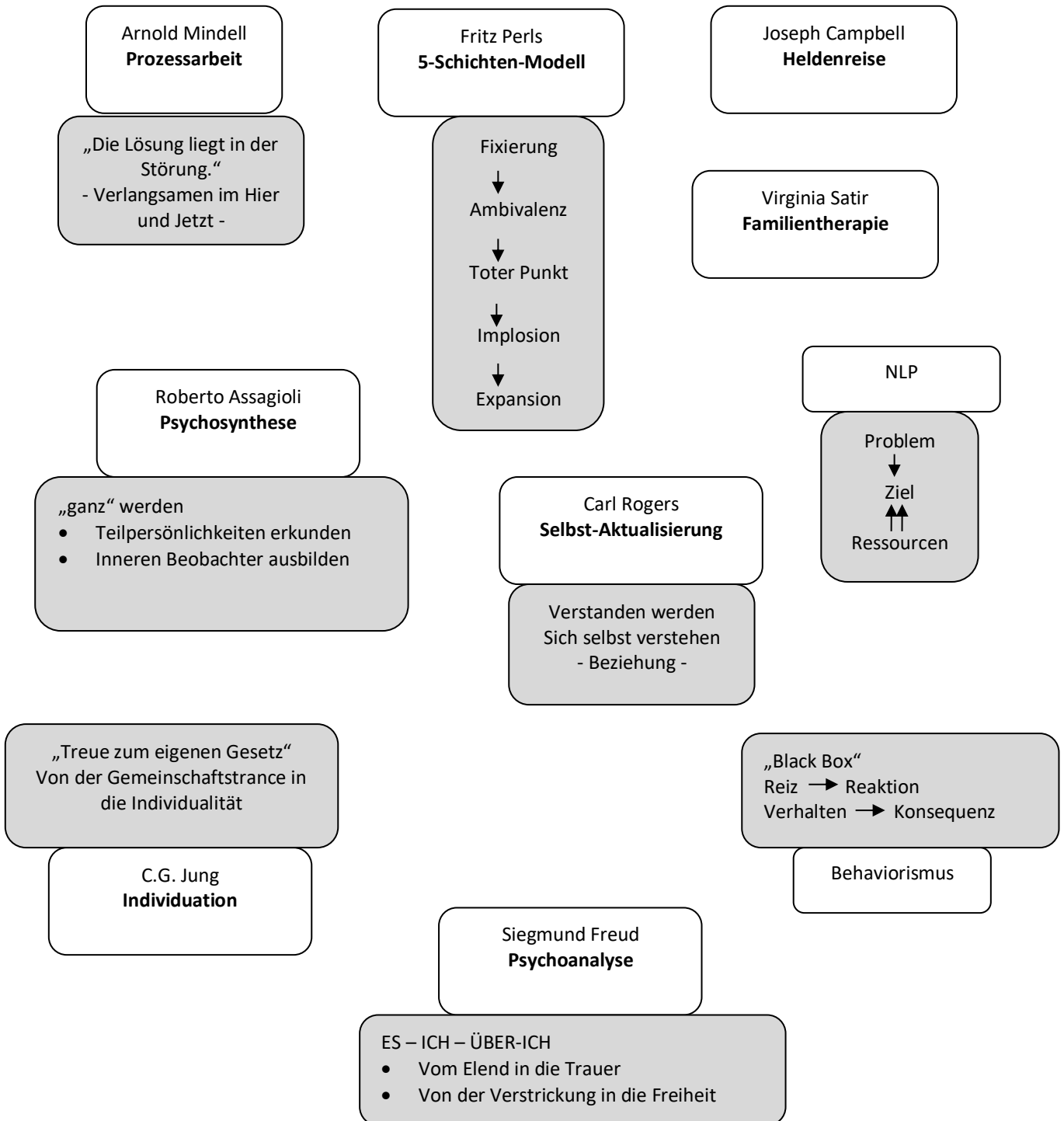


Prozessarbeit und Veränderung: Wie kommen wir von A nach B?

Die Geschichte von Veränderungsmodellen und Prozessansätzen



Sigmund Freud: Psychoanalyse

Freud ist ein österreichischer Neurologe, Tiefenpsychologe, Kulturtheoretiker und Religionskritiker, der als Begründer der Psychoanalyse weltweite Bekanntheit erlangte.

Zunächst unterschied Freud das „Bewusste“ vom größeren und einflussreicheren „Unbewussten“ und legte dar, wie das Unbewusste das Bewusstsein beeinflusst. Im zweiten Schritt entwickelte er seine Theorie über das Es, das Ich und das Über-Ich näher aus. Den Begriff Es übernahm Freud von dem Arzt und Wegbereiter der Psychosomatik Georg Groddeck, allerdings mit einer veränderten Bedeutung.

Das Es bildet das triebhafte Element der Psyche und kennt weder Negation noch Zeit oder Widerspruch. Damit bezeichnet Freud jene psychische Struktur, in der die Triebe (z. B. **Hunger**, Sexualtrieb), Bedürfnisse und Affekte wie Neid, Hass, Vertrauen oder Liebe gründen. Die Triebe, Bedürfnisse und Affekte sind auch Muster (psychische „Organe“), mittels derer wir weitgehend unwillentlich bzw. unbewusst wahrnehmen und durch die unser Handeln geleitet wird.

Das Ich, Randgebiet des „Es“, bezeichnet jene psychische Strukturinstanz, die mittels des vernünftigen und selbstkritischen Denkens sowie mittels kritisch-rational gesicherter Normen, Wertvorstellungen und Weltbild-Elemente realitätsgerecht vermittelt „zwischen den Ansprüchen des Es, des Über-Ich und der sozialen Umwelt mit dem Ziel, psychische und soziale Konflikte konstruktiv aufzulösen (= zum Verschwinden zu bringen).“ (Rupert Lay, Vom Sinn des Lebens, 212)

- Denken, Erinnern, Fühlen, Ausführen von Willkürbewegungen
- Vermittler zwischen impulsiven Wünschen des Es und des Über-Ich
- sucht nach rationalen Lösungen
- ist zum größten Teil bewusst

Das Über-Ich schließlich bezeichnet jene psychische Struktur, in der die aus der erzieherischen Umwelt verinnerlichten Handlungsnormen, Ich-Ideale, Rollen und Weltbilder gründen.

- „Gewissen“
- moralische Instanz, Wertvorstellungen
- Gebote und Verbote der Eltern und subjektiv empfundene Autoritäten dienen als Vorbild
- Vorstellungen von Gut und Böse
- der Gegenpart zum Es

Das Ich und das Über-Ich entstehen aus dem Es. Die Verdrängung von Vorstellungen (insbesondere solchen aus dem Es) wird dem Über-Ich zugeschrieben. Dieses ist ein Teil des Ich und beurteilt die Gedanken, Gefühle und Handlungen des Ich. Das Über-Ich entsteht nach Freud mit der Auflösung des Ödipus-Komplexes (ca. im 5. Lebensjahr).

Nach Freud entsteht ein Großteil der Motivation menschlichen Verhaltens aus dem unbewussten Konflikt zwischen den triebhaften Impulsen des Es und dem strengen bewertenden Über-Ich. Nach Freud unterliegen auch manche Aspekte der Gesellschaft einer solchen Triebdynamik.

Durch die Bewusstmachung des Konflikts zwischen Trieben und gesellschaftlichen Regeln lösen sich individuelle Verstrickungen und der Einzelne wird zunehmend freier in seinen Entscheidungen und Handlungen. Der Weg geht vom Elend – vom machtlosen Zuschauen und Ertragen – über die Trauer zur Freiheit.

Carl Gustav Jung: Individuation

C.G. Jung war ein Schweizer Psychiater und der Begründer der analytischen Psychologie.

Das Ich oder Ich-Bewusstsein ist Zentrum des Bewusstseinsfeldes und zeichnet sich durch eine starke Identifikation mit sich selbst aus. Da dieses Ich-Bewusstsein aus einem Komplex von Vorstellungen und Identifikationen besteht, spricht Jung auch vom sogenannten Ich-Komplex. Bewusst wahrnehmen kann man folglich nur Dinge, die mit diesem begrenzten Ich-Komplex assoziiert sind.

Außerhalb dieses bewussten Ich-Komplexes existieren weitere Ich-nahe Komplexe, die aber unbewusst sind und in ihrer Gesamtheit als das persönliche Unbewusste bezeichnet werden. Diese unbewussten psychischen Inhalte sind eng an die individuelle Lebensgeschichte geknüpft und werden aus zwei unterschiedlichen Kanälen gespeist.

Einerseits handelt es sich dabei um Inhalte, die ehemals bewusst waren und im weiteren Verlauf der Biographie als Vergessenes oder Verdrängtes nachträglich aus dem Ich-Bewusstsein ausgeschlossen wurden, andererseits um primär unbewusste Elemente, die noch nie völlig ins Bewusstsein gelangt waren, wie zum Beispiel frühkindliche Engramme und subliminal Wahrgenommenes.

Die Persona (lat. Maske) ist der repräsentative, nach Außen gerichtete Aspekt des Ich-Bewusstseins und entspricht der äußeren Persönlichkeit. Sie dient der Anpassung an die Außenwelt im Sinne eines normgebundenen, sozialverträglichen Verhaltens. Der Schatten ist sozusagen die dunkle, im Schatten liegende Seite der Persönlichkeit. Er ist Teil des Ich-nahen persönlichen Unbewussten und setzt sich aus all jenen, mit den bewussten Identifikationen des Ich unvereinbaren Aspekten, Neigungen und Eigenschaften eines Menschen zusammen.

Solange keine bewusste Auseinandersetzung des Ich mit diesem unbewussten Schatten stattgefunden hat, kann dieser nur außerhalb des Ich wahrgenommen werden und wird deshalb häufig auf andere Personen projiziert (Schattenkonzept). Die Auseinandersetzung mit dem Schatten, d. h. dessen Integration, stellt einen wichtigen und unabdingbaren Schritt auf dem Weg zur Ganzwerdung oder Individuation der Persönlichkeit dar.

Das Selbst ist das Zentrum der Persönlichkeit. In ihm werden alle gegenläufigen Teile der Persönlichkeit zusammengefasst und vereinigt. Es ist das Ziel des lebenslangen Individuationsprozesses, der im Wesentlichen daraus besteht, möglichst große Teile des Unbewussten dem Bewusstsein einzugliedern. Die Individuation setzt immer neue und umfassendere Anpassungsleistungen der Persönlichkeit voraus und in Gang.

„Die Entwicklung der Persönlichkeit aus ihren Keimanlagen zur völligen Bewusstheit ist ein Charisma und zugleich ein Fluch: ihre erste Folge ist die bewusste und unvermeidliche Absonderung des Einzelwesens von der Ununterschiedenheit und Unbewusstheit der Herde. Das ist Vereinsamung, und dafür gibt es kein tröstliches Wort. ... Die Entwicklung der Persönlichkeit ist ein solches Glück, dass man es nur teuer bezahlen kann. [...]

Entwicklung der Persönlichkeit aber heißt noch mehr als bloße Befürchtung abnormer Ausgeburten oder der Vereinsamung, sie heißt auch: Treue zum eigenen Gesetz. Die Persönlichkeit kann sich niemals entfalten, ohne dass man bewusst und mit bewusster moralischer Entscheidung den eigenen Weg wählt. [...] Man kann sich aber moralisch für den eigenen Weg nur dann entscheiden, wenn man ihn für das Beste hält. [...]

[Die] Konvention als kollektive Notwendigkeit. Sie ist ein Notbehelf, aber kein Ideal, weder in sittlicher noch in religiöser Beziehung, denn Unterwerfung an sie bedeutet immer Verzicht auf Ganzheit und eine Flucht vor den eigenen letzten Konsequenzen. [...] Die Unternehmung der Persönlichkeitsentwicklung ist in der Tat ein unpopuläres Wagnis, ein unsympathisches Abseits von der breiten Straße, eine eremitenhafte Eigenbrödelei, wie es den Außenstehenden bedünken will.“

Auszüge aus: C.G.Jung „Vom Werden der Persönlichkeit“

Behaviorismus

Behaviorismus, abgeleitet von „Verhalten“ benennt das wissenschafts-theoretische Konzept, Verhalten von Menschen und Tieren mit naturwissenschaftlichen Methoden – also ohne Introspektion oder Einfühlung – zu untersuchen und zu erklären.

Der Behaviorismus wurde nach wichtigen Vorarbeiten von Edward Lee Thorndike durch John B. Watson zu Beginn des 20. Jahrhunderts begründet und in den 1950er Jahren vor allem von Burrhus Frederic Skinner gleichermaßen popularisiert wie

radikalisiert. Wichtige Pionierarbeit leistete außerdem Iwan Petrowitsch Pawlow mit seinen Experimenten zur klassischen Konditionierung von Verhalten.

Der Verzicht auf die Heranziehung innerpsychischer Vorgänge zur Erklärung von Verhalten, die mit naturwissenschaftlichen Begriffen nicht zu beschreiben sind, hat dem Behaviorismus anhaltende heftige Kritik eingebracht. Dieser betrachte das Gehirn als bloße „Black Box“, die auf einen einwirkenden Reiz automatisch mit einer Reaktion antwortet.

Das ausschließliche Analysieren des Zusammenhangs zwischen Input und Output verkennt aber, dass es innere, veränderliche, zentralnervös gesteuerte Antreiber für Verhaltensweisen gibt.

Roberto Assagioli: Psychosynthese

Psychosynthese ist die Bezeichnung einer Form der transpersonalen Psychotherapie, die vom italienischen Psychologen Roberto Assagioli entwickelt wurde.

Die Psychosynthese unterscheidet sich von anderen Formen der Psychotherapie einerseits durch das ihr zugrunde liegende Modell, welches die Psyche als ein Zusammenspiel verschiedener Teilpersönlichkeiten versteht, und darauf zielt, diese zu erkennen, zu verstehen und zu integrieren, also bewusst zu nutzen. Durch die Verwendung unterschiedlicher Techniken, wie beispielsweise Imagination, spontanes Zeichnen, Aufstellungsarbeit etc., wird versucht, schnell und lösungsorientiert zu ersten Erfolgen zu kommen und sich nicht im reinen Analysieren von Problemen zu verlieren.

Bereits 1910 wies Assagioli im Rahmen seiner Doktorarbeit auf die Begrenzungen des psychoanalytischen Konzepts hin: Solange der Mensch nur von seinen biologischen Trieben her verstanden wird, kann er nur teilweise erfasst, aber nicht in seiner Ganzheit gesehen werden.

Assagiolis Anliegen war es daher, eine wissenschaftliche Psychologie zu entwickeln, die die Realität der Seele anerkennt und die Freude, Sinn und Erfüllung, Kreativität, Liebe und Weisheit, also die höheren Energien und Strebungen des menschlichen Daseins, nicht als Kompensationen oder Sublimationen von Trieben definiert, sondern sie als lebendige Seelenwirklichkeit ebenso mit einbezieht wie die Impulse, Triebe und Bedürfnisse der vitalen Basis der menschlichen Natur.

Die Psychosynthese spricht besonders Menschen an, die psychisch gesund sind und mit ihrem Alltag zurechtkommen, aber dennoch eine Unzufriedenheit in ihrem Leben spüren (Bedürfnis nach mehr Selbstbestimmung, Sinn des Lebens, ...).

Carl Rogers: Selbstaktualisierung

Carl Rogers war ein US-amerikanischer Psychologe und Psychotherapeut, dessen herausragende Leistung in der Entwicklung der klientenzentrierten Gesprächstherapie und dem Ausbau der Humanistischen Psychologie besteht. Der von Rogers geschaffene klientenzentrierte Ansatz ist heute u. a. sowohl fester Bestandteil der Gesprächsführung im Rahmen von Therapiegesprächen, als auch in der generellen Gesprächsführung der alltäglichen pädagogischen Arbeit mit Klienten.

Im Gegensatz zu Freud betonte Carl Rogers die Einzigartigkeit des Individuums. Er legte besonderen Wert auf Begegnung im voll-menschlichen Sinn – d.h. unter Einschluss der emotionalen Ebene, der nonverbalen Äußerungen, des gegenseitigen prinzipiellen Wohlwollens. Er hat das Konzept des Encounter = der Begegnung entwickelt, sowie jene Definition von „Gefühl“, die zu Empathie, also einer Haltung verstehenden Zuhörens führt.

Grundgedanke der Theorie von Rogers ist das Streben des Menschen nach Selbstverwirklichung und Selbstaktualisierung. Dieses Streben nach Selbstaktualisierung ist das grundlegende menschliche Bedürfnis, sich auszudehnen, zu wachsen und zu mehren unter allen Umständen, sowie das Streben nach Autonomie, weg von äußerer Kontrolle und Zwängen.

Rogers beschreibt dieses Bedürfnis in seinem bekannten Gleichnis von den Kartoffeln im Keller. Sobald auch nur etwas Licht auf die Kartoffeln im Keller fällt, beginnen diese auszutreiben, obwohl das in dieser Situation gar keinen Sinn mehr macht. Aktualisierungstendenz meint also das unbedingte menschliche Bestreben unter allen Umständen, auch unter den lebensfeindlichsten, zu wachsen und zu leben.

Virginia Satir: Familientherapie

Virginia Satir wird oft als Mutter der Familientherapie bezeichnet. Ihr systemischer Ansatz prägt bis heute die Arbeit von Therapeuten, Beratern und Coaches.

Psychische Probleme von Klienten werden innerhalb der Familientherapie nicht isoliert gesehen, sondern das Verhalten aller Familienmitglieder wird in die Betrachtung mit einbezogen. Durch Gespräche, "Familien-aufstellungen" und eine Vielzahl kreativer Methoden kann dabei erreicht werden, allmählich die inneren Prozesse der Familie zu verstehen. Verborgene Strukturen und Bindungen werden erfahrbar. Das Geflecht der Beziehungen wird Stück für Stück entwirrt, so dass Verstrickungen gelöst werden können.

Satirs Anliegen war es, Menschen ihre Möglichkeiten aufzuzeigen, wie sie ihr Grundpotential nutzen und Wachstum und Frieden fördern können. „Ich glaube daran, dass das größte Geschenk, das ich von jemandem empfangen kann, ist, gesehen, gehört, verstanden und berührt zu werden.“

Das größte Geschenk, das ich geben kann, ist, den anderen zu sehen, zu hören, zu verstehen und zu berühren. Wenn dies geschieht, entsteht Beziehung.“

Ihre Grundhaltung drückte sie in den „Fünf Freiheiten“ aus, zu denen sie ihren Patienten verhelfen wollte:

1. Die Freiheit zu sehen und zu hören, was im Moment wirklich da ist, anstatt das, was sein sollte, gewesen ist oder erst sein wird.
2. Die Freiheit, das auszusprechen, was ich wirklich fühle und denke, und nicht das, was von mir erwartet wird.
3. Die Freiheit, zu meinen Gefühlen zu stehen, und nicht etwas anderes vorzutäuschen.
4. Die Freiheit, um das zu bitten, was ich brauche, anstatt immer erst auf Erlaubnis zu warten.
5. Die Freiheit, in eigener Verantwortung Risiken einzugehen, anstatt immer nur auf „Nummer sicher zu gehen“ und nichts Neues zu wagen.

Fritz Perls: 5-Schichten-Modell

Perls war ein Psychiater und Psychotherapeut deutsch-jüdischer Herkunft. Gemeinsam mit Laura Perls und Paul Goodman ist Fritz Perls ein Mitbegründer der Gestalttherapie.

Im Mittelpunkt der gestalttherapeutischen Methode steht die Entwicklung und Verfeinerung des Gewahrseins (oft auch: Bewusstheit; der englische Begriff lautet „awareness“) aller gerade vorhandenen und zugänglichen Gefühle, Empfindungen und Verhaltensweisen des Klienten. Der Klient soll dadurch in die Lage versetzt werden, seine Kontaktstörungen, die ihn daran hindern, mit seiner Umwelt in einen befriedigenden Austausch zu treten, als solche zu erkennen und zu erleben. Über die Reaktivierung emotionaler Bedürfnisse und der Wahrnehmung derselben soll es dem Klienten ermöglicht werden, seine Kontaktstörung zu überwinden.

5-Schichten-Modell

Perls entwickelte in seiner Praxis das sogenannte 5-Schichten-Modell zur Arbeit mit Neurosen. Wie ein Chirurg arbeitet sich der Therapeut Schicht für Schicht zum Kern vor.

Schicht 1: Fixierung (Klischee und Rollenspiel)

Hier wahrt der Mensch seine Masken und tut so, als ob. Er spielt seine aktuelle Rolle und gerät durchaus in inneren Konflikt unterschiedlicher Rollenanforderungen. Er will den äußeren Anforderungen gerecht werden und weiß oftmals gar nicht auseinanderzuhalten, welches äußere und welches eigene, innere Anforderungen sind.

Schicht 2: Ambivalenz (Angst)

Der Mensch hat ein Bedürfnis, authentisch und lebendig zu sein. Doch es fällt ihm schwer, die alten Identifikationen aufzugeben. Das gewohnte Rollenspiel gegen Authentizität zu tauschen, macht dem Neurotiker Angst. Er hat Angst, was passiert, wenn er seine „Als-ob-Rollen“ nicht mehr spielt. Er hat Angst vor der Reaktion seiner Umwelt. Er hat Angst vor negativen Sanktionen seitens seiner Familie, seiner Freunde und der Gesellschaft.

Schicht 3: Toter Punkt (Engpass)

Der Neurotiker fühlt sich verloren und leer. Er sitzt fest zwischen Rollenspiel und Authentizität („stuck“). Er erfährt ein existenzielles Dilemma. Auf lange Sicht erzielt das Rollenspiel keine ausreichende Bedürfnisbefriedigung. Der Neurotiker will seine echten Bedürfnisse zeigen, doch er fürchtet die Konsequenzen. Er geht weder vor (Gefühlsausdruck) noch zurück (alte Rolle). Der Engpass ist eine Blockierung. Die Hilfestellungen von innen und außen sind abgenutzt. Und authentische Selbstständigkeit wurde noch nicht erreicht. Dieser Zustand wird oft als inneres Durcheinander erlebt.

Der Engpass ist die entscheidende Stelle im Wachstum. Der Engpass ist der tote Punkt, obgleich eine ungeheure Energie vorhanden ist. Der Neurotiker hat sich festgefahren. Er weiß nicht worauf er seine Kraft und seine Energie verwenden soll. Auf Dauer hält er diese innere Spannung nicht aus.

Schicht 4: Implosion (Vakuum, Todesschicht)

Der Neurotiker hat Angst vor dem Nichts und dem Tod. Er hält die innere Spannung nicht mehr aus. Der Neurotiker bricht in sich zusammen. Er verhält sich wie katatonisch. Er zieht sich in sich zusammen, er implodiert. Die Energie, die er zum Leben braucht, wird ungenutzt investiert. Der Neurotiker nutzt seine Lebensenergie nicht für ein authentisches Leben, sondern er implodiert.

Schicht 5: Explosion (Integration)

Früher oder später lässt der Mensch einen authentischen Gefühlsausbruch zu. Die Lebensenergie wird zur Explosion genutzt, statt zur Implosion. Der Mensch verhält sich lebendig. Er zeigt seine echten Bedürfnisse. Er geht in echten Kontakt: Mit sich selbst und mit seiner Umwelt. Die Explosion ist die klassische Katharsis. Sie ist die Befreiung von inneren Konflikten. Die zurückgehaltenen Gefühle werden frei ausgedrückt. Dieser spontane Gefühlsausbruch ist oftmals sehr heftig.

Joseph Campbell: Heldenreise

Campbell hat das Motiv der Heldenfahrt als ein Grundmuster von Mythologien weltweit erforscht. Campbells Zyklus der Heldenfahrt wurde von zahlreichen Therapeuten und Coaches (wie beispielsweise Paul Rebillot oder Martin Weiss) zu einem psychologischen und initiatorischen Training weiterentwickelt.

Der Zyklus der Heldenreise

1. Ruf: Erfahrung eines Mangels oder plötzliches Erscheinen einer Aufgabe
2. Weigerung: Der Held zögert, dem Ruf zu folgen, beispielsweise, weil es gilt, Sicherheiten aufzugeben.
3. Aufbruch: Er überwindet sein Zögern und macht sich auf die Reise.
4. Auftreten von Problemen, die als Prüfungen interpretiert werden können
5. Übernatürliche Hilfe: Der Held trifft unerwartet auf einen oder mehrere Mentoren.
6. Die erste Schwelle: Schwere Prüfungen, Kampf mit dem Drachen etc., der sich als Kampf gegen die eigenen inneren Widerstände und Illusionen erweisen kann.
7. Fortschreitende Probleme und Prüfungen, übernatürliche Hilfe.
8. Initiation und Transformation des Helden: Empfang oder Raub eines Elixiers oder Schatzes, der die Welt des Alltags, aus der der Held aufgebrochen ist, retten könnte. Dieser Schatz kann in einer inneren Erfahrung bestehen, die durch einen äußerlichen Gegenstand symbolisiert wird.
9. Verweigerung der Rückkehr: Der Held zögert in die Welt des Alltags zurückzukehren.
10. Verlassen der Unterwelt: Der Held wird durch innere Beweggründe oder äußeren Zwang zur Rückkehr bewegt, die sich in einem magischen Flug oder durch Flucht vor negativen Kräften vollzieht.
11. Rückkehr: Der Held überschreitet die Schwelle zur Alltagswelt, aus der er ursprünglich aufgebrochen war. Er trifft auf Unglauben oder Unverständnis, und muss das auf der Heldenreise Gefundene oder Errungene in das Alltagsleben integrieren. (Im Märchen: Das Gold, das plötzlich zur Asche wird)
12. Herr der zwei Welten: Der Heros vereint Alltagsleben mit seinem neugefundenen Wissen, und lässt somit die Gesellschaft an seiner Entdeckung teilhaben.

Arnold Mindell: Prozessarbeit

Mindell ist ein US-amerikanischer Physiker, Lehranalytiker, Schriftsteller und Begründer der prozessorientierte Psychologie.

Die Wurzeln der Prozessarbeit liegen in der Psychologie C.G. Jungs und in der Humanistischen Psychologie. Sie basiert auf Erkenntnissen der Quantenphysik, der Feldtheorie, der modernen Kommunikationstheorie und wurde von den philosophischen Gedanken des Taoismus, des Schamanismus und indigener Gemeinschaften inspiriert.

Die Prozessorientierte Psychologie ist grundsätzlich phänomenologisch ausgerichtet. Sie erkennt die der Natur innewohnende Weisheit und den fortwährenden Wandel an und nennt dies den "Traumprozess". Sie betrachtet Mensch und Welt als Ganzheit und basiert auf der sorgfältigen Beobachtung dessen, was gerade geschieht. Die Prozessarbeit folgt der Überzeugung, dass es für jeden Menschen und jedes menschliche System einen natürlichen Fluss der Entwicklung gibt. Diesen gilt es aufzuspüren und zu unterstützen.

Dabei geht sie davon aus, dass die Lösung von Problemen in diesen selbst enthalten ist. Wenn somatische und psychische Symptome, Beziehungs-probleme, Gruppenkonflikte und soziale Spannungen mit Respekt und Tiefer Demokratie beobachtet und entfaltet werden, dann können diese Erfahrungen neues Wissen, wertvolle Ressourcen und kreative Entwicklungen hervorbringen.

Die Entfaltung der Prozesse führt uns letztlich zu einer bewussteren Wahrnehmung der verwirklichten und möglichen Beziehungen zu uns selbst und der Welt. Die Integration der neuen Erfahrung in den Lebensalltag fördert persönliches und kollektives Wachstum. Dadurch kann es gelingen, einen kreativeren Lebensausdruck und neue Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln, mit denen wir uns nicht länger als "Opfer" sondern als Mitgestalter des eigenen Lebens erfahren.

Arnold Mindell beschreibt in seinem Buch „Traumkörperarbeit – oder: Der Weg des Flusses“ sehr anschaulich die Prozessarbeit:

„Von jedem gut ausgebildeten Prozessarbeiter würde ich erwarten, dass er eine Vielzahl verschiedener Situationen meistern kann. Des Weiteren, dass er den Dingen erlaubt, sich zu wandeln wie es ihnen entspricht und nicht, indem er sie nach seinen Vorstellungen beeinflusst. Er muss daher das Muster hinter dem Prozess einer individuellen Situation erfassen können und seine Arbeit innerhalb der Strömung dieses Musters gestalten. Der Prozessarbeiter braucht für seine Arbeit keine vorprogrammierten Strategien oder methodische Routine. Als Prozessarbeiter kann er jeder individuellen Situation folgen, indem er mittels genauester Beobachtung die Natur der Prozesse entdecken vermag.

Er hat ein breit gefächertes Analyseangebot zur Verfügung, das er in den verschiedensten Lebensumständen anwenden kann, sowohl für die Arbeit allein, als auch mit einem oder mehreren Klienten. Er achtet auf die Wörter, die die Menschen gebrauchen, beobachtet ihre Körperbewegungen; zugleich nimmt er seine eigenen Reaktionen wahr und entdeckt dabei auch jene, die er zu verbergen neigt. Er folgt den Prozessen der Klienten, entsprechend ihrer Entfernung vom individuellen oder kollektiven Bewusstsein, den Sinneskanälen, in denen sie den Prozess erfahren, und beobachtet ihre Zeitstrukturen. So lässt er nicht nur den Fluss strömen, sondern würdigt ebenso dessen exakten Verlauf.

Prozessarbeit beginnt mit dem, was immer sich gerade zeigt, Klientenfragen, Beziehungsprobleme, medizinische Symptome, Geschichten vom vergangenen Tag, Traumerfahrungen oder sogar Probleme des Coachs. Die Vorgehensweise und Entwicklung der Zusammenarbeit von Klient und Coach bestimmt sich aus verbalen Prozessen, Sprachinhalten, Körpersignalen und Umweltsituationen. Der Erfolg der Prozessarbeit hängt ausschließlich von der Fähigkeit des Coachs ab, mit dem dargebotenen Kanal des Klienten zu arbeiten und niemals davon, wie gut der Coach sein theoretisches Grundlagenwissen beherrscht.

Der Prozess

Ich verwende das Wort Prozess im Hinblick auf veränderte Wahrnehmung und die verschiedenen Signalformen, mit denen wir als Beobachter konfrontiert sind. Die Persönlichkeit des Beobachters bestimmt, welche Signale er auffangen kann und was ihm bewusst wird, womit er sich identifiziert und worauf er somit auch entsprechend reagiert.

Die Prozessidee als solche steht im Gegensatz zur Idee eines statischen Zustandes, eines fertigen Bildes, einer gleichbleibenden Situationsbeschreibung, die nur Teile zeigt. Zustände sind hilfreiche Beschreibungen der Prozesse. Allerdings sind die Zustände jeweils nur eine der Stationen des Prozesses.

Prozesse können also statisch und bewegt sein. Sie können aber auch nach ihrer Nähe oder Distanz zum Bewusstsein unterschieden werden.

Wenn ich beispielsweise einen Zug beobachte, kann ich sehen, dass er im Ganzen ruhig dahinfährt. Nehmen wir an, er habe sechs Waggons, die auf den ersten Blick hübsch hintereinander herlaufen. Bei näherem Hinsehen jedoch sind Rauchwolken zu sehen, die aus einem Fenster eines Waggons kommen. In der Regel ignorieren wir den Rauch und tun, als wäre alles in Ordnung, bis der Rauch so stark wird, dass er den ganzen Zug stört.

Die gleichmäßige Fahrt ist der primäre Prozess des Zuges, sein qualmendes Abteil sein sekundärer Prozess. Menschen identifizieren sich mit ihren bewussten Absichten, ihrem primären Prozess. Sekundäre Prozesse empfinden sie als befremdlich und als weit entfernt.

So kann es beispielsweise sein, dass jemand im Ganzen gesehen ein umgänglicher und netter Mensch ist. Er identifiziert sich mit seiner Liebenswürdigkeit und Freundlichkeit. Ab und zu aber wird er zum Ungeheuer. Das passiert einfach so. Es ist nicht charakteristisch für ihn. Das Ungeheuer zeigt sich nur gelegentlich, gleichsam ohne sein Dazutun. Das ist der sekundäre Prozess, während die Liebenswürdigkeit dem primären Prozess entspricht.“