psychologie und gründete die Traum-Körperarbeit, die später Prozessarbeit hieß.

Das Konzept des Traumkörpers erweitert eine im Ansatz schon bei C.G.Jung auffindbare Beobachtung über eine Parallelität der Informationen in Nacht-Träumen und Körper-Symptomen. Arny Mindell beobachtete zusätzlich eine parallele Entwicklung von Beziehungsprozessen, d.h. die Prozesse in Nachträumen, Körpersymptomen und Beziehungsprozessen sind redundant: Sie erzählen alle dieselbe Geschichte.

Da alle diese Entwicklungen in einer normalen mitteleuropäischen Alltagsidentität nicht im Mittelpunkt der bewussten Aufmerksamkeit stehen, kann man auch sagen, dass sich das Konzept des Traumkörpers mit einem unbewusst im Hintergrund laufenden Entwicklungsprozess beschäftigt. Dieser Prozess ist immer individuell und seine bewusste Entfaltung (analog der bei Jung sogenannten „Individuation“) ist - nach dieser Theorie - die wichtigste menschliche Aufgabe im Lebenslauf.

Arny's Forschungen in der Begleitung von Menschen in Sterbeprozessen und komatösen Entwicklungen zeigen, dass diese anstehenden Entwicklungsaufgaben auch in den letzten Momenten des Lebens noch geschafft werden können. Die Prozessarbeit zielt aber eigentlich darauf ab, kontinuierlich zunehmende Bewusstheit über die eigenen Prozesse zu entwickeln und aufrecht zu erhalten. Wenn dies gelungen ist, spricht Arny auch von der „zweiten Aufmerksamkeit“, einer Fähigkeit permanent „hinter die Dinge“ schauen zu können (so wie das in indigenen Kulturen traditionell die Schamanen machten, die durch ihren bewussten Umgang mit Träumen und auffälligen Ereignissen sich anbahnende neue Entwicklungen vorhersehen konnten).

In unserer Alltagsidentität als moderne Menschen kommen wir mit unserem Unbewussten meist erst durch „Störungen“ in Form von Unfällen, Krankheiten, Konflikten und Krisen in Kontakt. Dann haben wir leicht das Gefühl, das Schicksal hätte sich gegen uns verschworen. Es ist aber eher so, wie schon Seneca sagte „Den Willigen führt das Schicksal, den Unwilligen schleift es mit“. Prozessarbeit ist eine wunderbare Methode, mit den Stärken und Schwächen meiner ur-eigenen Art, in der Welt zu sein, bewusst in Kontakt zu kommen, mich damit auszusöhnen und mich davon führen zu lassen. Da viele Übungen über Spüren, Selbstwahrnehmung, Körper-Erleben und Rollenspiele funktionieren, ist schon der Weg dorthin abwechslungsreich und so interessant, dass die Freude an der eigenen Entwicklung immer mehr in den Vordergrund rückt. Ebenso unerschöpflich sind die Anwendungsmöglichkeiten der Prozessarbeit, die sowohl als psychotherapeutische Methode (siehe Handbuch „Prozessorientierte Psychotherapie - Eine Einführung in Theorie, Methoden und Praxis“), als Coaching-Methode, als Methode der Arbeit mit Gruppen, als Perspektive zur Begleitung gesellschaftlicher Wandlungsprozesse aber auch für die Arbeit mit sich Selbst wunderbar anwendbar ist.

2) Ganzheitlich-humanistisches Menschenbild:

Auch die jahrzehntelange Arbeit in verschiedenen Kliniken mit ganzheitlich-humanistischem Menschenbild haben meine Arbeit nachhaltig geprägt. Ich habe mich immer für die Therapiemethoden interessiert, die die Würde des Menschen im Blick behalten und eine Kommunikation auf Augenhöhe anstreben. Als Therapeutin verstehe ich mich als Begleiterin der Selbstentfaltung meines Gegenübers. Mein Wissen und die Methoden die ich anwende stehen im Dienst dieses übergeordneten Ziels.

3) Solides Handwerk:

Nachdem ich etwa 15 Jahre im klinischen Alltag tätig gewesen bin, kenne ich die professionellen Grundlagen der therapeutischen Arbeit ganz gut. Nicht zuletzt deswegen gehöre ich seit 2023 zum Ausbildungsteam der vom ASP in der Schweiz anerkannten Ausbildung „Prozessorientierte Psychotherapie“. Am ersten Handbuch für „Prozessorientierte Psychotherapie“ war ich als Autorin beteiligt.