

Originaltext:

Weiss, H. (1995): The emergence of the other. In: *Hakomi Forum*, Vol. 11. Boulder, CO: Hakomi Institute.

Übersetzung: Dirk Vollkammer

DAS HERVORTRETEN DES ANDEREN

von Halko Weiss, Ph.D.

1. EINFÜHRUNG

Historisch betrachtet, nähert sich die Psychotherapie im Einklang mit dem allgemeinen Wandel der westlichen Gesellschaft einem neuen Schritt. Die Therapie hat den Individualismus bis an seine äußersten Grenzen erforscht und gelebt. Jetzt rückt in den Blickpunkt, daß wir alle Teil von etwas Größerem sind. Während der Kapitalismus fast ungezügelt eine stark polarisierte Gesellschaft hervorgebracht hat, gewinnt zur Zeit die Bewegung hin zur Gemeinschaft und Spiritualität an Kraft. Ging es bisher in der psychotherapeutischen Arbeit viel um den persönlichen Ausdruck und um individuelle Heilung, so werden neuerdings solche Wege in Frage gestellt, die oft in zwanghafte Ichbezogenheit führen können.

Ron Kurtz hat dargelegt, daß die HAKOMI - Methode Ausdruck eines sich wandelnden Paradigmas mit neuen Implikationen für Heilung ist. Heute dominiert die Betonung von Ökologie, Komplexität, riesigen natürlichen Systemen, Computermodellen und dergleichen das fortgeschrittenste Denken. Die Aufmerksamkeit geht weg vom Einzelobjekt hin zum System, von dem es ein Teil ist. Es sieht so aus, als würden wir langsam wichtige Aspekte der Unermeßlichkeit der Natur begreifen und wie wir ein Teil von ihr sind. Auch die klassische HAKOMI - Methode scheint in diese Richtung voranschreiten zu wollen; sie scheint in neues Terrain zu drängen: Ron arbeitet an Gemeinwesenprojekten, die Psychotherapeuten werden nach Spiritualität gefragt, die Lehrer konstruieren Beziehungsmodelle, und so weiter.

Dieser Artikel ist also ein Versuch, den Beziehungsaspekt aus der Sicht der HAKOMI - Methode formell einzugliedern und zu beschreiben. Es ist eine Einführung in das Thema und skizziert deshalb nur wichtige Kernelemente. Grundsätzlich bin ich auf der Suche nach etwas, das "das Bewußtsein für das größere Ganze" genannt werden könnte, wo sich entwickelnde Beziehungen essentiell sind und aus ihrer eigenen Bedeutung heraus spezifische Aufmerksamkeit bekommen.

Dieser Ansatz basiert auf einem Allgemeinen Beziehungsmodell (GRM = General Relationship Model), das geeignet ist, Beziehungssituationen allgemein zu erklären, egal ob sie Einzeltherapien, Paartherapien, Gruppen, Familien oder große Organisationen umfassen. Das Modell eröffnet Verstehen in allen diesen Situationen und schlägt verschiedene Handlungswege vor. Das GRM bringt Techniken und Vorgehensweisen hervor, die es jeder Heilerin ermöglicht, sich sicher und kompetent zu fühlen. Ich werde damit beginnen, zuerst eine Interpretation der Bewegung von der intra- zur interpersonalen Psychotherapie zu präsentieren, später das GRM - Modell skizzieren, und es dann auf die Einzeltherapie anwenden. Der anschließende Abschnitt befaßt sich mit schwierigen Gruppensituationen, als ein Beispiel für andere Anwendungsbereiche. Enden werde ich mit einer allgemeinen Ausblick auf das Thema Beziehung.

2. EINE ZEIT FÜR BEZIEHUNG

2.1. Die Situation

Unter HAKOMI -Therapeuten ist es augenblicklich weit verbreitet, Aspekte der therapeutischen Beziehung neu zu definieren. Insbesondere Langzeittherapien bringen Bedürfnisse und Probleme hervor, die in der klassischen HAKOMI - Grundausbildung nicht vollständig angesprochen wurden. Ständige achtsame Selbsterforschung kann zu Begrenzungen führen, einem Feststecken, das nicht anspricht, was auf der Beziehungsebene passiert. Der Klient kann zum Beispiel Eigenschaften der

therapeutischen Beziehung in Frage stellen, die tatsächlich mit Themen des Therapeuten zusammenhängen. Schauen wir uns folgenden Abschnitt eines Sitzungsprotokolls einmal an:

K.: ... (spricht über seine Beziehung zum Therapeuten) ... *“Es ist das gleiche ... hm, ...das gleiche ...wie mit Lisa (seine Frau). Immer wenn es mir stinkt ... oder wenn ich sauer ... oder genervt, unzufrieden mit ihr bin, dann ist es so ... als ob sie irgendwie einfach weggeht ... irgendwie einfach nicht da ist, sie wird still ... ich komm nicht an sie heran ...”*

T.: *“Du bist unzufrieden mit mir ...”*

K.: *“JA, das bin ich! Ich kann nicht zeigen, dass ich stocksauer bin, ohne daß du irgendwie abhaust!”*

T.: *“Du möchtest mehr von mir.”*

K.: (ärgerlich) *“Gerade jetzt passiert es!”*

T.: (denkt nach) ... *“Du magst es nicht, wie ich mich dir gegenüber verhalte.”*

K.: (langsamer, deprimierter) ... *“Du begreifst das nicht.”*

In der Supervision gab die Therapeutin bereitwillig zu, daß sie ausgesprochen ärgerlich auf den Klienten war, weil er ihr ständig für alles die Schuld gab. Persönlich, in ihrem Leben, hatte sie Schwierigkeiten damit, Schuld zugewiesen zu bekommen und ihren Ärger offen zu zeigen. Sie fühlte sich festgefahren, ein bißchen “tot”, voller Wut, und hatte einen Horror vor den Sitzungen mit diesem Klienten.

Sie sah sehr wohl, daß es hier nicht funktionierte, einfach die gegenwärtigen Erfahrung des Klienten zu kontakten und Selbsterforschung zu unterstützen; das genau umging tatsächlich etwas. Und sie wusste, daß sie Angst davor hatte, dem Klienten ihren Ärger zu zeigen. In den 1 1/2 Jahren therapeutischen Arbeit mit ihm hatte sie verstanden, wie sehr er das Opfer der Beschimpfungen seiner Eltern gewesen war, wie sehr er darunter gelitten hatte, daß seine geliebte, ältere Schwester ihren Ärger immer an ihm ausgelassen hatte. Sie befürchtete, daß alte Themen wieder aufgerührt werden könnten, die im vergangenen Jahr für ihn viel weniger problematisch geworden waren, wenn sie ihre schwierige Beziehung zu ihm thematisieren würde. Die Diskussion in der Supervisionsgruppe drehte sich um die Option der Therapeutin, dem Klienten ihre emotionale Wahrheit mitzuteilen - und wie sie das machen könnte.

Bezeichnenderweise berichten TherapeutenInnen, daß Situationen wie diese zunehmend häufiger auftreten, je länger eine Therapie andauert. Auch scheinen TherapeutenInnen stärker dazu neigen, ihre eigenen Beobachtungen und Reaktionen in Form von gelegentlichen Konfrontationen einzubringen, wenn die Beziehung mit der Zeit gefestigter und zuverlässiger wird.

2.2. Der Therapeut als Kontext

Im allgemeinen wird HAKOMI als eine Methode gelehrt, in der die Therapeutin versucht, den Klienten nicht im Wege herzustellen. Die Idee dabei ist, sich nicht in die spontane Selbstbeobachtung einzumischen. Eine Therapeutin mit Vorlieben, die die eine Sache am Klienten mag, etwas anderes aber ablehnt, die Vorschläge macht oder einen Standpunkt vertritt, wird als jemand gesehen, der den organischen Fluß des inneren Materials stört und dadurch wenig hilfreichen Widerstand auslöst. Dieser respektvolle Ansatz schafft einen bemerkenswert potenten Raum für die Klienten. Sie werden aus einem Welt-Kontext herausgenommen, in dem sie ständig von Erwartungen, Drücken und anderen Einflüssen belagert sind, die sie irgendwie anders haben wollen, wie sie sind. In einer Hakomi-Sitzung bekommen sie jene ermächtigende, stille Annahme, die sie freisetzt, Zugang zu ihren beschützten innersten Bereichen zu erlauben; zu jenen zurückgezogenen Seiten, die sich unter den üblichen Umständen nicht zeigen. Dies nutzend wird die HAKOMI - Methode zu einer äußerst schnellen und effektiven Methode, tiefste Verletzungen zu untersuchen, zu bearbeiten und zu heilen.

Wenn HAKOMI - Therapeuten ohne Vorlieben arbeiten, minimalisieren sie den Einfluss ihres eigenen Charakters. Das bedeutet, daß große Teile ihres Charakter-Selbst auch nicht zum Ausdruck kommen. Sie halten sich zurück oder klammern sich aus, um den Fokus auf die innere Welt des Klienten zu legen. Ein Therapeut/ eine Therapeutin erscheint nicht als “wirkliche” Person, die Gegenseitigkeit erwartet, sondern als idealer Kontext für Selbstbeobachtung, für das Durcharbeiten und die Transformation der Kernanschauungen von Klienten. So ist die Klientin nicht in Beziehung mit der „realen“ Welt, sondern mit einer kontrollierten Welt mit ganz außergewöhnlichen und nützlichen Eigenschaften, die die therapeutische Selbstforschung erleichtern. Sie hat einen Raum ganz für sich; Raum für nur dieses eine Selbst. Der Fokus der Arbeit liegt so auf diesem einen Selbst, seiner Organisation und Neuorganisation. Sie ist darauf zugeschnitten, die organische Integrität innerhalb der Selbststruktur wiederherzustellen.

Für mich sind dies die ganz besonderen Geschenke für einen Klienten in einer HAKOMI - Therapie: eine kontrollierte Umgebung, in der der Therapeut als heilender Kontext auftritt, und Vorgehensweisen, die die Integrität des Menschen schützen und fördern wie kaum eine andere Methode.

2.3. Der Therapeut als Anderer

Ist jedoch einmal ein bestimmtes Niveau an innerer Integrität wiedererlangt, können andere Bedürfnisse auftauchen, wie wir in dem oben angeführten Beispiel gesehen haben. An diesem Punkt hat die Therapeutin die Wahl, ob sie die Arbeit auf der Ebene der inneren Integrität als vollendet betrachtet, oder ob sie bereit ist, den relativ sicheren Hafen dieser genau definierten Beziehung zu verlassen und sich in das bedrohliche Unbekannte zu begeben: Eine Welt, in der die Beziehung realer wird, wo sie aus dem Nebel heraustritt, ein idealer Kontext zu sein, und damit beginnt, mehr von ihrem eigenen Charakter als eine Wirklichkeit anzubieten, der man begegnen kann.

Dies kann ein sehr nützlicher Schritt sein, einer, den viele TherapeutenInnen zu riskieren bereit sind. Es ist der Punkt, an dem die intrapsychische Arbeit wichtige Ziele erreicht hat, die Integrität eine neue Ebene der Zufriedenheit gefunden hat und jetzt ein nächster Schritt passieren will: Wie kann der Klient sein Selbst mit der wirklichen Welt in Beziehung setzen? Das Interesse wendet sich ab von der eigenen inneren Welt, und hin zu der des Anderen. Es ist der Schritt hin zum Transpersonalen, zu einer Welt, die auch die anderen Welten umfaßt und nicht nur die eigene. Es ist der Schritt hinaus über das Ganze des eigenen Seins hin zu einem größeren Ganzen, wo Du und ich nur Teilnehmer sind.

Um es ganz deutlich zu sagen: Es gibt keine Verpflichtung, daß ein Therapeut diesen Weg gehen sollte. Die klassische "Wer bin ich?"- HAKOMI - Erforschungs - und - Transformationsarbeit ist absolut nützlich; vollständig und geschlossen in ihrer eigenen Art. Diesen genau definierten Bereich zu verlassen, wird eine Menge neuer Probleme hervorrufen und viel größere Anforderungen an den Therapeuten stellen. Ron Kurtz hat gelehrt, daß das, was in dir (Klient) als Ergebnis der therapeutischen Beziehung geschieht, immer davon bestimmt ist, wie DU Ereignisse in der Außenwelt erlebst. Hier bleibt der Fokus auf deinen eigenen Anschauungen und deinem eigenen Charakter, der dein Erleben formt. Und so bist Du selbst weiter ein geeigneter Gegenstand der Untersuchung. Es ist aber auch wahr, daß in verschiedenen Phasen einer HAKOMI -Einzel oder -Gruppensitzung der Fokus im Alltagsbewusstsein oft interpersonal wird, wenn eine KlientIn beispielsweise eine neue Anschauung in die reale Welt mitnehmen möchte. Es braucht dann nicht nur Einsicht, sondern eine tatsächliche Erfahrung mit einem bedeutsamen Gegenüber, um Kernanschauungen, die auf früheren Erfahrungen basieren, entgegenzuwirken. Greg Johanson (1) hat in diesem Sinne beschrieben, daß wir als HAKOMI - TherapeutenInnen immer den interpersonalen Prozeß im Auge haben müssen, der parallel zur intrapsychischen Arbeit stattfindet. Zum Beispiel ist es eine charaktereologische Katastrophe, wenn eine Person versucht, eine neue Anschauung zu integrieren, die beinhaltet, daß sie ihren Ärger in eine Beziehung einbringen kann und dann entdeckt, daß dies nicht gilt für die Beziehung mit der Therapeutin selbst, die ja solch eine bedeutsame Andere ist. Es gilt jedoch weiterhin, daß die Therapeutin auch in diesen Fällen sorgfältig abwägt, wie sie sich selber so einbringt, das es der Klientin und ihren spezifischen Wachstumsbedürfnissen am besten dient. Es ist nicht erforderlich und auch kein moralischer Standard, daß ich als Therapeut mich in meinen beruflichen Beziehungen offenbare und Jedermann's vertraulicher Partner werde. Alles, was ich wissen muß, ist, wann meine Persönlichkeit einem Klienten im Weg sein könnte, und wann ich ihn an andere TherapeutenInnen weiterverweisen sollte.

Dennoch gibt es zahlreiche Gründe, weshalb ein Therapeut die Herausforderung annehmen mag, das Heilungspotential zu erforschen, das in der Erweiterung zu einer gleichberechtigteren therapeutische Beziehung liegt. Das kann z.B. der Wunsch sein, auf die Bitte eines Klienten nach einer vollständigeren Beziehung einzugehen. Es mögen die Grenzen des intrapsychischen Ansatzes sein, der sich plötzlich beklemmend anfühlt und zunehmend an Kraft verliert. Es mag der Eindruck sein, daß das, was angeboten wird, nicht das beste ist, das für diesen Menschen getan werden kann (wie z.B. in Langzeittherapien oder mit Borderline-Klienten). Und es mag der Zug zu mehr transpersonalen oder spirituellen Dimensionen in der psychotherapeutischen Arbeit rufen.

2.3. Auf der Suche nach einer Landkarte

Was auch immer die Gründe sein mögen, sich für die interpersonale Dimension in der Therapie zu öffnen, dieser Weg hat gewaltiges Heilungspotential, das es wert ist, betrachtet und erforscht zu werden, um dem Klienten zu helfen, mit der Welt in Beziehung zu treten. An diesem Punkt erhebt sich

jedoch eine wichtige Frage: Kann dies innerhalb des ethischen und philosophischen Rahmens der HAKOMI-Methode geschehen? Dieser Rahmen ist um Grundsätze herum organisiert, die einem Therapeuten beispielsweise zu verbieten scheinen, seine persönliche Reaktion auf das Verhalten des Klienten zum Ausdruck zu bringen (Grundsatz der Gewaltlosigkeit), oder einen großen Teil der Zeit damit zu verbringen, einen Dialog im Alltagsbewußtsein zu führen (Grundsatz der Achtsamkeit). Sicherlich würde es nicht reichen, dem Klienten einfach die eigenen Gefühle munter mitzuteilen, wie es einige verehrte Meister der Kunst getan haben. Eine nicht gerade weise Intervention in dem oben angeführten Beispiel hätte so verlaufen können:

T.: *“Ja, ich werde wirklich sauer auf dich. Es ist an der Zeit, daß du aufhörst, alle anderen verantwortlich zu machen, und Verantwortung für das übernimmst, was mit dir geschieht!”*
K.: *“Mmh?”*

Also, was können wir denn nun tun? Um den Weg zu finden, müssen wir mehr darüber verstehen, was Beziehung bedeutet; was sie kann und was sie nicht kann. Wir brauchen ein allgemeines Beziehungsmodell, das uns hilft, Beziehungssituationen in Weisen zu verstehen, die es deutlich machen, wie wir sinnvoll handeln können.

3. EIN ALLGEMEINES BEZIEHUNGSMODELL

Ich schlage vor, daß HAKOMI-TherapeutenInnen sich eine bestimmte Sichtweise zu eigen machen, genannt das GRM, das meiner Meinung nach Beziehungssituationen in einer nützlichen Weise interpretiert. Das GRM besteht aus vier Fundamenten der interpersonalen Arbeit: Komplexität, Kommunikation, Wahrheit und Emergenz, die ich im folgenden erläutern möchte.

3.1. Das erste Fundament: Komplexität

Die Vorstellung ist eng verwandt mit dem HAKOMI-Grundsatz der „Einheit“, der große, natürlichen Systeme beschreibt und auf der Annahme basiert, daß ein Ganzes, ganze Systeme, („Holons“ in der Terminologie von Ken Wilber(2)¹) als einem Netzwerk von Beziehungen zwischen Teilen organisiert sind. Nach Gregory Bateson bestehen Systeme, die das Merkmal „Geist“ aufweisen, aus Teilen, die miteinander kommunizieren(3). Das Fundament der Komplexität geht hier noch einen Schritt weiter, indem es neuere wissenschaftliche Vorstellungen der Theorie der Komplexen Adaptiven Systeme (CAS) mit einbezieht.

3.1.1. Wie ein Ganzes funktioniert

Ein Zusammenfassung anhand der Sekundärliteratur(4) hebt folgende Eigenschaften der CAS hervor:

- * Jedes dieser Systeme, sei es eine Gruppe, ein Mensch, der Planet, eine Nationalökonomie, usw., ist ein Netzwerk vieler “Agenzien” (Teile, Holons), die alle zur gleichen Zeit handeln. Jedes Agens agiert und reagiert fortwährend auf das, was die anderen Agenzien machen. Deswegen ist ihm wesentliches nichts in seiner Umgebung festgelegt.
- * Die Kontrolle über ein System neigt dazu, stark verteilt zu sein. Kohärentes Verhalten erwächst aus der Kooperation und dem Wettbewerb zwischen den Agenzien (denken Sie an das Wirtschaftssystem eines Landes oder an die Evolution). Das Verhalten des Systems ist das Ergebnis von unendlich vielen “Entscheidungen”, die von allen teilnehmenden Agenzien laufend getroffen werden.
- * Komplexe Adaptive Systeme haben viele Organisationsebenen, wobei die Agenzien der einen Ebene als Bausteine dienen für die Agenzien auf einer höheren Ebene, usw. Daraus ergibt sich eine Hierarchie der Ebenen.
- * Diese Systeme revidieren und ordnen ihre Bausteine aufgrund laufend neuer Erfahrungen ständig um. Es herrscht fortwährend Bewegung und Durcheinander, während die Agenzien zueinander in Beziehung treten, sich informieren und lernen.
- * CAS antizipieren die Zukunft. Sie sind so organisiert, daß sie die Umgebung implizit “kennen”, basierend auf internen Modellen, die die Außenwelt “voraussagen”. Diese Modelle werden ebenfalls ständig neu geordnet, getestet und verbessert. Sie lernen in dem Maße, wie das System Erfahrung bekommt.
- * Diese Systeme erreichen niemals ein Gleichgewichtsstadium. Statt dessen schaffen ewige Bewegung, Wechsel, Sterben, Entwicklung und Rearrangieren unaufhörlich neue Situationen mit neuen Nischen und neuen Möglichkeiten, aber niemals mit einem “optimalen” Zustand.

- * Und ich würde gerne den Punkt hinzufügen, daß alle Agenzien einen halbpermeable Grenze haben, die verschieden stark sein kann und die dazu da ist, die Integrität eines jeden Agens zu wahren, während es am größeren Ganzen teilnimmt.

3.1.2. Ganze und Meta-Ganze

In jeder Beziehungssituation haben wir es mit unendlicher Komplexität zu tun. Unzählige Teile interagieren auf vielen Ebenen miteinander, sie brodeln, summen und ordnen sich ständig neu. Teile und Unterteile sind Teilnehmer an einem unglaublichen Gewebe, welches seine eigenen Charakteristika entwirft, ohne daß es jemand steuert. Nichts steht jemals still; alles ist die ganze Zeit in Bewegung; es gibt keine Endpunkte. In einem Menschen und um ihn herum sind die Interaktionen der Teile und Unterteile so immens, daß sie sich fast alle außerhalb des Bewußtseins ereignen.

Auf jeder Ebene der Selbstorganisation gibt es zwei Perspektiven: 1) Wie sind die Teile/ die Agenzien innerhalb des Ganzen organisiert, und 2) wie ist dieses Ganze Teil des nächstgrößeren Ganzen/ des nächstgrößeren Systems?

Die erste Perspektive legt nahe, daß es nützlich sein könnte, einen Menschen nicht als ein monolithisches Wesen zu betrachten, sondern als aus Teilen bestehend, die miteinander interagieren. Bei der Entwicklung des GRM gehe ich so von inneren Teilen aus, von Unterpersönlichkeiten, Trancen, Introjektionen, Seinszustände - wie auch immer wir sie nennen wollen. Ich werde von *inneren Spielern* sprechen, die vollständige Persönlichkeiten habe und die miteinander interagieren wie eine reale Gruppe von Personen, die miteinander in Beziehung stehen. Sowohl in der HAKOMI - Methode, wie auch in vielen anderen Methoden sind die meisten Therapeuten intuitiv von inneren "Teilen" ausgegangen und haben um sie herum Arbeitsschritte aufgebaut. Zum Beispiel bei einem Klienten, der sagt: *"Der eine Teil von mir möchte diesen Job behalten, und der andere möchte ihn so schnell wie möglich loswerden ..."* An dieser Stelle werde ich das Modell der Internal Family Systems (IFS) von Richard Schwartz (5) vorschlagen, das genauer und brauchbarer ist als jedes andere Modell über Unterpersönlichkeiten, das ich kenne.

Die zweite Perspektive wird auch sehr wichtig werden, wenn wir Beziehungsarbeit machen, weil wir dann immer Teil von einem Ganzen sind, größer als unser individuelles Selbst, ein größeres Ganzes, das seine eigenen Qualitäten und sein eigenes Leben hat. Sogar in einem Zwei-Personen-System (Ganzen) wird es immer Phänomene geben, die einzigartig für dieses eine System sind, und es wird Kräfte geben, die seine Integrität, seine Ganzheit und seine Grenzen entwickeln und aufrecht erhalten (6).

3.1.3. Eine sensitive Ökologie

Ich möchte für einen Augenblick zu der Idee zurückkommen, daß eine Person aus Unterpersönlichkeiten besteht. Es ist wichtig, sich klarzumachen, daß die inneren Spieler eines Menschen mit den inneren Spielern eines anderen Menschen interagieren. Menschen werden beispielsweise zu verletzten Kindern in der einen und zu rasenden Verrückten in einer anderen Situation. Diese Unterpersönlichkeiten funktionieren sehr ähnlich wie Trancezustände. Sie beherrschen das Bewußtsein, und ein Mensch wird eine Zeit lang zu diesem inneren Spieler (7).

Über die Grenzen zweier Menschen hinaus, in einem größeren Ganzen, können sich Teile verschiedener Personen gegenseitig unterstützen, sich polarisieren, Koalitionen bilden, kooperieren, sich gegenseitig zurückweisen, usw., so wie sie es innerhalb eines Menschen tun.

Ich will ein Beispiel nennen: Der klassische, aber etwas unklare Begriff "projektive Identifikation", der suggeriert, daß ein Mensch einen anderen dazu bringen kann, seine eigenen exilierten Teile zu fühlen und auszuleben, kann viel besser verstanden werden, wenn man das Phänomen so erklärt, daß zwei Unterpersönlichkeiten miteinander kooperieren: Innere Spieler übernehmen Rollen, die in der Beziehung als Ganzes benötigt werden.

In einer Paargruppe beklagte sich eine Frau ständig darüber, daß ihr Ehemann nicht wirklich an ihr, an ihrer Beziehung, an Austausch und Gesprächen interessiert sei. Sie bemühte sich intensiv um Nähe. Ihr innerer Spieler, der Nähe verlangte, war die meiste Zeit sehr aktiv. In der Partnerschaft als Ganzes war somit ausreichend für den Pol der Nähe gesorgt. Beim Ehemann war ein gegensätzlicher Teil ständig aktiviert - einer, der sich für Individualität und klare Grenzen einsetzte. Dieser Teil wurde in der Ehe als Ganzes auch gebraucht. Es war fast so, als ob ihr innerer Spieler die Verantwortung für Nähe übernommen hätte, während sein innerer Spieler auf die Integrität des Einzelnen achtete. Jeder übernahm etwas, was beide in sich trugen. Aber dadurch, daß sie laufend aus diesen gegensätzlichen Rollen miteinander umgingen, wurden beide Unterpersönlichkeiten stärker aktiviert und polarisiert. Im

Verlauf der Paargruppe begann zuerst die Frau, immer öfter ihren polarisierten Spielerzustand zu verlassen, und sich mehr und mehr für Individualität zu interessieren. Sie fing tatsächlich an, viel Zeit in einem Zustand zu verbringen, in dem sie sehr befriedigende Erlebnisse mit eigenen Projekten hatte. Da jetzt innerhalb des Ganzen kein innerer Spieler mehr für Nähe sorgte, wurde der entsprechende innere Spieler im Ehemann aktiviert, der nun seinerseits anfang, ihr nachzusetzen.

Ich schlage die Sichtweise vor, daß alle beteiligten Spieler beider zusammen eine unbewußte Aufmerksamkeit für das Ganze halten. Im Inneren wie im Äußeren entwickelt sich eine sensitive Ökologie, in der Rollen und Aufgaben verteilt und im Gleichgewicht gehalten werden. Jedes Gruppenmitglied wird zum Beispiel gerade in dieser speziellen Gruppe auf ganz bestimmte Art und Weise aktiviert. Eine Klientin verhält sich bei einer Therapeutin, so wie sie sich nur mit dieser verhält. Obwohl jeder Teile hat, die genau für ihn oder sie typisch sein mögen, werden auch andere Teile aktiviert, wenn sie in dem größeren Ganzen benötigt werden. Eine sich ändernde Umgebung bringt andere, manchmal latente, innere Spieler zum Vorschein. Eine Gesellschaft, die krank ist, bringt viele Heiler hervor; eine Gruppe, die immer freundlich ist, ruft eine sehr ärgerliche Person hervor. Eine Familie, die distanziert und ausdruckslos ist, aktiviert innere Spieler, die alles mögliche tun, um Nähe herzustellen.

3.2. Das zweite Fundament: Kommunikation

Bateson ebenso wie die Theoretiker des CAS weisen darauf hin, daß sich Systeme (Ganzheiten) selbst organisieren, indem sie kommunizieren(8). Die Kommunikation zwischen den Agenzien eines komplexen Systems findet ständig auf parallelen Wegen und mit Hilfe ganz unterschiedlicher Mittel statt, so komplex, daß es unser Vorstellungsvermögen bei Weitem überschreitet. Dennoch verbindet der Informationsfluß die Teile miteinander und gibt ihnen Auskunft darüber, was in ihrer Umgebung passiert. Auf diese Weise können sie intelligent handeln, sowohl zu ihrem eigenen als auch zu dem Wohl des Ganzen (was eng miteinander zusammenhängt). Die Essenz eines Ganzen kann niemals dadurch gefunden werden, daß man seine Substanzen zusammenaddiert (was noch nicht einmal eine brauchbare wissenschaftliche Vorstellung sein mag), sondern nur dadurch, dass man sich seiner Informationsstruktur bewusst wird, die alle Teile in ganz einzigartiger Weise zueinander in Beziehung setzt. Ohne eine Kommunikationsstruktur, die die Teile miteinander integriert, würde das Ganze sich in einen "Haufen" auflösen, wie Ken Wilber es ausdrückt.

3.2.1. Selbstorganisation

Ganzheiten, Holons (Menschen, Firmen, Blumen, Nieren, Zellen, usw.) erhalten ihre Integrität und Gesundheit durch interne Kommunikation. Sie kommunizieren auch mit der Außenwelt, wo diese Aktivität sowohl der Integrität des größeren Ganzen dient, von dem sie ein Teil sind, als auch dem Erhalt ihres eigenen Platzes innerhalb des größeren Ganzen. Unterschiedlichste Arten von Informationen müssen ausgetauscht werden, um die Teile in das größere Ganze zu integrieren. Wenn Teile nicht durch Kommunikation eingegliedert werden, verliert das größere Ganze an Integrität und Gesundheit.

Wenn zwei Menschen in einer tiefen Beziehung zueinander stehen, wie in einer Ehe, dann stellt die Ehe das größere Ganze dar. Mann und Frau sind Teile von diesem Ganzen, aber das Ganze hat auch sein eigenständiges Leben. Es kann alle möglichen Arten kreativer Phänomene hervorbringen, die es nicht gäbe, wenn dieses Paar sich nicht miteinander verbunden hätte: Es können einzigartige Lebensweisen entstehen. Wie das Paar den Tag beginnt, kann vollkommen anders sein als das, was die Partner kannten, als sie alleine lebten. Gefühle können ganz spezielle emotionale Muster aktivieren, mit denen keiner von beiden bis dahin auseinandersetzen musste. Mit Kindern umzugehen, die dazukommen und ihre eigene Persönlichkeit mitbringen, kann all das übertreffen, was beide sich jemals hätten vorstellen können. Es mag ganz bestimmte Arten geben, zu sprechen, zu denken, zu kämpfen, zu lieben, die völlig einzigartig sind für diese Kombination von Menschen mit ihren Unterpersönlichkeiten. Ein intersubjektives Feld wird hervorgerufen und gebildet, das nicht aus der Summe der Persönlichkeitsanteile der beiden Partner vorhergesagt werden könnte. Der ständige Informationsfluß zwischen den beiden und ihren inneren Spielern, ob bewußt und unbewußt, färbt alles in ihnen, und diese Veränderungen beeinflussen wiederum andere an der Beziehung beteiligten Elemente. Und so weiter und so weiter.

Dennoch gibt es riesige Bereiche in jedem Teilnehmer, die systematisch von einer bewußten, effektiven Einbeziehung in den Informationsfluß ausgeschlossen werden. Dies ist wahrscheinlich eine der meist verbreitete Annahme unter TherapeutenInnen fast jeder Schule. Es gibt "Schatten", "abgespaltene Teile", "Exilanten", die ein verstecktes Leben in einem Menschen führen, aber große Macht besitzen,

obwohl sie schlecht integriert sind. Eine der Grundlagen von Beziehungsarbeit ist es, die wichtigen inneren "Schatten"-Spieler in das Kommunikationssystem der Ehe, des größeren Systems, einzubeziehen.

3.2.2. Botschaften

In allen Beziehungen gibt es zwei wichtige polare Tendenzen. Eine zieht in die Richtung, jedem Teilnehmer Definition und Individualität zu geben. Die andere versucht alle ähnlich werden zu lassen, betont Vereinigung und Übereinstimmung. Das Ausmaß jeder Tendenz variiert stark je nach Situation, den Teilnehmern, und kulturellem Hintergrund. Während Übereinstimmung beispielsweise sehr sinnvoll ist in Zeiten, in denen das System großen Belastungen ausgesetzt ist (wie im Krieg), ist das Ausdefinieren des Individuellen ein potenter Weg, Ganzes zu entwickeln, wenn genug Raum vorhanden ist für Kommunikation und Wachstum.

Auf der Ebene von individuellen Interaktionen wird die erste Tendenz (Übereinstimmung) von zwei verschiedenen Strategien getragen. Die eine Strategie versucht, andere Menschen in die eigene Welt einzuverleiben. Das ist beispielsweise der typische tyrannische Vater, der versucht, die Realität der Familie zu bestimmen, Druck auf das Verhalten, Denken und die Gefühle der anderen auszuüben, so daß sie in seine Welt passen. Es ist der Versuch, die Welt mit seinen persönlichen Bedürfnissen in Einklang zu bringen. Dies ist die Rolle des Definierers. Die zweite komplementäre Rolle des Anpassers ist die von Menschen, die versuchen, sich passend zu machen für die Welt des anderen. Sie sind bereit, zu denken, fühlen und zu tun, was nötig ist, um Teil der Welt des anderen zu sein. In bedeutsamen, dauerhaften Beziehungen neigen Menschen dazu, diese komplementären Rollen zu mischen. Dabei tendieren sie in unterschiedlichem Maße in den verschiedenen Situationen mehr zu der einen oder zu der anderen Seite. Beide Rollen kommunizieren so, daß das Ziel der Übereinstimmung unterstützt wird: entweder auf rigide, beherrschende Weise oder mit einem flexiblen, anpassungsfähigen Stil (9).

Die HAKOMI-Methode, Wachstum in Beziehungen zu fördern, sollte bewußt dahingehend erweitert werden, dem Auftauchen des größeren Ganzen Raum zu gewähren. Die Betonung muß darauf gerichtet werden, daß alle bedeutsamen Unterpersönlichkeiten des Beziehungsnetzes, die das Ganze charakterisieren, erforscht werden. Das ist eine zwicklige Aufgabe. Sie erfordert, daß eine gewisse Kunst verstanden, praktiziert und entwickelt wird, die ich hier *die Kunst der bewußten Kommunikation* nenne. Im Folgenden erläutere ich ihre sechs Hauptaspekte.

Diese Kunst dreht sich um zwei Polaritäten, die die verschiedenen Arten kennzeichnen, an zwei grundlegenden Verantwortungen in der Kommunikation teilzunehmen.

A. Die *Information/ Peraktion -Polarität* behandelt das Senden von Kommunikation.

B. Die *Perzeption/ Effektion -Polarität* befasst sich dem zu, wie wir Kommunikationen empfangen. Senden und Empfangen sind die Grundlagen von Kommunikation. Sie sind das Lebenselixier jeder Beziehung. Als bewußtes, engagiertes Agens in einem Beziehungssystem, ist es nützlich, diese Funktionen tief zu verstehen und zu genau zu wählen, wie man weise miteinander umgeht. In einer Ehe, z.B., müssen beide Partner beide Funktionen erfüllen, wenn sie möchten, daß ihre Kommunikation erfolgreich wird. Wenn einer oder beide nicht in der Lage oder nicht bereit sind, beide Rollen zu tragen, kommen sie nicht umhin, den Konsequenzen einer beeinträchtigten und oft beschädigenden Form der Kommunikation ins Gesicht zu sehen.

Es ist vollkommen aussichtslos, wenn beide Menschen zur gleichen Zeit senden. Dies ist eines der weitverbreitetsten Probleme in Beziehungen. Zwei Menschen senden mit zunehmend heftiger Tonstufe, ohne daß einer von beiden die Botschaften empfängt. Beide fühlen sich immer verzweifelter, ungehört und einsam. Sie rutschen in immer extremere Positionen hinein. Es wird zunehmend schwerer, die Empfängerrolle anzunehmen.

Zu empfangen bedeutet, darum zu ringen, die ankommende Botschaft in ihrer wahren Bedeutung zu hören, und uns von dem Drang zu lösen, selbst zu senden. Die Botschaft kann schwer anzunehmen oder gar bedrohlich sein. Sie anzuerkennen, kann uns dann sehr verletzlich machen oder das Gefühl geben, wichtige Positionen aufgegeben zu haben.

Empfangen wird in der Regel überhaupt nicht stattfinden, solange nicht das Gefühl da ist, daß das gleiche zurückgegeben werden wird. Jedoch, ein Rhythmus zwischen Senden und Empfangen muß in der Kommunikation etabliert werden. Der Rhythmus kann je nach Systemen, Zeiten und Situationen sehr stark variieren, aber ohne ihn wird das System instabil und/ oder unhaltbar.

A. Sender: Information - Peraktion.

Wenn gute Bedingungen für den Wechsel von Senden und Empfangen etabliert sind, ist das erste, worüber ein Sender sich bewußt sein sollte, daß er für sinnvolle Information sorgen kann. Das bedeutet, daß wir dem anderen Tatsachen darüber anbieten, wer und wie wir als Personen sind. Diese Tatsachen können Emotionen, Erinnerungen, Gedanken beinhalten, oder Gewohnheiten, wahrzunehmen, zu handeln und zu reagieren, usw. Das Ziel ist, daß wir die andere Person wissen lassen, was gerade mit uns passiert und was wir über uns wissen, so daß ihre Notwendigkeit, sich Vorzustellungen zu machen oder herumzurätseln, was geschieht, möglichst klein gehalten wird. Der Fluss der Information kann am besten durch einen funktionierenden inneren Beobachter unterstützt werden, zusammen mit der Fähigkeit einer ehrlichen Selbstreflektion. Mit Informationen herauszukommen ist oft eine beängstigende Aussicht, weil die notwendigsten Informationen gewöhnlich zum Schattenmaterial gehören. Falls sie überhaupt voll bewusst sind, sind die Elemente, die kommuniziert werden müssten, oft solche, die von großer Bedeutung in der Beziehung waren, aber niemals richtig ausgesprochen worden sind, weil sie die Beziehung zu bedrohen scheinen.

Der andere Pol, der mit dem Sender zu tun hat, ist die Peraktion. Das ist eine Art der Kommunikation, die beabsichtigt - völlig oder teilweise - auf die Handlungen des anderen einzuwirken, und eben nicht vor allem, um zu informieren. Es ist eine Kommunikation, die darauf abzielt, die Grenzen des anderen zu durchdringen in dem Versuch, das Verhalten, die Gefühle, die Gedanken, den Willen usw. der anderen Person zu beeinflussen. Ebenso wie das Versorgen mit Information ist es völlig legitim, auf diese Weise zu senden. Diese Berechtigung muß hier betont werden, da ja Manipulation, Schuldzuweisung, Überreden und andere vergleichbare Handlungen dieser Kategorie oft als verabscheuungswürdig, schädigend, und unannehmbar betrachtet werden. Jedoch als Teil eines lebendigen, organischen Systems gehören Wettbewerb und gegenseitige Beeinflussung zum Spiel dazu. Fertigkeit und Kunst auf diesem Gebiet der Interaktion erfordern viel Geschick. Es ist gut, von vornherein aufrichtig sein über das, was wir tun, und die Konsequenzen unseres Handelns so klar wie möglich beobachten und verstehen. Das Bewußtsein darüber wird uns zu weiserer Interaktionen führen.

B. Empfänger: Perzeption - Effektion

Für die Perzeption/ Effektion - Polarität des Empfängers beinhaltet die Rolle der Perzeption das aktive Bemühen, die Welt des anderen zu sehen, zu hören, zu fühlen, zu schmecken und nachzuvollziehen. Das basiert auf der Annahme, daß die Welt des anderen wirklich anders ist. Sie ist verschieden von meiner, nicht dieselbe; Während zwei Menschen allgemeine Wahrnehmungen bis zu einem gewissen Grad teilen können, und dies auch tun, ist hier die Annahme, daß es Offenheit bedarf und neugieriges Erforschen, um zu verstehen, was bei dem anderen, mit dem ich kommuniziere, einzigartig ist und gerade nicht so wie bei mir. In schwierigen Beziehungen dreht sich der Austausch viel darum, wer recht oder unrecht hat. Die entgegengesetzte Meinung des Anderen in diesem Spiel eskaliert das unglückliche Zusammensein. Beide Partner schauen aus ihrer Perspektive, und deshalb ist jeweils der andere schwierig, dickköpfig, bestrafend oder noch schlimmeres. Es ist ein Ringen, zu erkennen, daß Menschen aus unterschiedlichen Wahrnehmungen der Welt heraus handeln und daß sie versuchen, in der gleichen Welt zu sein. Ein Mensch, der an der Kunst der Perzeption arbeitet, beginnt zwei Welten zu sehen und zu vergleichen. Zwei Welten, die beide unterstützend und wohlwollend untersucht und verstanden werden können. Das ist dem Aktiven Zuhören sehr ähnlich, und genau das Gegenteil von dem, was man tut, wenn man beim Austausch innerlich seine eigenen Argumente vorbereitet, vorgibt, zuzuhören, und nur auf die nächste Gelegenheit wartet, die eigene Interpretation der Lage zu bekräftigen.

Effektion geht von der Annahme aus, das wir unbedingt Teil der gleichen Welt sein müssen. Mit dem anderen eins zu sein, hat Vorrang, in dem Wissen, daß wir nur Selbst sind als ein Selbst-in-Beziehung (10). Wir erlauben uns dann, löslicher zu sein, und bewegt (als Effekt) durch den anderen, statt unsere eigene Definition und Verschiedenheit hinzustellen (11). Grenzen werden gefügiger. Dem anderen wird gestattet Führung zu übernehmen über das, was im größeren Ganzen passiert. Entgegengesetzte Realitäten und das Gefühl für sich selbst werden in dieser Kommunikation, und im Bündnis der Einheit, abgeschwächt. Offensichtlich spiegelt dieser Aspekt, in einer Beziehung zu sein, ein hohes Niveau von Vertrauen wider. Er kann interne Spieler verängstigen und mobilisieren, die Angst haben, für Mißbrauch und Mißhandlungen offen zu sein.

3.2.3. Die Herrschaft des Bewusstseins

Die Kunst der bewußten Kommunikation zu lehren, geht über das Angebot von Regeln im üblichen Sinne hinaus (Im Englischen: „rule“= sowohl „Herrschaft“, als auch „Regel“). Alle oben genannten Möglichkeiten des in-Beziehung-treten werden als legitim erachtet. Indem man die verschiedenen Rollen anwendet und dann ihre Wirkungen auf einzelne Menschen in den unterschiedlichen Situationen studiert und beobachtet, gelangt man zu einer zunehmenden Bewußtheit über die pragmatische Wirkung und den Wert jeder einzelnen. Die Frage ist: Passiert das, was ich wirklich wollte? Wenn wir die Folgen unserer Kommunikation erfahren und verstehen, werden wir mit einer Wirklichkeit konfrontiert, die wir vorher nicht kennen konnten. Diese Konfrontation mit dem anderen zwingt uns zu erwägen, was wir wirklich von der Beziehung wollen, ob wir es bekommen, und ob wir bereit sind, das zu tun, was tatsächlich zu dem Ergebnis führt, den wir uns wünschen.

Konventionelle Regeln wie z.B. „Sprich nur über dich“ können zu neuen Schlachtfeldern führen. Sie können dazu benutzt werden, wichtige Teile des Systems auszugrenzen. Deshalb schlage ich vor, allgemein bekannte Kommunikationsregeln durch *die Regel (die Herrschaft) des Bewußtseins* zu ersetzen.

Wir nehmen an, daß eine Beziehung sich aus der Begegnung zweier verschiedenen Welten bildet, die aufeinandertreffen und sich gegenseitig beeinflussen, sich aber nebeneinander entwickeln, sodaß es immer zwei Welten innerhalb eines größeren Ganzen bleiben, das sich seinerseits als eine dritte Welt mit ganz spezifischen Eigenarten entwickelt.

Bewußtsein wird so zum Schlüssel, die vielfältigen Facetten dieser Welten zu verstehen, und mit absichtsvoller, formender Kommunikation in ihnen zu wirken.

3.3. Das dritte Fundament: Wahrheit

Epistemologisch gesehen ist Wahrheit ein sehr fragwürdiger Begriff. Es gibt keine objektive, greifbare Wahrheit, die man finden, verpacken, schützen und allen Menschen zu allen Zeiten nahebringen kann, wie uns das postmoderne Denken gelehrt hat. Trotzdem hat jeder Mensch einen subjektiven Sinn für Wahrheit, fast als wenn Menschen ein inneres Wahrheitsorgan haben (oft in der Brustregion wahrgenommen), das sie sich entweder unwohl oder erfüllt, kongruent oder inkongruent fühlen läßt. Viele verspüren eine ständige, schonungslose, unleugbare Suche nach Wahrheit. Es zieht oder treibt sie an und gibt ihnen die Kraft, auch sehr schwierige Situationen durchzustehen und zu meistern. Robert Torrance glaubt, daß es eine Suche ist, die in die biologischen, psychologischen und linguistischen Grundlagen unseres Menschseins eingebaut ist (12). Für einige kommt der Antrieb aus einem Versprechen inneren Friedens. Andere suchen nach den spirituelle Sinn im größeren Ganzen. Viele sind einfach von den verteidigenden, konkurrierenden Lebenszuständen erschöpft, die, wie sie irgendwie wissen, aufgegeben werden müssen.

Auf jeden Fall ist es da: ein Gespür für die Wahrheit in jedem, ein Weg, der eingeschlagen und erfahren werden kann. Auch hier meine ich keine Pilgerfahrt, herauszufinden, wer recht und wer unrecht hat. Wahrheit ist nicht etwas, was sich leicht miteinander teilen läßt. Es ist eine persönliche Intuition, ein erfahrendes Wissen, das zwar von Kultursymbolen beeinflusst wird und mit ihnen kongruent sein kann, aber im Grunde jenseits von Vernunft und der Überprüfbarkeit durch andere liegt. Ich schlage vor, den Begriff „Wahrheit“ als Hinweis auf eine Richtung zu benutzen, nach der gesucht werden kann. In Beziehungssituationen wird die Verbindung mit unserer tiefsten Wahrheits-Intuition die vertrauenswürdigste Führung bieten, die wir finden können.

Wahrheit ist auch ein grundlegender Wert in Beziehungen als Ganzem. Große Gegensätze können in Beziehungen anerkannt, toleriert und erforscht werden, wenn die Beteiligten in den anderen Menschen eine Bereitschaft erkennen, dem Pfad der Wahrheit zu folgen und ihn zu nähren. Ein Mensch, der eine tiefe Wahrheit mitteilt, wird bei dem/ den anderen das gleiche hervorrufen. Umgekehrt, wenn man mit Abwehr, Rechtfertigungen und Manipulation vorangeht, ruft das entsprechende Gegenabwehr hervor.

3.3.1. Wo geht's längs?

Dinge können schnell chaotisch werden in solchen Beziehungen, die bedeutsam genug sind, daß tiefste Verletzungen ausgelöst und heftige Abwehrmaßnahmen hervorgerufen werden. In der darauffolgenden Panik kann es dann passieren, daß wir blind nach Regeln und Werten greifen, die Ordnung und Heilung versprechen. Aber gewöhnlich drängen diese Regeln die Beziehung mit viel Idealismus in eine Richtung, in der es nicht recht weitergeht, und werden so selbst zum Gegenstand neuen Streits und neuer Polarisierungen.

Übrig bleiben Fragen: Ist es richtig, Harmonie zu pflegen, oder sollte ich offen sein? Ist es an der Zeit, von meinem Egoismus Abstand zu nehmen, oder ist es dringlich, dass ich mich für meine tiefsten

Bedürfnissen einsetzen? Bleiben einige Themen besser unberührt? Ist es denn nötig, daß wir die ganze Zeit an unseren Kernthemen herumgraben? Habe ich das Recht, einige Minimalanforderungen an meinen Partner zu stellen? Und so weiter.

Es gibt gesellschaftliche Beschränkungen gegenüber verschiedene Formen des Mißbrauchs, die notwendig und angemessen sind. Außerhalb dieser Gesetze gibt es aus meiner Sicht keine Regeln, die allgemeingültig wahr oder hilfreich sind oder einen unstrittigen Wert haben. Die Arrangements in verschiedenen Beziehungen sind kreativ und einzigartig; besonders seit die westliche Kultur dem Nützlichkeits-Individualismus frönt („Was nützt mir?“) und nicht länger die Macht hat, einen allgemeinen Konsens über die Normen in Beziehungen herbeizuführen. Was uns bleibt, ist der die Bemühung, Bewußtheit in eine Beziehung zu bringen.

Wir können uns über die äußeren Kräfte und die inneren Schlüsselspieler bewußt werden, aus denen sich das Mosaik der Beziehung zusammensetzt. Wir können sie vor uns ausbreiten, sie untersuchen und verstehen, wie sie sich in diesem größeren Ganzen organisieren. Und über die Chance der Einsicht hinaus bietet Gregory Bateson (und viele andere) das oben erwähnte Vertrauen an, daß ein lebendiges, organisches System sich selbst korrigierend und selbst-steuernd wird, wenn alle Teile innerhalb des Ganzen miteinander kommunizieren.

3.3.2. Identifizieren

In den üblichen intrapersonalen Hakomi-Sitzungen lernt ein Klient, achtsam zu sein. Dies hat zur Folge, daß ein innerer Beobachter etabliert wird, der in der Lage ist, innere Spieler und Organisationsmuster zu herauszuarbeiten und zu identifizieren. Einige LehrerInnen der HAKOMI-Methode haben diese Arbeit in Achtsamkeit einen Prozeß von „Identifikation - Disidentifikation“ genannt: Wenn der innere Beobachter beispielsweise Wut identifiziert, entsteht eine Distanz zwischen dem Beobachter und der beobachteten Wut. Der Beobachter bemerkt dieses Gefühl im Innern des Menschen, der somit aufhört, diese Wut zu sein. Bewußtsein und Ich-Sein liegen nun im Beobachter, der nicht Teil der Wut ist. Der Klient identifiziert einen Spieler in sich und disidentifiziert sich von ihm im selben Augenblick. In Richard Schwartz's Worten ist somit ein Teil als ein Teil identifiziert, was entscheidend ist, denn wenn ein Teil die Macht über das Bewußtsein übernimmt, fühlt es sich nicht mehr wie ein Teil an, sondern wie das Ganze. Meiner Erfahrung nach habe ich ohne den Beobachter, oder dem, was Schwartz das größere *Selbst* nennt, nicht einen wütenden Teil, sondern „bin die Wut“. Achtsame Psychotherapie ist ein Prozeß, Wahrheiten über sich selbst herauszufinden und sich nicht mit allem zu identifizieren, was man dabei entdeckt; eine beispielhafte Verwirklichung östlicher Philosophie.

Wenn interpersonale Arbeit begonnen ist, sollte eine Therapeutin sicherstellen, daß Innere Achtsamkeit als ein wesentliches Werkzeug zur Verfügung steht. Es ist wichtig, Klienten dabei zu helfen, Trancezustände der inneren Spieler, besonders die des verletzten und des strategischen Kindes zu identifizieren, sie als solche zu benennen und sie „OK zu machen“. Es ergeben sich fast unüberwindliche Probleme in der Beziehungsarbeit, wenn eine Person sich mit diesen Spielern identifiziert. Wenn bei einem Menschen etwas ausgelöst wird und er in eine extreme Weltansicht gezogen wird, mit den ganzen damit verbundenen Gefühlen, Empfindungen, usw., dann ist es einzig die Fähigkeit, über Trancen Bescheid zu wissen, sich bewußt zu machen, daß sie gerade im Spiel sind und Distanz zu ihnen aufzubauen, was die Kommunikation in der Beziehung befreit. Der Prozeß bleibt aber hoffnungslos stecken, wenn eine Person glaubt, daß die Sichtweise und das Erleben der Trance wahr und absolut ist.

Auch ist es entscheidend, das verletzte und das strategische Kind zu unterscheiden, weil das strategische (und defensive) Kind das verletzte Kind versteckt. Denn es passiert durch das Mitteilen der ursprünglichen Verletzung, daß ein Mensch von einem anderen mitfühlend verstanden werden kann. Zum Beispiel schützt ein wütendes, vorwurfsvolles (strategisches) Kind sehr wahrscheinlich ein hilfloses, verletztes Kind, was, wenn dies erkannt wird, die Beziehung entspannen kann. Wenn ein Partner glaubt, daß Wut und Vorwurf die wahrste Ebene des anderen ist, wird die Beziehung sich wahrscheinlich nicht befriedigender entwickeln.

3. 4. Das vierte Fundament: Emergenz

Globale Eigenschaften eines Systems werden durch die Auswirkungen lokaler Interaktionen ständig neu erschaffen. Das sagt Christopher Langdon, ein führender Wissenschaftler im Bereich komplexer adaptiver Systeme. Anschliessend, in zirkulärer Weise, beeinflussen die globalen Eigenschaften die lokalen Agenzien und deren Interaktionen. Dieser Kreislauf verursacht ständigen Wandel auf allen

beteiligten Ebenen. In einer Volkswirtschaft, zum Beispiel, ist die Inflationsrate der Währung eine globale Eigenschaft des Systems, zusammen mit allen anderen Mitteln zur Beobachtung, Beurteilung und Steuerung. Sie ist nicht Teil von irgendwelchen ihrer Agenzien (Menschen zum Beispiel). Dennoch führen deren ständige Interaktionen (kaufen und verkaufen) zum Auftauchen der globalen Eigenschaft Inflationsrate, die wiederum ihre Agenzien und ihre Interaktionen beeinflusst.

Analog wird beispielsweise eine Therapiegruppe ihre eigenen globalen Eigenschaften hervorbringen, die sich aus den unzähligen bewußten und unbewußten Interaktionen seiner Teilnehmer selber kreieren. Oder eine Ehe entwickelt einzigartige Charakteristika, die aus dem alchemistischen Zusammenspiel beider Partner hervorgeht. Diese globalen Eigenschaften bilden dann die Umgebung für die nachfolgenden Interaktionen und Anpassungsweisen der Teilnehmer. So entwickeln sich Systeme fortwährend weiter, weil die Teile und das Ganze in einer ständigen Yin- (beeinflusst werden) - Yang- (beeinflussen) Dynamik stehen, die beide Ebenen ständig neu erschafft. Dazu kommt, daß, obwohl Teile und Ganzes Identitäten haben, sie niemals statische Einheiten sind, denn sie sind beides: Teil/Ganzheiten (Wilbers Holons), in jede Richtung der zunehmenden oder abnehmenden Komplexität, die ständig von dem, was in ihren Subsystemen und Suprasystemen geschieht, beeinflusst werden.

Weil diese spontanen, nichtlinearen Prozesse jetzt stattfinden, am Wachstumspunkt der Evolution, kann keine Zukunft sicher vorhergesagt werden. Es ist eine kreative Evolution. Keine Therapeutin kann allgemeine Regeln aufstellen (sie entwickeln sich ebenfalls), Termine setzen, den Menschen erzählen, wie Beziehungen funktionieren und wie sie sein müßten, oder zukünftige Lösungen vorauswissen. Die Entwicklung einer Ehe, einer Gruppe, einer therapeutische Beziehung wird das Neue, wird Überraschungen enthalten. Globale Eigenschaften des Systems werden spontan auftauchen und ihre eigenen Kreationen hervorbringen, wenn ein Raum geschaffen wurde, wo alle beteiligten Elemente miteinander kommunizieren und interagieren können, Zugang zu den Ressourcen des Systems haben, und auf dessen Entscheidungen einwirken können. Sicherzustellen, daß dies passiert, ist die angemessene Führungsaufgabe der Therapeutin, die am Ende an die Teilnehmer des Systems selbst übergeben werden muß.

Andererseits können jedoch hoch geladene, erbitterte, unreflektierte Beziehungen aus dem Ruder laufen und in festgefahrene, schmerzliche, chaotische Stadien hineingeraten. Hier kann es nötig sein, daß ein Therapeut sehr aktiv wird, indem er die Dinge verlangsamt, Eskalationen unterbricht und dafür sorgt, daß einige vorläufige Regeln eingehalten werden, die den Raum für therapeutisches Eingreifen ermöglicht. Diese Veränderungen sollten allerdings nicht als das Ziel der Therapie betrachtet werden. Stattdessen werden globale Eigenschaften des Systems aus sich selbst heraus entstehen, wenn das Vertrauen erhalten bleibt, daß alle Teile des Zusammenspiels, als auch das größere Selbst des Inneren Beobachters, respektiert werden. Alles, was Elemente des Systems verkehrt machen will, wird bei der Suche nach Weisheit und Integrität des Ganzen schließlich kontraproduktiv sein.

3.5. Das große Bild

Jetzt können wir eine Vision zusammenfassen, wie die HAKOMI-Methode auf die Ebene des größeren Ganzen angewandt wird:

Wir ermutigen dazu, mit allen Elementen des Systems in Verbindung zu treten und sie zu studieren; wir halten die Kommunikationskanäle offen, wenn sie interagieren; wir ehren die momentan vollständigste Wahrheit; vielleicht arrangieren wir einige experimentelle Erfahrungen, um neugieriges Erforschen zu ermöglichen; und dann vertrauen wir auf die Selbstorganisation. Wann immer wir der Versuchung erliegen, eine Vorliebe zu haben für eine Lösung oder eine Regel, um den Prozeß zu verkürzen und die Dinge weniger kompliziert zu machen, müssen wir einen Stück dieser Beziehung unterdrücken und das System dabei stören, an seine tiefste Weisheit heranzukommen, die sich schließlich auf lange Sicht durchsetzen soll. Das alles bedeutet, uns von den vertrauten Prinzipien der HAKOMI-Methode in ihrem einschliessendstem Sinne leiten zu lassen .

4. INTERPERSONALE EINZELTHERAPIE

4.1. Aus dem Nebel hervortreten

Intrapsychische Arbeit hat eine Reihe von reizvollen Seiten. Sie gibt dem Therapeuten eine Menge Schutz. Sie macht es möglich, Nähe und emotionale Intensität zu erfahren, ohne sich selbst einbringen und in einer Beziehung sein zu müssen. Echte Beziehungen sind oft eine äußerste Herausforderung, schmerzhaft, unsicher, und sie zwingen einen dazu, seine eigene innere Büchse der Pandora zu öffnen.

Es kann durchaus schöner und angenehmer sein, "Intra" - Klienten zu haben, statt kritisiert, analysiert, geliebt, gehaßt und bis aufs Mark herausgefordert zu werden.

Das Hereintreten in den interpersonalen Bereich findet oft dann statt, wenn TherapeutenInnen schon tief in widersprüchliche Gefühle verstrickt, und an ihrer Grenze gelangt sind. In seinen eigenen Schutzmechanismen gefangen zu sein, ist normalerweise keine gute Ausgangssituation, um für den Prozeß des Klienten hilfreich zu sein. Die Therapeutin befindet sich dann an einem Ort deutlicher Vorlieben, sowie reduzierter Neugierde und Wahlmöglichkeiten. Dies mag besonders für HAKOMI-Therapeuten zutreffen, die nur gelernt haben, "intra" zu arbeiten (nicht aber "inter"), die diese Arbeit gut machen, aber nur wenige Landkarten an der Hand haben, die ihnen jenseits dieser bedrohlichen Grenzlinie Halt geben können.

Deshalb muß ein erster großer Schritt getan werden, bevor man in Erwägung zieht, sich in den interpersonalen Bereich hineinzubegeben. Die Situation sollte genau untersucht werden, damit man entscheiden kann, ob solch ein Schritt *zum Besten des Klienten* geschieht. Wenn es vor allem dem Wohle des Therapeuten dient, sollte er sich in Supervision begeben und an seinem eigenen Prozeß arbeiten. Ist dieser Weg nicht gangbar, muß der Klient an jemand anderen weitergeleitet werden; in diesem Fall sollte der Klient über die Limitierung des Therapeuten informiert werden, so daß er das erfolglose Ende der Zusammenarbeit nicht als sein eigenes Versagen erfährt. Dennoch werten es Klienten oft als ihr Versagen, unabhängig davon, wie das Ende gehandhabt wird, und deshalb sollte es die erste Wahl für TherapeutenInnen sein, ihre interpersonalen Fertigkeiten und Repertoire zu erweitern.

4.2. Wann ist der richtige Zeitpunkt?

Welche Kriterien können uns helfen zu entscheiden, wann man von der intrapsychischen zur interpersonalen Ebene wechseln sollte? Wann geschieht es im besten Interesse der Klientenin, daß eine Therapeutin aus dem Nebel hervortritt, in dem sie ein perfekter Hintergrund für inneres Selbststudium war, um nun ein vollständigeres menschliches Wesen und eine Partnerin in den Begegnungen nach Außen zu werden?

Hier sind einige Punkte zur Überprüfung:

- Sind wir als Therapeuten gelassen, und uns über unsere eigenen Teile im Zusammenspiel im Klaren, oder sind wir so stark hineingezogen, daß wir uns um unserer selbst willen einbringen wollen? Sollte letzteres der Fall sein, muß zuerst die Supervision aufgesucht werden.
- Sind wir reif genug, um unsere eigenen inneren Prozesse tief genug zu kennen? Ist diese Kompetenz gut genug entwickelt, sodaß wir nicht dazu neigen werden, in unseren eigenen gewohnheitsmäßigen Reaktionen zu verharren? Sind wir vielmehr dazu in der Lage, Einsichten und Informationen über unser eigenes Kernmaterial zu benennen und anzubieten?
- Habe ich Zugang zu Supervision, sodaß Rückhalt vorhanden ist, und andere Perspektiven, mit deren Hilfe ich mich überprüfen kann, sowie Unterstützung, sodaß ich die Last der Verantwortung nicht allein tragen muß?
- Ist die therapeutische Beziehung genügend gewachsen, sodaß ausreichend emotionales Kapital für den Klienten vorhanden ist, um die Belastung auszuhalten, wenn eine Therapeutin sich über die Grenzen der Pflege von Sicherheit und Akzeptanz hinaus begibt?
- Ist die intrapsychische Arbeit bis zu einem Punkt herangereift, an dem die Klientin ein Gefühl von Integrität und Klarheit zu ihrem inneren Prozesse hat? Und hat sich ihr Interesse aufgrund einer mehr transpersonalen Orientierung auf die Beziehung hin verlagert? (13)
- Hat die intrapsychische Arbeit zu einem ausreichend starken inneren Beobachter geführt? Hat der Klient etwas über das verletzte und das strategische Kind und über Trancen erfahren und gelernt? Kann der Klient Zugang zu dem finden, das Schwartz Selbst-Führung nennt, und sich von diesem Ort aus beziehen?
- Sind wir uns sicher, daß wir zum Wohle der Klientin handeln?

4.3. Zwei Welten

Wenn die Kriterien einigermaßen erfüllt sind und der interpersonale Prozeß begonnen wurde, wird der Klient anfangen zu lernen, was sein Verhalten bei der Therapeutin auslöst. Eine Reihe von Sitzungen wurden darauf verwendet, seiner eigenen Welt zu begegnen, wie sie aufgebaut ist und wie sie funktioniert. Nun erscheint eine andere Welt, die der eigenen begegnet. Das ist der Grund, dies Vorgehen Zwei-Welten-Therapie zu nennen. Allmählich tritt auch die Welt der Therapeutin in den Blick. Sie taucht als ein gefühlvolles, konkretes, mit eigenen Absichten erfülltes Beispiel für eine Andere auf. Sie ist anders. Dies Anderssein dient dazu, die Welt des Klienten zu konfrontieren und zu

hinterfragen. Daß die Therapeutin eine Andere ist, ist manchmal schwierig zu verstehen. Die Andere hat Freude am Klienten, aber oft nicht aus den Gründen, die der Klient sich vorstellt. Sie fühlt sich manchmal nicht wohl mit dem Klienten. Sie hat Vorlieben, wie ihrer Meinung nach der Klient sein sollte.

Wenn die Therapeutin ihr Wesen geschickt und mitfühlend einsetzt, wird der Klient Gelegenheit haben, die Begegnung zu untersuchen und wahrzunehmen, was es heißt, diesen anderen Menschen in seine Welt hineinzulassen, sich der Fertigkeiten bewußt zu werden, die man dafür braucht, und zu lernen, wie man ein Teil eines größeren Ganzen ist. Es wird zwei Welten geben, die verstanden werden müssen, zwei verschiedene Welten, die sich aufeinander beziehen und dieses größere Ganze mit angenehmen und unangenehmen Gefühlen teilen. Es wird sich ein Verständnis dafür entwickeln, daß beide Welten eine Daseinsberechtigung haben, auch wenn sie sich nicht immer gegenseitig glücklich machen können. Bedürfnisse werden erfüllt und nicht erfüllt werden, Schmerzen werden sowohl gelindert als auch angefaßt, und aus dieser schöpferischen Begegnung mit einem Anderen wird ein größeres Ganzes entstehen.(14)

Der Therapeut wird natürlich niemals mit der Klientin völlig gleichberechtigt sein. Der Therapievertrag, der einen Menschen dazu bestimmt, zum Wohle des anderen zu handeln, verbietet volle Gegenseitigkeit. Aufgrund seiner Verantwortung für die Arbeit ist seine Freiheit beschränkt, und der Therapeut bleibt zum Teil auf einer Meta-Ebene, überwacht und leitet ständig den Prozeß, wählt bedacht und weise Interventionen für den vorrangigen Zweck, zur Gesundheit der Klientin beizutragen. Die Klientin ist nicht in gleicher Weise eingeschränkt und ist dazu ermutigt, verschiedene Verhaltensweisen auszuprobieren. Sie behält immer das Recht, auf die professionelle Erfahrung des Therapeuten zu zählen und auf seine Bereitschaft darauf zu verzichten, aus rein selbstbezogenen Motiven heraus zu handeln. Und dennoch wird der Therapeut kein perfekter Kontext mehr sein, sondern eher ein Partner.

4.4. Der Prozeß

Die Aufgabe eines Therapeuten, der interpersonal arbeitet, besteht darin, Einblicke zu erlauben, wie ein Anderer auf das Verhalten des Klienten reagiert. In einer Gruppensitzung kann der Klient von den verschiedenen Reaktionen vieler Anderer profitieren. Es ist oft nützlich, einem Einzelklienten Gruppenerfahrung anzubieten, nachdem er einiges über achtsame Selbstreflexion und Selbstführung gelernt hat.

Gehen wir zu dem Beispiel vom Beginn dieses Artikels zurück. Die gleiche Therapeutin reagierte an einem ähnlichen Punkt in einer späteren Sitzung:

T.: *“... Ich glaube tatsächlich, daß ich mich von dir etwas zurückziehe.”*

Diese Aussage entspannte den Klienten zunächst ein bißchen, denn wenigstens schien seine Wahrnehmung richtig zu sein und wurde anerkannt. Dennoch fing er einige Minuten später wieder an, das Thema tiefer zu erkunden und fragte, warum sie sich so zurückzog.

K.: *“... ist etwas falsch mit mir ... so daß du dich fernhältst ...?”*

An diesem Punkt muß die Therapeutin Einsicht und Verständnis für ihren eigenen Prozeß haben, denn nachdem sie einmal mit einer Selbstenthüllung begonnen hatte, war sie jetzt dafür verantwortlich, die notwendigen Informationen bereitzustellen, die dem Empfänger Einsicht in ihre Welt des Anderseins vermitteln:

T.: *“... mmh, der Punkt ist ... ich habe den Eindruck ... daß ich da einen Ärger habe, für den ich dich nicht verantwortlich machen möchte ...”*

Während der Klient sehr ruhig wurde und aussah, als ob er eine Art stillen Schock erleiden würde, fuhr sie fort:

T.: *“... es ist so ... entschuldige ... es ist so, daß ich immer ärgerlicher zu werden scheine, je mehr du mir zeigst, daß du den Eindruck hast ... daß ich ... verantwortlich... bin ... scheine für alles, was nicht funktioniert ... (Pause) ... Jetzt bist du geschockt?”*

An dieser Stelle, nachdem sie ein schwieriges Stück von dem “anderen” (aus der Perspektive des Klienten) enthüllt hat, macht die Therapeutin sofort wieder eine Kontaktaussage. Sie hat nie aufgehört zu tracken, deshalb kann sie die Aufmerksamkeit leicht wieder auf den Klienten richten. Ein großer Teil der restliche Sitzung drehte sich um den Schock, die Verletzung und schließlich die Wut des Klienten. Eine kurze Sequenz ging um das wütende Kind. Dann wandte sich der Klient wieder der Therapeutin zu:

K.: *“... Ich bemerke ... ich mag dich irgendwie gar nicht angucken ... jetzt ... ich glaube, ich habe Angst ...”*

T.: *“... daß ich noch mehr Wut in mir habe?”*

K.: *“(Pause) ... ich fürchte mich tatsächlich davor, was du fühlst..”*

T.: *“(Pause) ... jetzt bin ich gerade nicht mehr zornig ... aber ich weiß, daß das mit der Schuld bei mir ein dickes Thema ist ... mein eigenes Charakterthema... und wenn das angerührt wird ... dann ... entsteht dies negative ... diese Wut, und alles, was ich tue, ist zu versuchen, sie drinnen unter Verschuß zu halten.”*

Nach einigen weiteren Fragen über genaue Aspekte ihre Wut und ihrer Schuldgefühle wurde der Klient nachdenklich und still, und als sie das ansprach, bemerkte er mit einem kleinen Lächeln:

K.: *“Tja ... ein bißchen wie ich, mmh?”*

Auch wenn der Prozeß leicht fließt, wie in diesem Beispiel, ist es dennoch offensichtlich, daß die Therapeutin in der Lage sein muß, sich selbst auf einer tieferen Ebene gut zu erforschen und mitzuteilen. Wenn die Therapeutin in diesem Beispiel nicht bereit oder fähig gewesen wäre, über ihren Ärger hinauszugehen und dem Klienten die Verletzung mitzuteilen, die von der Wut geschützt wird, hätte sich der Klient verkehrt gefühlt. Statt dessen begann er zu verstehen, wie die zwei Welten miteinander interagieren. Keiner von beiden mußte sich ändern. Sie bewahrten ihre jeweiligen Identitäten, während sie in eine tiefere Verbindung eintraten.

4.5. Koevolution

In diesem Beispiel waren die Anforderungen an die Therapeutin viel größer als bei rein intrapsychischer Arbeit (obwohl jeder Hakomi-Therapeut auch darauf vorbereitet sein sollte, auf das Interpersonale zu achten und nicht reflexhaft die Achtsamkeit zu forcieren). Sie mußte dem therapeutischen Prozeß folgen; tracken, Kontakt machen, den Überblick behalten, usw.; plus aufrichtig auf den eigenen Prozeß schauen. Sie mußte es auch schaffen, ihn in bewußter und angemessener Weise einzuflechten, so daß der Klient die Informationen im Dienste seines Wachstums konstruktiv verarbeiten konnte.

Ein interpersonaler Psychotherapeut zu sein, erfordert, daß wir uns selbst kennen. Wenn wir in unbekanntes Gelände kommen, benötigen wir die Fähigkeit, uns den Themen, die berührt werden, achtsam zu öffnen, oder nach der Methode von Richard Schwartz, in der Lage zu sein, von unserem weisen und mitfühlenden Selbst aus zu den Teilen in uns zu sprechen, die aktiviert wurden. Diese Selbstreflexion und dies Durcharbeiten kann sich innerhalb einer Sitzung ereignen, zu Hause in einer Meditation, in unserer eigenen Therapie, in der Supervision - aber sie muß stattfinden.

Außerdem müssen wir Fertigkeiten haben, unsere eigenen Themen im Zaum zu halten, sie zu führen und sie so in den Prozeß einfließen zu lassen, wie die Klientin sie verdauen kann. Da ja keiner von uns alle seine Probleme gut genug kennt, wird uns der interpersonale Weg in unserem eigenen Wachstumsprozeß entschieden herausfordern und weiterführen. Unsere Klienten und wir werden an einem wechselseitigen Heilungsprozeß teilnehmen, einem Prozeß der Koevolution (15), auch wenn Gleichberechtigung nur teilweise möglich ist.

Ich habe Sitzungen erlebt, in der die emotionale Reaktion des Therapeuten auf den Klienten dazu diente, sich wissen zu lassen, daß etwas an ihm nicht OK war, daß er sich ändern müßte (Peraktion). Auch wenn dies in menschlichen Beziehungen eine verbreitete Art ist, miteinander zu kommunizieren, ist das Risiko oft höher, wenn wir dies als Therapeuten tun. Hier ist es generell nicht hilfreich. Wir sind in einer Machtposition. Wir werden für unsere Sachkenntnis über menschlichen Beziehungen bezahlt. Es wird von uns angenommen, daß wir mehr wissen, mehr kennen über Standards von Normalität und Pathologie. Wenn wir deshalb die Senderrolle der Peraktion einnehmen, um den Klienten dazu zu überzeugen, sich unseren Vorlieben anzupassen, verletzen wir den Heilungsprozeß. Der Weg aus dieser Enge heraus, ist, standhaft die Bewußtheit darüber zu halten und zu fördern, daß zwei Welten miteinander interagieren. Beide sind subjektiv und legitim. Beide können gesehen und verstanden werden. Beide sind Teil eines größeren Ganzen, das sich in dem Moment der Begegnung mit dem Anderen selbst erschafft.

Aus der traditionellen Perspektive der HAKOMI-Methode heraus erscheint der Prozeß wie ein ehrliches interpersonales Beziehungsangebot, das als lebendige Sonde dient, auf die die Klientin reagieren kann, indem sie 1) einfach reagiert und später ihre Reaktion eingehend untersucht, 2) achtsam erforscht, wie sie sich um diese Begegnung herum organisiert, und das berichtet, oder 3) sich sofort ihrer Reaktionen achtsam bewusst ist und mit Selbstführung reagiert. Jede dieser Möglichkeiten ist potentiell hilfreich. Alle führen zu einer größeren Fähigkeit, mit realistischem menschlichen Austausch umzugehen - dem manchmal erfüllenden, manchmal schweren Geschenk authentischer Nähe.

4.6. Richtlinien

Hier eine Anzahl von Richtlinien für Interventionen, die ich für die interpersonale Arbeit vorschlage:

- 1) Wäge und beobachte die Kriterien dafür, wann interpersonale Arbeit angemessen ist.
- 2) Mache nur kleine Schritte, wenn Du Erfahrungen oder Gefühle mitteilst. Halte nie einen langen Monolog. Biete jeweils nur einen klaren knappen Aspekt an. Halte dann inne. Erlaube dem Klienten, es zu verdauen und zu reagieren.
- 3) Erinnerung dich an die spezifischen Verantwortlichkeiten einer Therapeutin/Senderin in der Kommunikation und versuche, so gut es geht, Information zu senden.
- 4) Höre nie auf zu tracken, was die Person tut/erlebt, während du kommunizierst.
- 5) Wenn du deine Erfahrungen oder Gefühle mitgeteilt hast, mache sofort wieder eine Kontaktaussage zu dem, was du beim Tracken beobachtet hast.
- 6) Sei darauf vorbereitet, intrapsychisch mit der Klientin zu arbeiten, wenn es nötig ist.
- 7) Tracke das umfassende System, zum Beispiel, ob die Klientin dazu neigt, die intrapsychische Arbeit dazu zu benutzen, den interpersonalem Kontakt zu vermeiden, und helfe ihr gegebenenfalls, die Brücke zu einer persönlichen Begegnung zu schlagen.
- 8) Behalte im Auge, inwiefern das, was im interpersonalem Bereich geschieht, Parallelen hat oder interagiert mit den intrapsychischen Themen, an denen die Klientin gearbeitet hat. Als Beispiel: geht es bei der Transformation der Anschauungen um die Integrität des Eigenen, während sie gleichzeitig jedem deiner Vorschläge nachkommt, um eine gute Klientin zu sein?
- 9) Sei bereit, tiefer zu gehen, was den eigenen Prozeß angeht. Es wird nicht ausreichen, wenn du dich nur auf den Ebenen der Abwehrmechanismen mitteilen kannst (Zorn, Rückzug, Langeweile, usw.). Was auch immer verteidigt wird, es muß der Klientin sichtbar und klar werden, damit sie die volle Wahrheit über das, was in der Beziehung geschieht, integrieren kann.
- 10) Sei darauf vorbereitet, nicht verstanden oder zeitweise sogar mißachtet zu werden.
- 11) Halte immer die Sichtweise, daß *zwei* subjektive Welten interagieren. Lege niemals nah, daß deine die objektive ist und die des Klienten die verdrehte. Die zwei sind einfach nur verschieden, und die Verschiedenheit bietet die Gelegenheit zu Neugierde und Wachstum (16).
- 12) Mache deutlich, daß du die Beziehung nicht verlassen wirst, wenn es hart auf hart kommt. Bleib zuverlässig da. Gehe weder innerlich noch tatsächlich fort. Es sind niemals Differenzen, die eine Beziehung verletzen. Es sind Verlassenwerden, Schuldzuweisungen, usw., die entstehen können, wenn Differenzen zur Sprache gebracht wurden.
Ebenso tritt die entscheidende Heilung nicht dann ein, wenn man den Konflikt vermeidet, sondern dadurch, daß man in Konflikt gerät und bei dem anderen bleibt, um ihn durchzuarbeiten.
- 13) Unterstütze und nähere eher eine Haltung der Neugierde darüber, wie die Dinge genau sind, als sich in einen Strudel zu ziehen lassen, der die Dinge so aussehen läßt, als ob etwas falsch sei und verändert werden müßte. Zum Beispiel kann der Therapeut seine neugierig-explorative Haltung demonstrieren, indem er auf einen emotional geladenen Austausch reagiert: *“Als Du das sagtest, spürte ich eine ganze Welle von Schmerz und Zorn in mir ... Kannst Du das noch einmal sagen? ... Ich möchte das genauer untersuchen.”*
- 14) Unterstütze und nähere eine Einstellung, die besagt: *“Was hier ist, muß hier sein”*. Es geht vor allem um den Respekt und das Verständnis für alle beteiligten Teile. Versuche nicht, irgendwelche Elemente zu unterdrücken oder zu ignorieren. Sie alle möchten etwas Wichtiges zum Ganzen beitragen. Wie Richard Schwartz bemerkt, haben selbst die extremsten inneren Spieler eine wohlmeinende Absicht. Das Extreme wird gemäßigt, wenn Kontakt zu ihm aufgenommen und es einbezogen wird. Wir müssen lernen, mit der ganzen Wahrheit unserer Beziehungen zu leben und dem Impuls zu widerstehen, sie in irgendeiner Weise zu idealisieren oder einzuschränken.
- 15) Stelle sicher, daß Supervision und/oder Therapie jederzeit verfügbar ist.

5. ANDERE ANWENDUNGSBEGIETE

5.1. Viele Variationen

Das Allgemeine Beziehungsmodell (GRM) ist für gewöhnlich auf Situationen anwendbar, in denen Menschen Teil eines größeren Ganzen sind, das um ein gemeinsames Ziel herum organisiert ist und auf Informationsaustausch beruht. Praktische Überlegungen machen je nach Kontext die Unterschiede der Vorgehensweisen und Techniken aus: Einzeltherapie, Trainingsgruppen, Paararbeit, Familien, oder Organisationen. Das zugrundeliegende Verständnis dessen, worum es geht, bleibt bei allen dasselbe. In diesem Artikel konnte die Anwendung auf eine Einzeltherapie nur skizziert werden, und die meisten technischen Aspekte wurden außer Acht gelassen. Das weitere Feld der Anwendungen kann nur

erwähnt werden. Paararbeit zum Beispiel umfaßt eine große Zahl typischer Techniken, die mit dem GRM vereinbar sind. Devi Records' „replay“-Technik der ist dafür ein gutes Beispiel (17).

5.2. Ein wilder Ritt mit der Gruppe

Um einen Vorstellung davon zu geben, wie interpersonales HAKOMI in einer anderen Beziehungssituation aussieht, möchte ich kurz umreißen, wie das GRM auf einen dynamischen Gruppenprozeß angewandt werden kann.

Man kann sich beispielsweise eine Psychotherapie-Ausbildungsgruppe vorstellen. Einen Großteil der Zeit werden die Teilnehmer zufrieden zusammen arbeiten, sich austauschen, zuhören und interagieren. Es gibt aber auch Zeiten, in denen Reaktionen, Emotionen, und die Interpretationen von Verhalten anderer zu einer unangenehmen Atmosphäre in der ganzen Gruppe führen, die einer speziellen Aufmerksamkeit bedarf. Gewöhnlich fühlt sich nicht nur einer, sondern mehrere der TeilnehmerInnen unwohl, und es herrscht ein allgemeines Gefühl im Ganzen, daß etwas nicht in Ordnung sei und ein Problem gelöst werden müsse.

Wenn der Gruppenleiter die Situation genauso interpretiert, wird die Gruppe versuchen, das Problem zu lösen. Intuitiv versucht jeder herauszufinden, was falsch ist und geändert werden muß. Es wird nach Ursache, Wirkung, Verantwortung und Opfern gesucht. Oft kochen Gefühle hoch, die Personen fallen in ihre Trancen, Interaktionen werden schnell, es werden alle möglichen Vorschläge gemacht, was getan werden könnte, um die unangenehme Situation zu beenden. Genauso wie in einer Einzeltherapie mit inneren Spielern, findet keine der vorgeschlagenen Lösungen Zustimmung von allen. Die Menschen sind frustriert und hilflos.

Wenn wir aus der Perspektive von unserem HAKOMI-GRM auf diese Situation schauen, können wir vorhersagen, daß keine Maßnahme, die den einen oder anderen Teil des Ganzen bevorzugt, oder einen Teil als unpassend aussehen lässt, ausreichen wird. Buchstäblich jeder Lösungsvorschlag wird eine andere wichtige Kraft innerhalb des Ganzen ignorieren oder unterdrücken. So befindet sich die HAKOMI - Gruppenleiterin in der gleichen, im wesentlichen hilflosen Situation wie in einer Einzeltherapie, wenn der Prozeß auf Transformation zusteuert. Wir setzen das Vertrauen jedoch darein, daß die Lösung aus dem Ganzen hervorgehen wird in einer spontanen Bewegung, die alle Teile mit einbezieht. Hier weisen uns die Forscher der Komplexität hoffnungsschöpfend auf die Realität der „Symmetriesprünge“ (Prigogine) und „evolutionären Transzendenz“ (Murphy) hin, die in einem System unvorhersagbar auftauchen. Das heißt, daß die spontanen Lösungen, die auftauchen, im nachhinein analysiert, aber nicht vorhergesagt werden können. In der HAKOMI -Methode sprechen wir oft von dem Vertrauen auf den Grundsatz der Einheit, der die Teile immer dazu veranlaßt, sich zu Ganzheiten von größerer Komplexität und Integrität zu organisieren. Doch es kostet viel Nerven, Fähigkeiten und Mut auf Seiten der Therapeutin, diese Sichtweise beizubehalten, weil sie unter großem Druck der Gruppe stehen wird, für die Lösung zu sorgen. Allerdings ist in Wirklichkeit die Suche nach der Lösung das Problem.

5.3. Chaosprozeß

Wie sieht also eine Vorgehensweise aus, die mit den oben genannten Prinzipien übereinstimmt? Hier ist meine Landkarte, die ich „Chaosprozeß“ nenne. Er besteht aus sieben Phasen:

A. Ausdrucksphase:

Die TeilnehmerInnen drücken ihre Erfahrungen und Gefühle aus. Die Leiterin ermutigt zur Ehrlichkeit, klarer und direkter Kommunikation und versucht, daß sie tiefer geht als nur bis zur Ebene der Abwehrmechanismen. Viele TeilnehmerInnen zeigen sich. Die Leiterin untersucht, ob Einzelne für Untergruppen stehen. Information fließt.

B. Chaosphase:

Die Menschen werden erregter. Die Leiterin macht weiter wie bisher, verlangsamt wenn nötig den Prozeß, um sicherzustellen, daß alle gehört werden, läßt entgegengesetzte Standpunkte klar einander gegenüberstehen und unterläßt es, Lösungen, Regeln oder endgültige Handlungsanweisungen anzubieten.

C. Lösungsphase:

Da der Leiter keine Lösung anbietet, fangen die TeilnehmerInnen an, sie zu suchen. Es entsteht Ärger auf die Gruppenleiterin, die jeden Vorschlag mit der Gruppe genau untersucht. Es wird deutlich: Es gibt keine Lösung, die alle Kräfte in der Gruppe einbezieht. (Wenn es doch eine gibt, geht sie natürlich mit ihr mit.) Es gibt jetzt TeilnehmerInnen, die unterbrechen oder abbrechen wollen.

D. Hingabe-/Ohnmachtsphase:

Nachdem die Verwicklungen lange genug gedauert haben, daß sich ein allgemeines Sackgassengefühl ausbreitet, sowie die ersten sich zu entspannen beginnen und ruhig werden, weil zumindest ihre Erfahrung gehört worden ist, kann die Leiterin die Gruppenwahrheit benennen, daß es keine Lösung für die Situation zu geben scheint, bei der nicht ein Stück des Ganzen verlorengeht. Manchmal hilft die Erinnerung an die Werte der Organizität, Einheit, Ganzes aus Teilen, Nichttun, Gnade, richtig - falsch usw. und sorgt so für die Perspektive des größeren Ganzen.

E. Selbsterforschungsphase:

Nachdem Hingabe eingesetzt hat und viele Leute anfangen, sich ins Sein hineinzuentspannen, wird es Zeit für eine Intervention. Die Leiterin lädt alle dazu ein, nach innen zu gehen und fokussiert Kernthemen, die während der Diskussion aufgetaucht sind. Zum Beispiel sind Sonden geeignet: "Es ist o.k., Dich zu zeigen", "Ich verstehe Deine Gefühle.", "Ich bleibe bei Dir.", "Du mußt nicht meiner Meinung sein." Auch jede andere Art der inneren Erforschung, z.B. mittels Bewegung, mit der Hilfe des Körpers, von Bildern, der Familienrollen, usw., kann helfen, die zentralen Themen zu fokussieren.

F. Intimer Austausch:

Dann gibt die Leiterin den Personen viel Zeit, damit sie sich in Dyaden oder Triaden austauschen können. Sie berühren und benennen jetzt die tieferliegenden Themen, ohne notwendigerweise auf Veränderung zu drängen.

G. Gruppenaustausch

Die Leiterin holt die Gruppe wieder zusammen und lädt zum Austausch ein. Wenn wieder die gleichen Dynamiken entstehen, können die obigen Phasen noch einmal ablaufen. Häufiger geschieht es jedoch, daß alle tiefer berührt sind. Es gibt deutlichere Grenzen, Klarheit, und mehr wirkliche Selbste werden sichtbar. Das Bewußtsein für das größere Ganze wächst. Ein tiefer Seinszustand kann einsetzen. Wie bei Gendlins Focusing ist ein Gefühl der Veränderung zu spüren, ohne daß sich etwas Äußeres verändert hätte. Manchmal tauchen konkrete Lösungen auf, manchmal nicht.

6. DIMENSIONEN

Dieser interpersonale Ansatz in HAKOMI ist im Laufe der Zeit zu einem recht großen Projekt geworden. Wir haben ein zweijähriges Training zu diesem Thema entwickelt, das am HAKOMI Institute of Europa in Heidelberg gelehrt wird. Alle TeilnehmerInnen haben sich intensiv mit HAKOMI beschäftigt und sind erfahrene TherapeutenInnen, die sich bei der intrapsychischen Arbeit sicher fühlen. Und sie interessieren zunehmend für Beziehungen.

Das Training zeigt, daß interpersonale Arbeit vollständig im Rahmen der HAKOMI-Grundsätze stattfinden, ja sogar von den Grundsätzen geleitet werden kann: Die Grundsätze der Einheit und der Organizität stellen die tiefste Basis des Ansatzes dar. Der Grundsatz der Gewaltlosigkeit kann in der inneren Haltung der TherapeutenInnen gefunden werden. Vorlieben werden erlaubt und geachtet, wenn sie aus der Meta-Perspektive betrachtet werden, daß sie einfach etwas weiteres sind, das untersucht werden kann. Innere Achtsamkeit verschiebt sich ein klein wenig in Richtung zu einem achtsamen Dialog mit anderen und nicht nur zu den inneren Spielern. Inseln achtsamer intrapersonaler Arbeit entstehen, wenn sie gebraucht werden, aber im Dienste von tiefergehenden nahen Begegnungen. Der Grundsatz der Körper/Geist-Einheit ist als Teil der Techniken, die körperliche Erfahrungen nutzen und einbinden, ständig lebendig.

Wenn wir diesen Weg nehmen, führt uns die interpersonale Arbeit direkt zum Transpersonalen. Du und Ich erscheinen als Teil eines größeren Ganzen. Unser größeres Ganzes ist gleichzeitig Teil eines noch weiteren Ganzen, "transfinitiv", wie Wilber es nennt. Es ist ein Weg, der das narzißtische Drama zu seinem Endpunkt führt: zum Verstehen und Erfassen des anderen (das auch "das Andere" geschrieben werden kann). Das Entdecken des Anderen geleitet interpersonale Prozesse dahin, die Relativität des Selbst zu begreifen, das größere Ganze zu spüren, und schließlich das größte Ganze, das EINE.

Es ist sicherlich kein Zufall, daß ein Theologe das Ich - DU Potential am tiefsten erspürt hat: Martin Buber (18). Buber, ein tiefreligiöser Jude, der in christlicher deutscher Umgebung lebte, sah in der Begegnung mit dem Anderen die Begegnung mit dem Einen.

Zwischen dir und mir zu differenzieren, heißt auch, mich und dich zu entdecken, was ebenfalls ein traditioneller spiritueller Weg ist. Sich in das Interpersonale zu begeben, heißt auch, sich in das Unbekannte zu begeben: ein Abenteuer, für das es sich lohnt.

Anmerkungen

- (1) Cedar Barstow, Greg Johanson: „Current Perspectives on Hakomi Training and Therapy Issues“. Hakomi Forum, No. 8, 1990, S.2.
- (2) Ken Wilber: „Sex, Ecology, Spirituality“. Boston: Shambala, 1995.
- (3) Ron Kurtz: „Body Centered Psychotherapy“. Mendocino: LifeRhythm, 1990, S.34 und folgende.
- (4) M. Mitchell Waldrop: „Complexity: The Emerging Science at the Edge of Order and Chaos“. New York: Simon & Schuster, 1992.
- (5) Richard C. Schwartz: „Internal Family Systems Therapy“. New York: Guilford Press, 1995.
- (6) Siehe Robert D. Stolorow, Bernhard Brandchaft, and George E. Atwood: „Psychoanalytic Treatment: An Intersubjective Approach“. Hillsdale: The Analytic Press, 1987, für die psychoanalytische Anerkennung der Tatsache, daß die therapeutische Beziehung in der Tat ein zweiseitiges Ganzes ist, in dem sowohl die Therapeutin, als auch die Klientin, enthalten sind. Dies ist ein größerer Schritt über älteres Denken hinaus, welches davon ausging, daß der Klient hoffungslos seiner subjektiven Weltsicht ausgeliefert ist, während der analysierende Analytiker den Luxus objektiver Sicht und Einsicht genießen darf.
- (7) Stephen Wolinsky: „Trances People Live“. Connecticut: Bramble Company, 1991.
- (8) Gregory Bateson: „Mind and Nature: A Necessary Unity“. New York: E.P. Dutton, 1979.
- (9) Vieles davon ist ausführlich im Zusammenhang mit der Theorie des Narzismus diskutiert worden.
- (10) Judith V. Jordan, et. al.: „Women’s Growth In Connection“. New York: The Guilford Press, 1991.
- (11) Catherine Keller: „From a Broken Web: Separation, Sexism, and Self“. Boston: Beacon Press, 1986.
- (12) „The Spiritual Quest: Transcendence in Myth, Religion, and Science“. Berkeley: University of California Press, 1994.
- (13) In einigen Fällen, wie zum Beispiel bei Borderline-Klienten, ist dies Kriterium nicht immer zutreffend.
- (14) Für eine brauchbare Zusammenfassung dessen, wie in der westlichen Philosophie und Psychologie das Wachstum des Menschen durch Begegnung mit dem Anderen angesehen wird, siehe: William S. Schmidt: „The Development of the Notion of Self: Understanding the Complexity of Human Interiority“. Lewiston: The Edwin Mellen Press, 1994.
Richard Hycner: „ZwischenMenschen“, Köln: Edition Humanistische Psychologie, gibt eine gute Gesamtschau zur interpersonalen Einzeltherapie.
Für die, die mit der Arbeit von Amy Mindell vertraut sind, kann man den Zwei-Welten-Ansatz wie das Verweben interpersonaler Aspekte von Process Work mit dem Kerntransformationsprozess bei Hakomi verstehen. Siehe: Arnold and Amy Mindell: „Riding the Horse Backwards: Process Work in Theory and Practice“. London: Arkana Penguin Books, 1992.
- (15) Jürg Willi: „Koevolution“. Hamburg: Rowohlt Verlag, 1983.
- (16) Durch den doppelten Prozeß der Assimilation (indem die Begegnung eingebaut wird in das, was wir bereits wissen) und der Akkomodation (indem sich unsere Weltsicht ausdehnt, um neue Informationen einzugliedern).
- (17) Devi Records: „The Hakomi Method and Couples“. Hakomi Forum, Nr. 1, 1984, Seiten 29-38.
- (18) Martin Buber: „Ich und Du“. Heidelberg: Lambert Schneider Verlag, 1983.

