

Das Tao als Grundlage der Integrativen Prozessbegleitung

Schriftliche Arbeit
zur Zertifizierung
in der
Integrativen Prozessbegleitung (IPB)

von Jürgen Häußner

im Oktober/November 2008 und Februar/März 2009

Inhaltsangabe

Vorbemerkung.....	3
Einleitung.....	4
Integrativ ... und über Teile und Ganzes	5
Der Prozess ... und über das Tao und wie es sich manifestiert.....	7
Begleiten ... und über Innere Achtsamkeit und Innere Haltung	10
Über das Tao und Worte und verlorenen Sinn	11
Yin und Yang ... und das Spiel der Polarität.....	12
Nachwort	19
Begriffsdefinitionen	20
Literaturliste	22

Vorbemerkung

Ich wähle in diesem Text bewusst die männliche Schreibweise. Mein Ziel dabei ist es, den Text leichter lesbar zu halten. In allen Fällen ist selbstverständlich immer auch die weibliche Form angesprochen.

Begriffe, die im Text als KAPITÄLCHEN dargestellt sind, werden im Kapitel ‚Begriffsdefinitionen‘ auf Seite 20 kurz erläutert.

In der Arbeit mit dem *Tao Te King* habe ich verschiedene Ausgaben benutzt. Da eine Übertragung in eine andere Sprache fast immer mit einer Reduzierung des ursprünglichen Sinnes bzw. mit einer speziellen Betonung, die dem Leben des Übersetzers zuzuordnen ist, einher geht, habe ich mir die Freiheit herausgenommen, aus diesen verschiedenen Ausgaben zu zitieren und immer das Zitat zu wählen, das im jeweiligen Kontext meinen Gedanken am besten ausdrückt.

Einleitung

*„Das Tao, das benannt werden kann, ist nicht das ewige Tao.
Der Name, der ausgesprochen werden kann, ist nicht der ewige Name.“*

Tao Te King, Vers 1

Worte reduzieren den Sinn. Worte kommen aus der Materie, sind Materie und vergänglich.

Die Worte müssen gehört, *entschlüsselt* und verstanden werden ... und da sie dann *stehen*, verlieren sie ihre Dynamik, sind nicht mehr im Fluss.

Zu schreiben über das Tao und seine Bedeutung (als Grundlage) für die Integrative Prozessbegleitung ist deshalb auch schwierig, da es gilt, etwas Dynamisches und Fließendes in das Gefängnis und den Stand der Worte zu fassen.

Aber muss ich es mir wirklich schwierig machen? Das Tao ist das, was ist. Es ist die Gegenwart und auch Freude des Schreibens. Und die Integrative Prozessbegleitung (IPB) geschieht ebenfalls in der jeweiligen Gegenwart und der Freude der Teilhaberschaft und dem Privileg, den Entwicklungsprozess eines Menschen begleiten zu dürfen, also sein ‚Fließen‘ erleben zu dürfen, aber auch seine Abwehr und sein Zögern, die ein Teil davon sind, wie die Felsen im Fluss, die das Wasser teilen, bis das Wasser sie besiegt hat.

Nein, ich muss es mir nicht schwierig machen. Ich habe mich entschlossen, mir vom Tao helfen zu lassen, das zu nehmen was geschieht und geschehen will.

Soeben habe ich auf meinem Schreibtisch zwei Kerzen angezündet, ich bin einer ‚Laune‘ gefolgt. Und jetzt kommt mir der Gedanke, wenn ich während des Schreibens ins Stocken gerate, mir vom Tao helfen zu lassen, damit mir wieder ‚ein Licht aufgeht‘: Wenn ich einmal ins Stocken gerate, werde ich das *Tao Te King* blind aufschlagen und mit dem weiter machen, was da kommt.

Diese Arbeit über ‚Das Tao als Grundlage der Integrativen Prozessbegleitung‘ ist also auch für mich etwas Neues, ein mich einlassen auf das, was geschehen will, so wie ich auch in der IPB immer wieder überrascht worden bin, von dem, was schließlich geschah.

Integrativ ... und über Teile und Ganzes

*„Rückkehr ist die Bewegung des Tao.
Weichheit ist die Wirkkraft des Tao.
Die abertausend Wesen entstehen aus dem Sein.
Das Sein entsteht aus dem Nichtsein.“*

Tao Te King, Vers 40

In unserer Arbeit als Begleiter geht es darum, den Erfahrenden dabei zu unterstützen, alle seine Erfahrungen zu integrieren und als Teil des sinnvollen eigenen Selbst zu erkennen.

Unsere Erfahrungen kommen aus unserer Vergangenheit, sind in uns gespeichert und beeinflussen die Erfahrungen, die wir im Hier und Jetzt machen. Der Versuch, Erfahrungen abzuwehren oder abzuspalten, macht uns unvollständig und verwundbar und lässt uns harte Mauern bauen, um diese Verwundbarkeit zu schützen. Damit halten wir jedoch weitere Erfahrungen (auch mögliche Erfahrungen eines tieferen Sinns; auch die Erfahrung der Gesundheit!) außen.

Insofern als jeder von uns Teil des Tao ist, hat auch jeder von uns Zugang zum Tao.

Als Teil tendieren wir dazu, das Ganze, von dem wir Teil sind, trotzdem mit dem Teil-Verständnis zu betrachten. Wir übersehen dabei oft, dass das Ganze eine ganz andere Anforderung an das Teil stellt, als das Teil an das Ganze.

Erst durch die Integration erhält jede Erfahrung Sinn, wenn sie als Teil des Selbst verstanden wird und unser Selbst erhält mehr Sinn, weil es sich wieder mit dem Tao, mit dem Sinn verbindet.

Integration ermöglicht uns, uns als HOLON zu fühlen und damit Sinn ganzheitlicher zu erfahren:

- ☯ Als der Sinn eines Teils, der sich eingebunden fühlt und als Aspekt eines sinnvollen Ganzen erfährt.
- ☯ Als der Sinn eines Ganzen, das einen ‚verlorenen‘ Teil sich wieder zugefügt hat und damit kompletter wird.

Das Tao ruft uns immer wieder, ständig und stetig.

Der Ruf des Tao ist all das, womit die Welt uns auf sich aufmerksam macht, subjektiv gesehen ist es die Erfahrung, die wir in der Welt und mit der Welt machen.

Diese Erfahrung kann sich zeigen als Symptom, Schmerz oder Ärger, aber auch als wohliges Gefühl, Lust oder Freude und auch als SYNCHRONIZITÄT, also als ein Ereignis, das wie ‚zufällig‘ eine Situation zu kommentieren scheint.

Diese Erfahrung kann manchmal, wenn wir Menschen es als ‚Katastrophe‘ oder ‚Unglück‘ oder Krankheit betrachten, wie ein lauter Schrei des Tao nach Integration sein: „integriere dich in mich“ oder „integriere mich in dich“. Ein Schrei der unsere taube Wahrnehmung durchdringen will und je tauber unsere Wahrnehmung, desto lauter der Schrei.

Als Begleiter ist es unsere Aufgabe, den Erfahrenden dabei zu unterstützen, diesen ‚Schrei des Tao‘ zu hören und zu verstehen, zu *entschlüsseln*, manchmal auch ihn anzunehmen. Dabei müssen wir immer auch beachten, dass nur der Erfahrende den Schlüssel zum Verständnis hat, allerdings verlegt und wir begleiten ihn auf der Suche danach.

Der Prozess ... und über das Tao und wie es sich manifestiert

*„Wer seinen Mut zeigt in Waghalsigkeiten, der kommt um.
Wer Mut zeigt, ohne waghalsig zu sein, der bleibt am Leben.
Von diesen beiden hat die eine Art Gewinn, die andere Schaden.*

...

*Des Himmels Sinn streitet nicht und versteht doch zu siegen.
Er redet nicht und versteht doch die rechte Antwort zu bekommen.
Er winkt nicht, und es kommt ihm alles von selbst entgegen.
ruhig sitzt er da und versteht doch die rechten Entschlüsse zu fassen...“*

Tao Te King, Vers 73

Der Prozess ist der Fluss des Lebens, durch den sich das Tao, der Sinn (wie gelegentlich übersetzt) in jedem von uns ausdrückt und verwirklicht.

Der Prozess ist auch das Geschehen, wie wir es erleben und er ist auch das Nicht-Geschehen, als bewertete Abwesenheit eines gewünschten oder erwarteten Geschehens.

Dieses Geschehen hat seinen Sinn, da es Ausdruck des Tao ist und es hat Sinn, genau so, wie es sich manifestiert. Das Geschehen gehört zum Menschen, zum Begleiteten und auch zum Begleiter, in diesem Sinne ist es auch jeweils ‚integrativ‘.

Selbst wenn sich der Prozess, für uns als Katastrophe oder ‚Schaden‘ manifestiert bzw. von uns so bewertet wird, so ist es uns doch ‚geschehen‘, gehört uns und zu uns, ist Ausdruck ‚unseres‘ Tao.

*„Nicht Liebe nach Menschenhand hat die Natur:
Ihr sind die Geschöpfe wie stroherne Hunde.“*

Tao Te King, Vers 5

Das Tao hat kein persönliches Interesse. Nur der Mensch hat ein persönliches Interesse. Insofern leidet der Mensch auch wenn das Tao nicht mehr mit dem persönlichen Interesse übereinstimmt.

Wir Menschen sind ein Teil des Tao, so wie unsere Organe (z.B. die Nieren, der Magen) Teile von uns sind. Ein Teil hat insofern Sinn, als es seinen Prozess als Teil lebt. Damit aber ist der Prozess des Teils auch nur ein Teilprozess eines viel größeren Prozesses.

In diesem Verständnis, können wir das Begleiten des Menschen auch als ein Angebot betrachten, dem Begleiteten zu helfen, ...

- ☯ seinen Prozess klarer zu erkennen,
- ☯ dadurch den eigenen Sinn zu erfassen,

- ☯ die eigene Eingebundenheit und Verwobenheit mit dem Tao wahrzunehmen,
- ☯ das eigene Leben zu leben

und dabei die ‚Energie‘ des Tao zu ‚nutzen‘ und als Erleichterung zu spüren, die hilft, statt als Erschwernis gegen die gearbeitet werden muss.

Zwischenbemerkung:

Ich spüre eine Schwierigkeit, diese Zeilen zu schreiben. Es ist die Schwierigkeit, das in Worten auszudrücken und damit zu materialisieren, was sich ohne Worte mitteilen will. Ich schlage das Tao Te King willkürlich auf und lese:

*„Alle Welt sagt, mein ‚Sinn‘ sei zwar großartig,
aber er scheine für die Wirklichkeit nicht geeignet.
Aber das ist ja gerade seine Größe,
dass er für die Wirklichkeit nicht geschickt erscheint.“*

Tao Te King, Vers 67

Als Begleiter können wir helfen, Spuren zu entdecken und zu lesen. Wir selbst können sie nicht entdecken, auch nicht lesen, wir helfen zu sensibilisieren, Varianten *wahr* zu nehmen und den Blick an Stellen des Lebens zu richten oder das Leben aus Winkeln zu betrachten, die bisher *übersehen* wurden. Der Begriff des *Übersehens* drückt es sehr schön aus: Der Erfahrende möge nicht mehr zu weit *über* etwas – sein Thema – hinweg sehen (z. B. in die Vergangenheit oder Zukunft) sondern näher sehen, es näher betrachten und damit auch mehr gegenwärtig bleiben.

Der Begleiter erlebt durch das Begleiten ebenfalls einen Prozess. Dieser begleitende Prozess hat natürlich eine Verbindung zum Erfahrenden. Da eine Verbindung zwischen uns als Begleiter und dem Erfahrenden da ist, sind wir Teil seiner Erfahrung und Empfindung. Diese Erfahrung und Empfindung, die wir wahrnehmen, können wir als Begleiter dem Prozess wieder zur Verfügung stellen.

Der Prozess hat jedoch auch einen persönlichen Aspekt für den Begleiter, insofern dass der Begleiter etwas über sich selbst erfährt. Deshalb hüten wir uns vor einer Interpretation des Prozesses. Sobald wir beginnen, zu interpretieren und zu bewerten, sobald wir glauben zu wissen, wohin der Prozess führt, würden wir an unserem eigenen Prozess arbeiten und nicht mehr am und mit dem Prozess des Erfahrenden.

Die Strategie, dem Erfahrenden ein Spiegel zu sein (sprachlich, körperlich, ...) ist die große Chance, ihn erleben und sehen zu lassen, was in ihm ist, um mit diesem Inneren dann näher in Kontakt zu treten.

Die gemeinsame Erfahrung des Begleitens und Begleitet Werdens, ist auch ein Zeichen der Verbundenheit aller Dinge: Es zeigt uns einmal mehr, dass wir alle Teile sind eines Ganzen und es zeigt uns zum anderen, dass wir selbst Ganzes sind und aus Teilen

bestehen. Wir sind ein Teil des Ganzen des Erfahrenden und der Erfahrende ist ein Teil unseres Ganzen.

Begleiten ... und über Innere Achtsamkeit und Innere Haltung

*„Klarheit und Ruhe
geben der Welt das richtige Maß zurück.“*

Tao Te King, Vers 45

Das Begleiten eines Menschen ist ein Akt des Respekts.

Der Erfahrende ‚weiß‘, insofern er Teil des Tao ist, was sein Sinn ist, wohin sein Weg führt. Dass ihm das nicht immer bewusst ist, er herumirrt, kann als Folge davon gesehen werden, dass ihm die innere „Klarheit und Ruhe“ fehlt, die INNERE ACHTSAMKEIT.

Ein Ziel unserer Begleitung ist es also, diese INNERE ACHTSAMKEIT des Erfahrenden wieder herzustellen, ihm zu helfen, den Zustand der „Klarheit und Ruhe“ wieder zu erlangen. Wir Begleiter nehmen insofern auch eine Schutzfunktion ein. Wir achten darauf, dass der Erfahrende die Innere Achtsamkeit halten kann. Wir unterstützen dabei und wenn dieser Zustand verloren geht (STROMSCHNELLEN, INNERES KIND, ...), ist es unsere Aufgabe, Sorge zu tragen, bis der Erfahrende wieder selbst in der Lage ist, für sich zu sorgen.

Damit wir als Begleiter auch wirklich ressourcenvoll unterstützen, begleiten und wahrnehmen können, ist die Voraussetzung die, dass wir uns selbst im Zustand der Inneren Achtsamkeit, in unserer eigenen „Klarheit und Ruhe“ befinden. Erst dann können wir erkennen, was geschieht und wie es geschieht und sind in der Lage, diese Informationen dem Prozess auch wieder zur Verfügung zu stellen.

Die ‚optimale‘ Art des Begleitens orientiert sich am taoistischen Prinzip des Wu Wei, handeln durch Nicht-handeln oder besser Nicht-Eingreifen. Es ist das Gegenwärtig sein und daher das *wahrnehmen* und *wahr* sein, dessen was ist und was gerade werden will.

Es ist eine Innere Haltung, die den Ehrgeiz loslässt, etwas Bestimmtes erreichen zu müssen. Sie, schätzt das wert, was ist und nimmt es an. Es ist die Haltung und das Vertrauen des Begleiters, dass der Begleitete weiß, was ist, weiß was für ihn ‚richtig und stimmig‘ ist, solange er in seiner Inneren Achtsamkeit ist und in „Klarheit und Ruhe“ wahrnehmen kann.

„Ein guter Wanderer lässt keine Spur zurück“

Tao Te King, Vers 27

So auch der Begleiter. Der Weg des Erfahrenden ist sein eigener Weg und er soll auch nur seine Spuren sehen, denn er ist ihn gegangen und hat diesen Weg gebahnt.

Über das Tao und Worte und verlorenen Sinn

*„Der Sinn, den man ersinnen kann,
ist nicht der ewige Sinn.
Der Name, den man nennen kann,
ist nicht der ewige Name.“*

Tao Te King, Vers 1

Worte sind Bewusstsein.

Bewusstsein ist wie die Wellen des Meeres und Worte sind der Schaum auf den Wellen.

Der Sinn liegt tiefer. Die Essenz ist in der Tiefe des Meeres. Sie ist unterhalb der Wellen, dort, wo das Meer ruhig erscheint. Wo es jedoch auch nicht ruhig ist und immer wieder dringen Aspekte dieser anscheinend tiefen Ruhe an die Wasseroberfläche.

Worte benutzen heißt Tao auf bewusste Elemente reduzieren, also Sinn zu verlieren.

Ob wir den Sinn wirklich verstehen können, in einem bewusst-rationalen Akt, wage ich zu bezweifeln. Worte sind ein Werkzeug, um unserem Erleben Ausdruck zu verleihen und um begleiten zu können, um *mitteilen* zu können, miteinander teilen zu können.

Die beste Annäherung an ein bewusstes Verstehen, mögen noch Metaphern liefern, also Bilder, Imaginationen und Analogien, die immer auch Erfahrungen des Lebens widerspiegeln, ARCHETYPEN enthalten und archetypisches Erleben.

Metaphern zu benutzen führt zu einer gewissen Ungenauigkeit im rationalen Verständnis. In diesem Sinne ist wohl die Aussage angebracht, dass nicht Worte den Sinn wiedergeben, sondern nur das Leben selbst. So wie Worte der Ausdruck unseres Lebens sind, um den Sinn des Lebens zu verstehen, so können wir das Leben als den Ausdruck unserer Seele betrachten, um das Tao zu verstehen.

Trotzdem ist es natürlich so, dass wir in der Integrativen Prozessbegleitung mit dem Schaum der Worte arbeiten. Integrative Prozessbegleitung ist sprechen und aussprechen über Erleben und Erlebtes. Wir nehmen, was an die Oberfläche geschwemmt wird. Wir ahnen, wir spüren nach, wir nehmen Spuren wahr.

Da Worte aber eben auch verlorener Sinn sind, gilt es immer wieder achtsam damit umzugehen und durch die eigene Innere Erfahrung des begleiteten Menschen prüfen zu lassen.

Hierbei helfen besonders die IPB-Techniken des NACHFRAGENS und VERTIEFENS, des VERBALISIERENS und des ANERKENNENS, die den Erfahrenden immer tiefer in sein individuelles Erleben begleiten.

Yin und Yang ... und das Spiel der Polarität

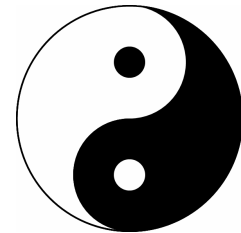
*„Wenn auf Erden alle das Schöne als schön erkennen,
so ist dadurch schon das Hässliche gesetzt.
Wenn auf Erden alle das Gute als gut erkennen,
so ist dadurch schon das Nichtgute gesetzt.
Denn Sein und Nichtsein erzeugen einander.
Schwer und Leicht vollenden einander.
Lang und Kurz gestalten einander.
Hoch und Tief verkehren einander.
Stimme und Ton sich vermählen einander.
Vorher und Nachher folgen einander ...“*

Tao Te King, Vers 2

Das zentrale Prinzip des Tao ist mit den Begriffen Yin und Yang verdeutlicht:

Im Chinesischen deuten die beiden Ideogramme für Yin 陰 und Yang 陽, die schattige Seite eines Hügels und die sonnige Seite eines Hügels an.

- Yin, das empfangende Prinzip, dunkel, tief, ist die schattige Seite des Berges, der eher stehende Teil des Flusses.
- Yang, das gebende und aktive Prinzip, hell und hoch, ist die sonnige Seite des Berges, der stark strömende Teil des Flusses.



Die Beschreibung von Yin und Yang passt gut zur IPB-Metapher des Berges. Die eine Seite des Berges symbolisiert den PRIMÄREN PROZESS und die andere Seite den SEKUNDÄREN PROZESS, Auf dem Gipfel trennt die BARRIERE die beiden Gebiete des Berges, die beiden Prozesse, voneinander.

Polarität ist das grundlegende Prinzip von Veränderung und Leben: So wie mal der rechte und mal der linke Fuß gehoben werden muss, um voran zu kommen. Erst durch die Polarität und deren stetigen Wechsel entsteht die Bewegung. Ohne die Polarität – und Yin und Yang sind nur die zwei Pole – gäbe es keine Veränderung.

Ohne die Polarität gäbe es keinen Prozess ... kein Leben!

Der Gedanke des Pols beinhaltet immer auch den Gedanken des Gegenpols und die Idee des verbindenden Ganzen:

So wie der Nordpol nur Sinn in Verbindung zum Südpol und zur Erde als verbindendem Ganzen macht, so macht der PRIMÄRE PROZESS eines Menschen nur Sinn durch und mit dem SEKUNDÄREN PROZESS und beide nur als Ausdruck der Gesamtheit des Menschen in seiner Individualität.

Der Begleiter weiß über das Prinzip der Polarität, er weiß über Yin und Yang.

Der Begleiter weiß, dass der Primäre Prozess den Sekundären Prozess braucht, um als Definition des Ich und damit als Abgrenzung zum Anderen (wir, du, es) zu überleben.

Und der Sekundäre Prozess braucht den Primären Prozess, um als Potential einer Entwicklung zu funktionieren.

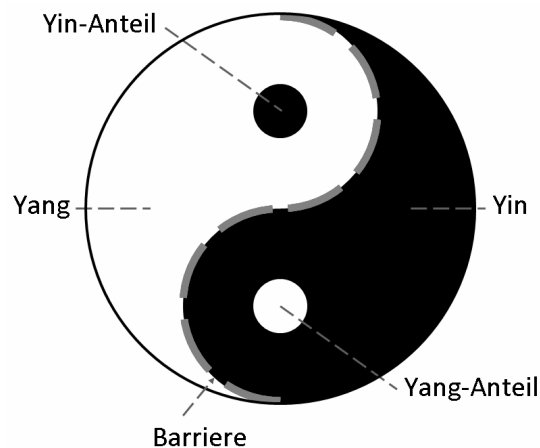
Beide Pole erscheinen immer gemeinsam.

*„Was man zusammenziehen will,
das muss man erst sich richtig ausdehnen lassen.
Was man schwächen will,
das muss man erst richtig stark werden lassen.
Was man beseitigen will,
das muss man erst richtig sich ausleben lassen.
Wo man nehmen will,
da muss man erst richtig geben.
Das heißt die geheime Erleuchtung.“*

Tao Te King, Vers 36

Entwicklung tendiert zur Wahrnehmung, so wie die Symptome und Probleme der begleiteten Menschen ein Schrei nach Wahrnehmung sind. (vgl. ‚Integrativ ... und über Teile und Ganzes‘, Seite 5)

Die Polarität (von Yin und Yang) kann in der Integrativen Prozessbegleitung an vielen Stellen wahrgenommen und zum Nutzen des Prozesses ‚genutzt‘ werden.




Jeder Pol beinhaltet bereits eine Ahnung der anderen Polarität. Die Barriere erscheint oft als DOPPELSIGNAL:


- ☯ Als bewusster Yang-Anteil („So bin ich“) und ...

- ☯ als Negation eines (noch) nicht bewussten, aktuell noch im Dunkel liegenden, zweiten (sekundären) Aspektes, des Yin-Anteils („So bin ich nicht“).

Der PRIMÄRE PROZESS (Yang) hat eine Ahnung des Sekundären Prozesses (Yin), z.B. seine Abwehr, die Negation anderer Möglichkeiten, das Symptom. Das ist der Yin-Anteil, wie

er auch in der ersten Hälfte des Symbols  zum Ausdruck kommt: Das Dunkle, der Schatten, der auf das Helle fällt. Der Primäre Prozess eines Menschen enthält quasi immer die Aufforderung, ihn nicht als alleinige Wahrheit zu nehmen, sondern auch hinter die Dinge zu sehen und bisher verborgene Anteile wahrzunehmen.

Auch wenn wir keine direkte Beobachtung des Sekundären Prozesses haben, können wir uns dem Gedankenspiel hingeben, dass auch der SEKUNDÄRE PROZESS, die ‚dunkle Seite‘, Yin, eine Ahnung vom Primären Prozess hat, vielleicht in dem Sinne eines hellen Spotts, der das Licht des Bewusstseins darstellt, die Zielrichtung, in die das (noch)

Unbewusste sich ausrichtet .

Die Barriere trennt die Yin und Yang-Bereiche voneinander. Sie wirkt wie eine semipermeable Membran: Sie ist in einem gewissen Maße durchlässig. Im Doppelsignal zeigt sich die Vermischung beider. Das Doppelsignal speist sich aus beiden Polen.

Und doch verschwimmen und vermischen sich die beiden Polaritäten nicht miteinander. Es wird immer einen Primären Prozess und einen Sekundären Prozess geben.

„Darum führt das Streben nach dem Ewig-Jenseitigen zum Schauen der Kräfte, das Streben nach dem Ewig-Diesseitigen zum Schauen der Räumlichkeit. Beides hat Einen Ursprung und nur verschiedene Namen. Diese Einheit ist das Große Geheimnis.“

Tao Te King, Vers 1

Im Vers 1 des Tao Te King können wir den Begriff „Ewig-Jenseitiges“ austauschen mit Sekundärer Prozess und den Begriff „Ewig-Diesseitiges“ mit Primärer Prozess: Der Sekundäre Prozess (Yin) zeigt uns die Kräfte, die uns bewegen, unser Leben formen. Der Primäre Prozess (Yang) zeigt uns unsere Realität und die Räume und Mauern unserer Realität, zumindest die Teile der Realität, die wir *wahrnehmen*, als Wahrheit nehmen.

Wir können auch sagen: Wir haben zwei Teile im Exil: Der Teil im Exil ist immer die Erinnerung, dass es mehr gibt als nur die eine Polarität!

- ☯ So ist der Yin-Anteil im Yang die Ahnung, dass es ein Yin gibt und
- ☯ der Yang-Anteil im Yin die Erinnerung, dass es ein Yang gibt!

Und diese Teile wollen wieder integriert werden, während Yin und Yang die Barriere aufrecht erhalten.

Die grundlegenden Polaritäten in der IPB sind die von Erfahrendem und Begleiter sowie von Primärem Prozess und Sekundärem Prozess:

Yang	Yin
Insofern als die Aufgabe, also die ‚Veränderungsarbeit‘ beim Erfahrenden liegt, das Erleben und Bearbeiten der eigenen Themen, ist der Erfahrende Yang: Der Erfahrende ist eher aktiv.	Der Begleiter spiegelt, wird vielleicht AUFGETRÄUMT, begleitet eben den Prozess, bearbeitet ihn aber nicht selbst. In diesem Sinne ist er Yin: Der Begleiter ist eher passiv.
<i>Und doch besagt das Emblem von Yin/Yang, dass in jedem Pol immer auch ein Saatkorn der anderen Polarität enthalten ist:</i>	
Insofern der Begleiter eine ‚Idee des Prozessgeschehens‘ hat, den Kontakt zum Feld hält (zum Tao) und die Blickrichtung und Aufmerksamkeit des Erfahrenden auch lenkt, gehört dieser Teil des Begleiters dem Prinzip Yang an.	Die Polarität des Yin zeigt sich im Erfahrenden in seiner Bereitschaft, sich begleiten zu lassen, die Impulse anzunehmen und durch dieses Annehmen in Yangmäßige Erfahrung und aktives Erleben umzuwandeln.
<i>Die Polarität ist jedoch auch in jedem einzelnen wirksam: der Primäre und der Sekundäre Prozess des Erfahrenden spiegeln genau dieses wider.</i>	
Der primäre Prozess, als Yang-Prozess ist aktiv, hell, bewusst und klar.	Der Sekundäre Prozess ist ein Yin-Prozess. Er wird vom Erfahrenden erlebt, vielleicht sogar (schwer) ertragen, erscheint passiv, dunkel, unbewusst und unklar.
Der Yin-Prozess enthält jedoch auch ein Yang-Element: Er drängt z. B. aktiv ins Bewusstsein und klopft mit aller Macht immer wieder an die Barriere und verlangt Einlass, und insofern der Yang-Prozess auch Yin-Elemente enthält, die Trauer z. B. über ‚das Geschehen‘, über das,

was mit dem Erfahrenden geschieht, ...

... beginnen die Grenzen zwischen diesen beiden Prozessen zu verschwimmen.

„Etwas“ drängt machtvoll ins Bewusstsein (will das Bewusstsein „erobern“) und ...

... zwingt das Bewusstsein sich mit der eigenen Barriere zu beschäftigen und sie zu erforschen und damit neue Erfahrungen machen.

Der aufmerksame und achtsame Begleiter ist sich über diese Polarität bewusst. Er respektiert sie als grundlegendes und wichtiges Prinzip des universalen Prozesses des Tao.*)

Der Begleiter akzeptiert und unterstützt beide Prozesse:

- ☯ Der Primäre Prozess muss unterstützt werden, um RAPPORT aufzubauen.
- ☯ Der Sekundäre Prozess muss unterstützt werden, weil er das Ziel der Entwicklung ist.

Den einen Pol zu verneinen, ihn beseitigen zu wollen (z. B. „Ich will meine Angst vor ... loswerden“), hieße das gesamte System zu beseitigen.

Das Beseitigen der BARRIERE (z. B. eines Symptoms) würde nicht das zugehörige Thema beseitigen. Es würde nur die Möglichkeit beseitigen, die verborgene Information und Qualität sichtbar und erfahrbar zu machen (zumindest so lange, bis ein neues Symptom entwickelt ist).

Der Begleiter ist sich darüber bewusst und nimmt den Wunsch z.B. des ‚Wegmachens‘ und ‚Wegschauens‘, des Nicht-So-Seins zwar an und akzeptiert diesen Wunsch als wichtigen, wenn auch unvollständigen Teil der Erfahrenden (als Teil des Primären Prozesses). Da in einem Pol jedoch immer auch ein Saatkorn des anderen Pols enthalten ist, lässt sich mit diesem Wunsch des Primären Prozesses arbeiten. Dieser Wunsch bzw. ein Teil seiner Äußerung kann oft Ausdruck der Barriere sein, also des Glaubenssatzes, der die eigene Beschränkung ausdrückt.

Durch die Arbeit mit diesem Teil, einer Arbeit, die als Notwendigkeit ein Akzeptieren des Wunsches des Primären Prozesses voraussetzt, können Aspekte des sekundären Yin-Prozesses in die Erfahrung treten.

*) Ein interessanter Aspekt, der sich aus diesem Gedanken ergibt, ist der Bezug zwischen dem universalen Prozess des Tao und der Selbstorganisation, die immer wieder in offenen, anscheinend chaotischen Systemen zu beobachten ist, dass aus anscheinendem Chaos Ordnung entsteht. Es würde allerdings in dieser Arbeit zu weit führen, hier ausführlicher über Selbstorganisationsprozesse zu philosophieren und ihren Zusammenhang mit dem universalen Prozess des Tao.

Beispiel mit der Technik des ‚Sonde geben‘:

Das Ziel der Technik ‚Sonde geben‘ ist, die Barriere, die Primären Prozess und Sekundären Prozess trennt, zu untersuchen. Dazu wird dem Begleiteten eine positiv formulierte Aussage angeboten, die seinen ‚Paradiesgarten‘, seinen tiefsten Wunsch darstellt.

So meldete sich z. B. im Prozess eines Erfahrenden, in der Arbeit an der Barriere, ein Teil des Primären Prozesses als innere Stimme. Die Sonde bestand im Satz „Du wirst geliebt“. Auf diese Sonde, die den ‚Paradiesgarten‘ des Erfahrenden darstellte, meldete sich eine innere Stimme, die sagte: „Das stimmt doch gar nicht!“.

Die Worte, der Satz, den diese innere Stimme sprach, gehörten noch zum Primären Prozess, sie sind der eine Teil der Barriere. Da aber jeder Pol Aspekte der anderen Polarität beinhaltet, können wir damit arbeiten. Die Stimme selbst kann Teil des Sekundären Prozesses sein. Durch die Arbeit mit der Inneren Stimme, z. B. dem Erarbeiten der Tonhöhe, Klangfarbe, dem Geschlecht usw. erkannte der Erfahrende plötzlich, dass es sich um die Stimme des Vaters handelt (= Sekundärer Prozess): Eine bisher verborgene Qualität, Informationen aus der Kindheit offenbarten sich und wurden bewusst.

Beispiel mit der Technik des Abnehmens:

In der Arbeit mit der BARRIERE lässt sich das Prinzip Yin/Yang z. B. auch in der Technik des Abnehmens auf wundervolle Weise erkennen.

Das Ziel des Abnehmens ist es, dem Erfahrenden ein Erleben im sekundären Bereich zu ermöglichen. Der Begleiter nimmt dem Erfahrenden die Anstrengung ab, die Barriere (Druck, Schmerz, Stimme, ...) aufrecht zu erhalten.

Die BARRIERE ist die Grenzlinie zwischen Yin und Yang. Der sichtbare und direkt erlebte Teil der Barriere ist Yang. Er ist das abweisende Tor vor dem Paradies. Aber dort wo die Sperre des Tor-Seins ist, ist auch gleichzeitig die Durchlässigkeit des möglichen geöffneten Tores, des Einlasses, des Nicht-Tor-Seins. Dort, wo der Erfahrende die Anstrengung des Verschließens, also die Barriere zeigt (Yang), kann der Begleiter die Barriere stellvertretend achtsam aufrecht erhalten. Durch das achtsame aufrecht erhalten der Barriere, wird der Erfahrende von seiner eigenen Anstrengung temporär befreit und deshalb wird das Tor durchlässig (Yin) und der Begleitete hat nun die Möglichkeit die neue Erfahrung zu machen. Beide Polaritäten müssen real bleiben, um unsere Realität und dadurch die Möglichkeit der Erfahrung zu erhalten.

So gab es z.B. im Prozess eines Erfahrenden eine Stelle in der linken Schulter, die sich immer wieder anspannte und verkrampte. Der Erfahrende sprach in diesem Zusammenhang von seinem ‚Dämon‘, der sich immer wieder in bestimmten Situationen in seiner Schulter ‚festkrallt‘ (Yang). Der Dämon selbst und seine Absicht blieben im Dunkel (Yin).

Dadurch, dass der Begleiter die Anspannung in der Schulter abnahm, also die Barriere stellvertretend aufrecht hielt, das Festkrallen in der Schulter durch entsprechenden

Druck übernahm, blieb auch die verborgene Qualität der Barriere (Yin) erhalten. Sie konnte nun vom temporär ,entlasteten' Erfahrenden in Innerer Achtsamkeit erforscht werden: Der Dämon bekam plötzlich ein Gesicht und offenbarte seinen Namen und sprach seine Botschaft: „Sei wachsam“. Der ,Dämon' offenbarte sich als ein ,alter Teil', der in frühen Jahren die Aufgabe übernommen hatte, die Person zu beschützen vor Enttäuschungen und vor Zurückweisung. Das körperliche Symptom offenbarte seine positive Absicht.

Der Primäre Prozess ist der Ausgangspunkt unserer gemeinsamen Reise mit dem Erfahrenden. Der Sekundäre Prozess ist das Ziel.

Die Schwierigkeiten auf dem Weg helfen dem Erfahrenden zu wachsen.

Diese Schwierigkeiten können wir als Begleiter dem Begleiteten nicht abnehmen und wir können ihm auch nicht ,nach dem Mund reden'.

Das Ziel ist die Entwicklung des Begleiteten.

Als Begleiter sind wir ein ,Werkzeug' des Tao.

*„Wahre Worte sind nicht schön,
schöne Worte sind nicht wahr.*

...

*Das Tao des Himmels ist:
nützen, ohne zu schaden.*

*Das Tao des Weisen ist:
tun, ohne zu streiten.“*

Tao Te King, Vers 81

Nachwort

Diese Arbeit hat eine ganz eigene Dynamik entwickelt:

Die 1. Hälfte, sowie die Grobstruktur entstanden in einem schnellen Akt des Schreibens und behielten im Wesentlichen ihre Form.

Die 2. Hälfte nahm sich Zeit, sich zu entwickeln und folgte auch stark meinen eigenen Prozessen in dieser Zeit.

Das Thema ‚Tao‘ finde ich spannend seit langer Zeit und es überrascht mich immer wieder und macht mich betroffen, welche einfache Tiefe in den Gedanken des Tao und den Aspekten des Tao, dem Wu Wei, dem Yin und Yang, sich offenbaren.

Beim erneuten Lesen des Textes habe ich immer wieder die hohe Komplexität und die Abstraktion wahrgenommen und für mich selbst bemängelt. Ich habe mich letztlich entschieden, nicht den ‚gewaltsamen‘ Versuch zu machen, zu vereinfachen, obwohl Einfachheit ein Ideal für mich darstellt.

Ich habe es nicht getan, weil in meinem Verständnis Einfachheit auch ein Entwicklungsziel ist und dieser Text zeigt, dass ich selbst noch auf dem Weg dorthin bin.

Ich formuliere für mich den Wunsch, dass ich in Zukunft in der Lage sein werde, meine Gedanken einfacher und klarer auszudrücken und gebe diesen Text mit diesem Wunsch in Deine Hände.

Begriffsdefinitionen

Der Begriff des **Archetyps** wird von C. G. Jung benutzt, um gemeinsame menschliche Urfahrungen zu bezeichnen. Die Archetypen sind im kollektiven Unbewussten angelegt Urbilder und Vorstellungsmuster, die unser Verhalten beeinflussen. Archetypen sind häufig in Träumen, Märchen und Mythen, Metaphern und Symbolen erfahrbar.

Aufträumen bezeichnet das Phänomen, dass ein Doppelsignal, hier des Erfahrenden, in einer anderen Person, hier dem Begleiter, eine Reaktion hervorruft. Hierbei träumt der Begleiter als reagierende Person das auf, was der Erfahrende als die agierende Person auf unbewusster Ebene ausdrückt.

Die **Barriere** ist die Grenzlinie zwischen Primärem und Sekundärem Prozess. Eine Barriere ist eine automatische Reaktionsweise und basiert auf einem Glaubenssatz.

Ein **Doppelsignal** ist ein Verhalten, das sich aus einer bewussten und einer unbewussten Komponente zusammen setzt, dadurch auf den Beobachter oder Kommunikationspartner widersprüchlich wirkt. Die bewusste Komponente des Doppelsignals wird aus dem Primären Prozess gespeist, die unbewusste Komponente aus dem Sekundären Prozess.

Holon ist ein Begriff von Ken Wilber („Eros, Kosmos, Logos“). Dieser Begriff beschreibt, dass Ganze aus Teilen bestehen und Teile nur in Ganzem Sinn machen. So ist auch jeder Mensch ein Holon.

Innere Achtsamkeit ist ein Bewusstseinszustand, in dem wir in der Lage sind, das wahrzunehmen, was aktuell ist. Wir nehmen wahr, ohne zu bewerten oder ändern zu wollen. Die Innere Achtsamkeit in der IPB-Arbeit ist gegenwärtig und nach innen gerichtet, nimmt Dinge wahr, die nicht so offensichtlich, sondern eher im Hintergrund sind und die trotzdem ins Bewusstsein dringen sollen. Dies gestattet uns evtl. auch einen Blick auf den Sekundären Prozess.

Nachfragen – vertiefen – verbalisieren – anerkennen. Dies sind Techniken des Begleiters. Benutzt im Zustand der Inneren Achtsamkeit kann der Erfahrende seine eigenen Aussagen jeweils prüfen und weitere Informationen aus der Tiefe seines ‚Inneren Ozeans‘ an die Oberfläche schwimmen lassen.

Der **Primäre Prozess** beschreibt das bewusste Sein, das was alltäglich gelebt wird, wie wir uns selbst wahrnehmen und definieren.

Rapport ist der intensive Kontakt zwischen zwei Menschen (hier Erfahrender und Begleiter), der ein tiefes Verständnis und die Akzeptanz des jeweiligen So-Seins des Anderen voraussetzt.

Der **Sekundäre Prozess** beschreibt das, was unbewusst ist, was uns geschieht, anscheinend zustößt, was manchmal stört. Da es uns nicht bewusst ist, erkennen wir

es häufig erst, wenn es uns entweder deutlich stört oder wenn wir uns im Zustand der Inneren Achtsamkeit befinden.

Stromschnellen und das **Innere Kind** sind emotionale Zustände des Erfahrenden, in denen die Innere Achtsamkeit ‚ausgeschaltet‘ ist. In den Stromschnellen erlebt der Erfahrende tiefste und stärkste Emotionen. Im Zustand des Inneren Kindes treten ‚leicht regressive Zustände auf‘, aus einer Zeit, die in der Kindheit, damit Vergangenheit, des jeweiligen Menschen liegen. In beiden Zuständen ist die Fähigkeit des Reflektierens und achtsamen Wahrnehmens stark eingeschränkt.

Synchronizität ist ein Begriff von C.G. Jung: Er bezeichnet damit zwei Ereignisse, die zeitnah auftreten, jedoch nicht durch eine erkennbare Ursache-Wirkungs-Beziehung zusammen hängen. Sie werden trotzdem vom Beobachter als sinnhaft erlebt und empfunden.

Literaturliste

- ☯ **Laotse, Tao te king. Das Buch des Alten vom Sinn und Leben.**
Übersetzung von Richard Wilhelm,
Atmosphären Verlag, 2004
- ☯ **Lao-Tse. Tao Te King. Das heilige Buch vom Tao.**
Übersetzung von Zensho W. Kopp,
Schirner Taschenbuch, 2005
- ☯ **Chao-Hsiu Chen. Tao Te King. Das geheimnisvolle Buch des Lao Tse neu interpretiert.**
Übersetzung von Chao-Hsiu Chen (ins Amerikanische), Hans Christian Meiser
ins Deutsche),
Ullstein Taschenbuch, 2005
- ☯ **John Heider. The Tao of Leadership.**
Wildwood House, 1985
- ☯ **John Heider. Tao für Gruppenleiter.**
Übertragung ins Deutsche von Rudolf Engemann
- ☯ **Wayne Dyer. Ändere deine Gedanken und dein Leben ändert sich. Die lebendige Weisheit des TAO.**
Goldmann Arkana, 2008
- ☯ **Alan Watts. Der Lauf des Wassers. Die Weisheit des Taoismus.**
insel taschenbuch, 2003
- ☯ **Ken Wilber. Eros, Kosmos, Logos. Eine Jahrtausend-Vision.**
Fischer Taschenbuch Verlag, 2002
- ☯ Die Kursskripten „Integrative Prozessbegleitung“ 1 bis 3 von Rudolf Engemann