

Prozessorientierte Psychologie (POP)

oder Der Lauf des Flusses

Diese Richtung wurde von Arnold Mindell begründet und wird von ihm und vielen Kollegen/Innen weiterentwickelt. Sie verbindet Ideen und Konzepte aus Psychologie, Philosophie, Soziologie, Politik, moderner Physik und verschiedenen spirituellen Richtungen. Die wichtigsten Einflüsse kommen von C.G. Jung, der Gestaltpsychologie, dem Schamanismus, der Alchemie und dem Taoismus.

Auf Grund der Vielfalt der Einflüsse und dem ganzheitlichen Konzept von POP- bei dem eine psychische Krankheit nicht nur als ein isoliertes Phänomen der betreffenden Person, sondern als Ausdruck eines Beziehungsgeflechtes von Individuum, Kultur, gesellschaftlichen Rollen, globalen Einflüssen und Zeitgeist verstanden wird - ist der Begriff Psychologie eigentlich nicht mehr ganz zutreffend. Mittlerweile werden deshalb teilweise die Begriffe Prozeßarbeit und prozessieren verwandt, da sie neutraler und allgemeiner sind.

Ganzheitlichkeit und Vielfalt sind nicht nur der weltanschauliche Hintergrund von POP, sondern haben die Konsequenz, daß POP auf all diesen Ebenen auch handelt. Deshalb arbeitet POP sowohl mit Einzelnen, Paaren, Klein- und Großgruppen und greift dabei Themen wie Extremzustände, Sucht, Mißbrauch, sexuelle Ausrichtung, Minderheiten und Rassismus auf. Eine besondere Form ist das sogenannte **Worldwork**, bei dem Menschen aus allen Teilen der Welt zusammenkommen und ihre aktuellen Themen „prozessieren“ und dadurch an sich und der Welt arbeiten.

Zur Theorie:

Ein wesentlicher Begriff ist die Wortschöpfung – **Traumkörper**. Mindell hatte festgestellt, daß, wenn die therapeutische Arbeit eine gewisse Intensität erreicht hatte, die Klienten spontan ihre Träume erinnerten und sich für sie ein relevanter Zusammenhang zwischen beidem – dem momentanen Prozeß und dem Traum - auftrat. Er schloß daraus, daß Träume kein isoliertes psychisches Phänomen sind, sondern in einem übergeordneten Muster, dem Traumkörper-Prozeß mit dem Körper des Menschen verbunden sind. Der gleiche Prozeß, der nachts in unseren Träumen erscheint, geht tagsüber in unseren Körpern weiter.

Erkennen kann man ihn beispielsweise an flüchtigen, unscheinbaren, undeutlichen oder abgebrochenen Bewegungen, die mehr oder weniger unbewußt sind und nicht unserem Willen unterliegen - so als ob sie uns zustießen. Desweiteren kann sich der Traumkörper-Prozeß in Körper-

symptomen wie Kopfschmerz, Magendruck, Hitze- oder Kälteempfindungen zeigen. Diese Symptome machen wir nicht, sie geschehen uns, genau wie die Träume.

Für die praktische Arbeit ergeben sich daraus zwei Möglichkeiten: ich kann von den Träumen ausgehen, um sie mit dem Erleben des Körpers zu verbinden, oder ich gehe umgekehrt von der Körperwahrnehmung aus.

Das Wort **Prozeß** wird bei POP sehr allgemein verwendet und betont die Bewegung und den Fluß der Dinge. Statische Zustände sind aus dieser Sichtweise darin eingeschlossen. Sie hemmen zwar den Lauf der Dinge, was einerseits oft als störend empfunden wird (z.B. in Form von Krankheiten), andererseits aber auch sehr wichtig und nützlich sein kann, indem man sich bspw. zurückzieht und Erlebnisse verdaut. Letztlich gehören sie also zum Gesamtprozeß dazu und halten ihn nicht wirklich auf.

Diese Sichtweise steht in starkem Kontrast zu unserer westlichen Kultur, die (wissenschaftlich) alles klar definieren und festlegen möchte. Auch Menschen können so bestimmten Charakteren, Klassen oder Kulturen zugeordnet werden. Wenn ich glaube, ich oder jemand anders ist einfach so und so, ist es schwer, diesen Zustand zu überwinden.

Es ist auch kein treffendes Bild der Wirklichkeit, es ist eine Theorie oder Landkarte von der Wirklichkeit. Würde man in solchen Momenten den Menschen oder sich selbst genauer wahrnehmen - so die POP-Theorie oder auch der Zen-Buddhismus - würde man jede Menge an Bewegung und Veränderung sogar von Minute zu Minute erkennen können. Prozesse würden dann immer noch mal schneller und mal langsamer ablaufen, es gäbe aber keinen (aussichtslosen) Stillstand. Diese Ansicht stimmt im übrigen mit der Sichtweise der modernen Physik überein, daß bis in den subatomaren Bereich hinein alles ständig in Bewegung ist, wobei die Bewegungen nicht völlig chaotisch verlaufen, sondern immer mit bestimmten Mustern verbunden sind.

POP stellt Handwerkszeuge sogenannte **Skills** (z.B. einen Hammer) und **Metaskills** (wie ich den Hammer benutze) zur Verfügung, um sich innerhalb dieser vielfältige Bewegungsmuster orientieren und selber bewegen und/oder bewegen lassen zu können (wie „schwimmen in einem Fluß“). Der Schwerpunkt der Arbeit liegt darauf, den momentanen Prozeß sehr genau und in seiner ganzen Vielfalt bewußt wahrzunehmen und alle darin enthaltenen Teile gleichermaßen wertzuschätzen und zu unterstützen (**tiefe Demokratie**). Dies geschieht in dem Vertrauen, daß der Prozeß aus sich heraus (nicht durch das Wissen oder die Ziele der Therapeuten) seinen eigenen Weg findet.

Ein weiterer Schritt besteht darin, diesen Prozeß im Zusammenhang größerer Prozesse, sogenannter **Lebensmuster**, wahrzunehmen. Diese sind weniger flüchtig und wandeln sich nicht so schnell wie der momentan ablaufende Prozeß, ihre Inhalte - die Lebensthemen - wiederholen sich mit einer gewissen Regelmäßigkeit, so daß der Eindruck einer gewissen Konstanz oder Festigkeit entsteht. Sie sind einerseits individuell, andererseits sind sie in kollektive Prozesse (Zeitgeist) eingebunden.

Heilsame Störungen

Der Umgang mit **Störungen** spielt bei POP eine zentrale Rolle. Während viele psychologischen und sonstige Richtungen die meisten Störungen bewußt oder unbewußt vermeiden oder nicht wahrnehmen wollen, heißt POP alle Störungen erst einmal willkommen, denn in ihnen steckt sehr oft das Potential zur Veränderung und Erneuerung. (Sicherlich gibt es auch Störungen, die man in der einen oder anderen Form auch abwehren sollte. Allerdings sollte man, bevor man dies tut, sich bewußt gemacht haben, um was für eine Art von Störung es sich handelt.)

Was sind Störungen überhaupt (aus der Sicht der jeweils wahrnehmenden Person) : Es sind Menschen und „Dinge“, die nicht „richtig“ - nach den eigenen Maßstäben – funktionieren oder nicht in mein Weltbild zu passen scheinen, vor denen ich Angst habe oder über die ich mich ärgere. Störungen können von außen kommen, z.B. in Form von lauten Kindern, uneinsichtigen Berufskollegen, streitsüchtigen Beziehungspartnern...oder von innen, in Form von Krankheiten, Körpersymptomen...

Zu unterscheiden ist die Störung selbst von meiner Reaktion auf die Störung. Der direkte Moment des Gestört-werdens ist meist kurz und unmerklich. Bin ich gestört worden, ist meine erste (unbewußte) Reaktion meist die der Abwehr, ich will die Störung nicht wahrhaben, sie loswerden oder auf Abstand halten. Ich habe Angst, werde wütend, lethargisch, müde, lenke mich ab, wechsele das Thema...

Eine Störung, wenn ich sie nicht wahrnehme, wird sich in der einen oder anderen Form immer wiederholen, bis es mir gelingt, sie wahrzunehmen und anzuerkennen und die darin enthaltene Information in mein Leben zu integrieren.

Eine Möglichkeit, bspw. mit Krankheiten oder Körpersymptomen zu arbeiten, besteht darin, die Symptome nicht wie im medizinischen Modell „wegzumachen“, sondern genau das Gegenteil zu tun, mich ihnen bewußt und aufmerksam zuzuwenden. Ich kann versuchen, sie sogar noch zu verstärken, indem ich z.B. einen Druck mit meiner Hand intensiviere oder mir vorstelle eine brennende Hautstelle wird noch heißer. In

diesem Moment sollte ich sehr genau darauf achten, was alles in mir geschieht, wie mein Körper darauf reagiert, ob vielleicht Bilder, Gefühle oder Bewegungen entstehen, die es dann weiter zu verfolgen gilt, so daß der Prozeß **entfaltet** werden kann. Diese Methode nennt POP: **Amplifizieren..**

Unabhängig von diesem Beispiel geht es POP nicht vordergründig um Heilung, sondern - ganz allgemein und neutral ausgedrückt - um Wandlung. Vielleicht verschwinden durch Prozeß-Arbeit meine Krankheitssymptome und ich fühle mich geheilt. Vielleicht bleiben sie aber auch bestehen und trotzdem hat sich mein Leben verändert. Ich bin durch die Erfahrungen bereichert worden und bin wieder in den Fluß des Lebens eingetaucht und fühle mich lebendig, obwohl ich aus medizinischer Sichtweise noch eine Krankheit habe. Dies hieße, mich frei zu machen von irgendwelchen Definitionen wie krank, gesund, verrückt...und einfach mein Leben zu leben in dem Vertrauen, daß mein Prozeß mich schon richtig durch mein Leben führen wird.

Ideale im Hintergrund

Störungen und Krankheiten werden in unserer Kultur oft abgewertet und verdrängt, weil sie dem mitteleuropäischen Ideal von jungen, dynamischen, erfolgreichen, zufriedenen, nicht zu extremen und sich im Gleichgewicht befindlichen Menschen nicht entsprechen. Und da viele Therapierichtungen ebenfalls Ausdruck ihrer Kultur sind, wollen sie (zumindest in unseren Breiten) ebenfalls einen mehr oder weniger ausgewogenen Gleichgewichtszustand aufrechterhalten (keine Störungen zulassen) oder wiederherstellen (Störungen beseitigen), was einer Anpassung an die kulturellen Ideale entspricht.

Mit diesem Hintergrund werde ich versuchen, Prozesse in eine bestimmte Richtung zu lenken. Als POP-Therapeut jedoch verfolge ich keine vorbestimmten Ziele, sondern ich stelle meine Wahrnehmung zur Verfügung und unterstütze den Prozeß, so wie er sich zeigt und wohin er fließen will. Den Hintergrund hierfür beschreibt Mindell in „*Traumkörperarbeit*“ so: „*Auch Prozeßarbeit hat eine Art Theologie im Hintergrund. Ähnlich wie eine Naturreligion kennt sie alle Gottheiten. In jeder Sitzung kann die Entfaltung des Prozesses sowohl scheue Bekenntnisse, ekstatische Explosionen oder wilde Ausbrüche von Raserei, als auch analytische Denkprozesse bewirken.*“ Ein Stück weiter: „*Anthropologisch gesprochen ist Prozeßwissenschaft eine Art Stammesreligion von Naturgöttern. Andere Stämme stellen ihre Götter über die der anderen und schaffen eine hierarchische Mythologie und somit Feindseligkeit gegenüber den Göttern ihrer Nachbarn. Prozeßwissenschaft jedoch kennt*

keine Ordnung der Götter, wie Materie vor Psyche, Körper vor Verstand, Sexualität vor Macht, das Hier und Jetzt vor der Vergangenheit.“

Bleibt noch die Frage, woher die Prozesse kommen. Mindells Antwort wäre wahrscheinlich: aus dem Unbekannten, Mysteriösen oder vom Tao. Es (das Tao) ist immer da, sozusagen der Seinsgrund unserer Existenz, und will durch uns wahrgenommen und immer mehr entfaltet werden. Letztlich ist es kein anderes oder gegenüber, sondern wir sind es - auch wenn wir es nicht immer wahrnehmen können - in jedem einzelnen Moment.

Prozeßstrukturen

Laut POP gibt es kein festumrissenes Ich, vielmehr gibt es lediglich die sich ständig verändernde Wahrnehmung von **Signalen**, die das Tao...uns schickt. Manche Signale nehmen wir häufiger und deutlicher wahr, diese sind mit unserem **primären Prozeß** verbunden, andere weniger häufig und deutlich, diese sind mit unserem **sekundären Prozeß** verbunden. Weiterhin ist der primäre Prozeß etwas, wozu wir „ja“ sagen, womit wir uns identifizieren (z.B. „ich bin arbeitsam, intelligent, dynamisch...“) . und der sekundäre Prozeß etwas, was wir teilweise oder gar nicht bewußt wahrnehmen, oder als außerhalb von uns liegend (mein Freund ist dumm, faul...), oder als irgend eine Art von Störung, mit der wir uns gar nicht oder nur sehr schwer identifizieren.

Zwischen beiden Prozessen gibt es eine **Grenze oder Grenzbereich**. Die sogenannten **Grenzfiguren/wesen** (oft „Kritiker“) „bewachen“ die Grenze und schützen und erhalten den primären Prozeß, und wollen keine Eindringlinge (das Sekundäre, Neue) hineinlassen. Und genau dieses Wechselspiel zwischen Primärem und Sekundärem (Bestehendem und Neuem oder Konservativem und Progressivem) macht die Dynamik von Wachstum aus.

Woher wissen wir, ob wir den primären, sekundären Prozeß oder eine Grenze wahrnehmen ? Diese, das Ganze wahrnehmende, Instanz nennt Mindell **Metakommunikator**. Im Unterschied zu einigen spirituellen Richtungen, die einen passiv beobachtenden, sogenannten „inneren Zeugen“ postulieren, ist der Metakommunikator eine Instanz, die nicht nur bewußt das Ganze und seine unterschiedlichen Teile wahrnehmen, sondern auch darüber mit anderen kommunizieren kann. Dies ist insbesondere für die Therapeutenrolle sehr wichtig.

Allgemein möchte ich noch darauf hinweisen, daß ich alles, was ich wahrnehme, in einer gewissen Art und Weise auch bin. Ich bin das, was ich wahrnehme. Wenn ich dieses „ich“ oder diese Wahrnehmung, die dieses „ich“ zu einem ge-

benen Zeitpunkt hat, weiter differenziere, kann ich diese Wahrnehmung in primäre und sekundäre Anteile und den Bereich der Grenze einteilen. Ich kann sogar noch weiter differenzieren, indem ich in mehr oder weniger primär oder mehr oder weniger sekundär einteile: So entsteht ein Wahrnehmungskontinuum, das bei primär beginnt, weniger primär wird, an einen Grenzbereich gelangt hinter dem das Sekundäre beginnt, was mit größerem Abstand immer undeutlicher und unklarer wird und mit dem ich mich immer weniger identifizieren mag und kann.

Das Flußbett oder „Kanäle“

Der Ort, wo die eben genannten Prozesse stattfinden, sind die sogenannten **Kanäle**, die eine enge Verbindung zu den Sinnesorganen aufweisen. Die wichtigsten Kanäle ,laut POP, sind :

Der **visuelle Kanal** - das Sehen betreffend (spezialisiert: Maltherapie und Traumdeutung).

Der **auditive Kanal** - das Hören betreffend (spezialisiert: Musik- Stimm- u. Gesprächstherapie).

Der **propriozeptive Kanal** - das Spüren von Spannung/Entspannung, Wärme/Kälte, Druck und Hautempfindungen betreffend (spezialisiert: Massagetherapien , Akupressur,...).

Der **kinästhetische Kanal** - die Bewegung betreffend

(spezialisiert: Tanz- u. Bewegungstherapie, teilweise Kampfsportarten, Bioenergetik...).

Prozesse können in einem einzelnen oder mehreren Kanälen gleichzeitig ablaufen oder auch schnell zwischen verschiedenen Kanälen hin- und her wechseln. Das Besondere an POP liegt darin, alle Kanäle zu benutzen. So ist es möglich, in einem Gespräch (auditiver Kanal) eine Handbewegung (kinästhetischer Kanal) aufzugreifen, sich dieser zuzuwenden bis vielleicht der ganze Körper in Bewegung ist. Taucht dann eine Empfindung wie z.B. Magendruck (propriozeptiver Kanal) auf, könnte man mit der Bewegung aufhören und sich ganz dem Magendruck zuwenden. Hier entsteht vielleicht ein inneres Bild (visueller Kanal), das man auf ein Blatt Papier malt...

Ein grundlegendes Schema könnte wie folgt aussehen: a) die Signale wahrnehmen und erkennen b) sie aufgreifen und sich ihnen zuwenden c) das Signal erkunden (**amplifizieren**) durch Verstärken, Vertiefen, Variieren, um die darin enthaltene Information wahrzunehmen und/oder in den Fluß zu den nächsten Signalen zu kommen, (manchmal wird die Information eines Signals erst im weiteren Verlauf deutlich).

Vereinfacht könnte man sagen, daß das Tao uns durch die verschiedenen Kanäle immer wieder Botschaften schickt, die wir aufnehmen und leben sollen (verstehen allein reicht meistens nicht). Diese Botschaften/Informationen können aber nicht nur durch die eben genannten **Grundkanäle** fließen, sondern auch durch den sogenannten **Beziehungskanal**, der die eben genannten Grundkanäle mitbenutzt, sie aber in einen umfassenderen Zusammenhang stellt. Die Information kommt hier durch einzelne Menschen zu uns, indem wir ihnen auf die unterschiedlichste Art und Weise begegnen, sie sehen, hören...und vor allem: uns auf sie beziehen. Es ist nicht so entscheidend, ob ich die entsprechende Person kenne oder mit ihr in irgendeiner Weise freundschaftlich verbunden bin. Wichtig ist, daß die Begegnung mit einer gewissen Intensität des Erlebens verbunden ist: ich fühle mich betroffen, berührt, gestört...

Der Begriff „Beziehungskanal“ ist wertfrei zu verstehen, er beinhaltet weder eine Aussage über den Inhalt - ob die Beziehung/Begegnung z.B. angenehm oder unangenehm verläuft - noch, was im weiteren daraus entsteht. Im nächsten Kapitel komme ich auf diesen Punkt noch einmal zurück.

Wird meine Wahrnehmung noch weiter und ich beziehe mich auf mehrere Menschen (eine Gruppe), viele Menschen (mein soziales Umfeld), noch mehr Menschen (mein Land) oder alle Menschen oder Ereignisse in der Welt, dann befinde ich mich im **Weltkanal**. Zur ganzen Welt gehören nicht nur alle Menschen, sondern alles, was wir in dieser Welt wahrnehmen können: Menschen, Tiere, Pflanzen, Steine...Auch durch sie, kann das, was das Tao uns sagen will, zu uns gelangen.

Außerdem können wir uns durch die „Welt“ angesprochen oder aufgerufen fühlen, uns mit großen oder kleinen Problemen unserer Mitmenschen oder der Umwelt auseinanderzusetzen, uns sozial oder politisch zu engagieren.

Beziehungs- und Weltkanal sind **Mischkanäle**, d.h. im Beziehungskanal sind u.U. alle vier Grundkanäle und im Weltkanal u.U. alle vier Grundkanäle und der Beziehungskanal enthalten. Somit ist der Weltkanal der komplexeste Kanal von allen, da alle anderen in ihn eingebunden sind.

Um die Beziehung der Kanäle zueinander zu verdeutlichen gebe ich ein kurzes, konstruiertes Beispiel:

Nehmen wir an, in einem (sekundären) Prozeß geht es darum, lauter zu werden. Dies könnte sich wie folgt zeigen: Im auditiven Kanal rutschen mir immer wieder mal laute Worte heraus. Im propriozeptiven Kanal spüre ich einen Druck im Hals, der nach außen strebt. Im Beziehungskanal werde ich von meiner Freundin/Freund immer

wieder laut „angemacht“ oder provoziert. Im Weltkanal begegne ich in Gruppen immer wieder Menschen, die sich sehr laut unterhalten oder schreien oder das Laute begegnet mir in lauten Ereignissen/Begegnungen mit Tieren, Dingen oder Maschinen.

Nun könnte man argumentieren, daß das, was mir begegnet, nämlich so viele laute Ereignisse, reiner Zufall sei. Nun ist aber unsere Wahrnehmung nicht zufällig, sondern selektiv. Bestimmte Erscheinungen können wir bewußt selektieren, indem wir uns z.B. in einem Stimmengewirr nur auf eine Stimme konzentrieren. Und genau so kann auch unser sekundärer Prozeß, Dinge, die wir wahrnehmen und andere, die wir nicht wahrnehmen, unbewußt für uns selektieren.

Hinzu kommt, daß wir das, was wir wahrnehmen, unterschiedlich intensiv wahrnehmen. Haben wir eine starke Reaktion, spricht POP von **positivem Feedback**, haben wir eine schwache Reaktion, von **negativem Feedback**. Diese Unterscheidung dient in der therapeutischen Arbeit als Orientierung, und zwar als Orientierung, womit ich arbeiten kann. Als POP-Therapeut arbeite ich in der Regel mit dem positivem Feedback. Positives Feedback meint nicht einen spezifischen (positiven) Inhalt, es meint eine gewisse Stärke der Reaktion, und die kann sowohl etwas Angenehmes als auch etwas Unangenehmes beinhalten.

„Kanal-Arbeit“

Ein sehr wichtiges Handwerkzeug der Prozeß-Arbeit ist die Arbeit mit und in den Kanälen. Kanäle können **besetzt** (vom primären Prozeß aus gesehen) oder **unbesetzt** (ebenfalls vom primären Prozeß aus gesehen) sein. Dies kann man zu jedem gegebenen Moment ziemlich genau herausfinden.

Aus der Sicht eines längeren Zeitraums (den sogenannten Langzeitprozessen) sind mir besetzte Kanäle vertraut, ich verstehe ihre Sprache und ich halte mich oft darin auf. Unbesetzte Kanäle sind mir nicht so vertraut. Wenn ich mich mit meiner Wahrnehmung darin aufhalte, macht mir das meistens Angst. Ich kann die Sprache dieses Kanals nicht so gut verstehen und die darin enthaltenen Informationen schlecht oder gar nicht aufnehmen. Es geht in der Arbeit also nicht nur darum, die aktuellen Informationen des Tao aufzunehmen und zu verarbeiten, sondern auch darum, „Kanalfertigkeiten“ über einen längeren Zeitraum zu erlangen, also z.B. mich bewußt bewegen zu lernen (wenn der kinästhetischen Kanal sekundär also unbesetzt ist).

Als Therapeut kann mir das Wissen um besetzte und unbesetzte Kanäle in mehrfacher Hinsicht dienlich sein. Besetzte Kanäle kann ich dazu benutzen, um dem Klienten ein Gefühl von Sicherheit zu vermitteln oder um neue Inhalte zu

integrieren (Sekundäres wird Primär). Ich kann auch sekundäres Material, welches im unbesetzten Kanal zu bedrohlich wird, in einen besetzten Kanal „umleiten“. Ist z.B. der kinästhetische Kanal unbesetzt und eine bestimmte Bewegung sehr bedrohlich für einen Klienten, kann ich diese Person auffordern, ein inneres Bild dieser Bewegung zu suchen. Ich wechsele also den Kanal, bleibe aber am gleichen Prozeß.

Ich kann auch besetzte und unbesetzte Kanäle miteinander koppeln. Nehmen wir wieder an, daß der kinästhetische Kanal unbesetzt ist und diesmal der auditive Kanal einer Person besetzt ist. Diese Person könnte ich auffordern, sich zu bewegen und dabei zu mir zu sprechen. Das Sprechen wäre somit ein gewisser Anker in der eigenen (primären) Identität.

Weiterhin können Kanäle **introvertiert** oder **extrovertiert** sein, d.h. ich ordne die Erfahrung dem Inneren oder dem Äußeren zu (z.B. innere Bilder oder äußere „reale“ Bilder).

Nun zur konkreten Anwendung:

Der erste Schritt in der Arbeit besteht darin, herauszufinden, in welchem Kanal eine Person sich befindet – welche (Kanal)Worte benutzt jemand, besonders welche Verben, und was tut der Körper – hört er, sieht er, fühlt er oder bewegt er sich? Im nächsten Schritt geht es darum, die Person tiefer in ihre Erfahrung zu führen, um **sensory grounded information** zu bekommen, was ich etwas umständlich mit „auf der körperlichen, sinnlichen Erfahrung basierende Information“ übersetzen möchte.

Stelle ich Fragen über Ideen, Zusammenhänge, Gründe und Ziele (Warum? Weshalb? Wozu? Was?...), wird die entsprechende Person wahrscheinlich vom spontanen Erleben und Handeln ins Reflektieren (symbolisches Quasi-Handeln) und damit wahrscheinlich ebenfalls in ihren primären Prozeß kommen. Die Person wird aus der Sicht ihrer gewohnten, „normalen“ Identität über das Ungewohnte, Neue reden und dabei Gedanken über etwas entwickeln (anstatt es weiter auszuprobieren). Prozeß-Arbeit besteht aber hauptsächlich darin, das Ungewohnte, Neue aus sich heraus in dem entsprechenden Kanal entstehen und **entfalten** zu lassen (das Neue, Ungewohnte zeigt selbst den Weg).

Ist ein Prozeß entfaltet, hat er seine ihm entsprechende Form und Gestaltung gefunden, so wird auch sein Sinn deutlich, weil seine Gestalt da ist. Er ist offen-sichtlich, und damit kann ich ihn auch verstehen. Diese Art des Verstehens ist ohne Anstrengung, mühelos, sie stellt sich fast automatisch ein. Das heißt nicht, daß der dazugehörige Prozeß nicht schwierig, schmerzhaft...sein kann, aber die Schwierigkeiten liegen im Erleben selbst, nicht im anstrengenden Nachdenken darüber.

Jeder Kanal hat dabei seine eigene Sprache und seine eigenen Aussagen, die ich gleichermaßen wertschätzen sollte. Ein Prozeß kann sich zwar in unterschiedlichen Kanälen ausdrücken, aber dabei ist kein Kanal besser oder schlechter als der andere. Jeder Kanal hilft auf seine Weise, den entsprechenden Prozeß wahrzunehmen, zu verstehen und zu leben.

Dazu noch eine bildliche Beschreibung von Prozeß-Arbeit: wenn es eine Tür zum Unbewußten gäbe, würde ich bei einer Prozeß-Arbeit durch diese Tür hindurchgehen, dadurch in einen mehr oder weniger stark veränderten Bewußtseinszustand kommen und mich solange in diesem Raum aufhalten, bis mein Thema sich entfaltet oder weiterentwickelt hat. Damit wäre die hauptsächlichliche Arbeit getan und ich könnte diesen Raum wieder verlassen.

Wie kann ich also den unbekanntem Raum finden und mich darin zurechtfinden? Dieser Raum ist auf eine Art viel einfacher zu finden, als wir wahrscheinlich vermuten. Viele (tiefenpsychologischen) Therapierichtungen gehen davon aus, daß man in der Tiefe „bohren“ muß, um das Wesentliche zu finden. POP meint, ich finde es deshalb oft nicht, weil es so dicht vor meiner Nase liegt. Eigentlich bräuchte ich es nur genau jetzt ganz genau anzusehen, anzuhören, anzufassen... Leider fällt mir genau das meistens sehr schwer.

Deshalb einige Ideen, die das Erleben und Wahrnehmen in den Kanälen direkt ansprechen und unterstützen.

Amplifizieren

Visueller Kanal:

In unserer Kultur ist dieser Kanal tendenziell besetzt.

Frage nach Farbe, Form, Größe, was ist auffällig und was ist unauffällig, in welchem größeren Zusammenhang ist das Bild oder wie ist die Umgebung, ist es statisch oder gibt es Bewegung, versuch einen Film daraus zu machen. - Sieh mit der Person.

Auditiver Kanal (Worte, Musik, Klang oder den musikalischen Aspekt der Worte betreffend) :

Auch dieser Kanal ist in unserer Kultur meist besetzt, wobei der Schwerpunkt meist auf dem Inhalt der Worte liegt.

Wie ist Klangfülle, Klangfarbe, Lautstärke, Melodie, Tonhöhe, Geschwindigkeit, Rhythmus, Akzent, Versprecher, Sound (gibt es eine dazugehörige Figur wie z.B. „Mutter, Königin...“). – Oft ist es hilfreich, nur den Rhythmus oder die Melodie eines Satzes zu wiederholen oder die Person aufzufordern, nur Töne und Geräusche zu machen.

Propriozeptiver Kanal:

Ist in unserer Kultur meist weniger besetzt.

Frage nach Druck, Empfinden von Wärme/Kälte, Gewicht, Haut und Berührung. – Benütze dabei eine leise, innere und langsame Stimme.

Kinästhetischer Kanal:

Ist in unserer und den meisten anderen Kulturen, der am wenigsten besetzte Kanal.

Frage nach Geschwindigkeit, Krafteinsatz, Rhythmus, Richtung, Form. Fokussiere auf einzelne Körperteile oder laß die Bewegung sich auf den ganzen Körper ausbreiten– Oft ist es hilfreich, sich mit der Person mitzubewegen.

Sekundäre Prozesse finden und unterstützen

Sekundäre Prozesse zeigen sich, wie schon erwähnt, in Form von Störungen oder in dem, was einer Person geschieht, was ihr zustößt. Im Unterschied dazu ist der primäre Prozeß das, was eine Person will oder womit sie sich identifiziert. Aus der Sicht von Langzeitprozessen wird Sekundäres Material meistens in den für diese Person gewöhnlich unbesetzten Kanälen auftauchen. Wenn ich also die unbesetzten Kanäle einer Person kenne, kann mir das eine Hilfe sein, die sekundären Prozesse dieser Person deutlicher und schneller wahrzunehmen.

Es ist aber auch möglich, daß sekundäres Material in einem Kanal auftaucht, der normalerweise besetzt ist. Ist eine Person bspw. hauptsächlich visuell orientiert und betrachtet einen Baum, so könnte sekundäres Material dadurch auftauchen, daß sie in diesem Baum plötzlich ihren Vater „hineinsieht“.

Interventionen und Therapeutenverhalten:

Sekundäre Prozesse sind in der Regel unbekannt, angstbesetzt und unerwünscht. Lade sie ein durch Ermutigung, Humor, erwartungsvolle Neugierde und Begeisterung für sie, oder durch Mitmachen und Vormachen.

Benütze einen offenen Zugang ohne Zielvorgabe (**Blank access**) und eine offene Form der Unterstützung, indem du unterstützende Töne machst wie „mmm“ „aa“ u.s.w. Durch Worte wie z.B. „ja“ (richtig), „gut“ kann sich die Person u.U. bewertet fühlen. Wenn du Worte benutzt, achte darauf, ob du dabei eine ab-/ bewertende oder eine unterstützende Haltung einnimmst.

Frage nicht so sehr nach dem Inhalt oder Ideen, sondern wiederhole einzelne Worte oder Melodie und Rhythmus oder Phrasen, wenn du deinen Klienten Worte, Bewegungen...zurückspiegelst.

Um das Erleben in einem Kanal zu verstärken, kann es auch nützlich sein, die anderen Kanäle, so gut es geht, auszuschalten (z.B. die Augen zu

schließen, um besser zu spüren). Soviel zu einigen grundsätzlichen Arbeitsmöglichkeiten.

Schlußbemerkung:

Der „wahre Geist“ von POP offenbart sich meines Erachtens nur im direkten Erleben. Ich vergleiche POP-Sitzungen manchmal mit Jazzimprovisationen. Der Jazz lebt in erster Linie aus der Ungewißheit des Momentes heraus, aus der Atmosphäre, dem Zusammenspiel der Akteure. Im Nachhinein kann man zwar gewisse Strukturen erkennen und beschreiben, aber das ist nicht das Wesentliche. Ich kann noch so viele Strukturen oder Techniken beherrschen, wenn ich improvisiere, ist das bestenfalls mein Handwerkszeug. Das Entscheidende ist, daß ich mich öffne - meiner Spontantität, meiner Kreativität und dem Neuen. Und bis zu einem gewissen Grad sollte ich bereit sein, alles was ich bisher gelernt habe, zu vergessen. Und trotzdem muß ich dabei wach sein, so wach, daß ich jeden Moment möglichst voll und ganz erfasse. Und dies sollte innerlich gelöst und entspannt geschehen, sonst würde ich ein längeres Konzert kaum durchstehen und die Musik würde wahrscheinlich auch mehr oder weniger angespannt klingen. Der Reiz des Jazz besteht darin, daß niemand genau weiß, was im nächsten Moment passiert, alles ist möglich.

Mit dieser Einstellung wird auch Therapie zu einem Erlebnis, daß mich als Therapeut dazu auffordert, mich jeder Situation wieder ganz neu zu stellen. Das macht diese Arbeit so herausfordernd und lebendig, so daß beide, Klient und Therapeut, daran wachsen können, in einem Prozeß, der praktisch nie wirklich beendet ist.

Literaturempfehlung:

Arnold Mindell: TraumkörperArbeit oder: Der Lauf des Flusses. Junfermann 1993

Arnold und Amy Mindell: Riding the horse backwards *Process Work in theory and practice* Penguin 1992