

Prozessorientierte Psychotherapie

„Das wichtigste Element, das allen möglichen Anwendungen der Prozessarbeit zugrunde liegt, ist die Vorstellung, der Natur zu folgen. Wenn wir dem Fluss der Natur genau, einführend und mit Bewusstheit folgen, können sogar schmerzliche und schwierige Ereignisse wie Krankheit, Psychose oder Hass einen Sinn bekommen und uns einen gangbaren Weg zeigen.“

Arnold Mindell, Der Weg durch den Sturm, 1997.

1. Kurzer historischer Abriss mit Beschreibung der Gründerpersönlichkeit

Nach seinem Abschluss in Physik am Massachusetts Institute of Technology in den USA kam Arnold Mindell in die Schweiz, um hier sein Physikstudium an der ETH in Zürich fortzusetzen. In Zürich lernte er die Jungianische Tiefenpsychologie kennen und verlagerte den Schwerpunkt seiner Studien auf die Analytische Psychologie von Carl Gustav Jung.

Als Lehranalytiker am Jung-Institut in Küsnacht begann Arnold Mindell in den 1970er Jahren Krankheit als sinnvollen Ausdruck des Unbewussten zu erforschen. Die Entdeckung, dass Körpersymptome und Träume dieselbe Botschaft widerspiegeln, führte Mindell zum „Traumkörperkonzept“, dem Grundstein der Prozessorientierten Psychologie. Diese geht in Erweiterung der klassischen Jungschen Arbeitsweise davon aus, dass nicht nur Nachträume eine Via Regia zum Unbewussten darstellen, sondern auch Körper- und Beziehungserfahrungen, Interaktionen in Gruppen und Organisationen sowie Synchronizitäten. Die Gesamtheit der verbalen und nichtverbalen Signale bilden einen vielschichtigen Zugang zum Unbewussten.

1982 gründete Mindell zusammen mit KollegInnen in Zürich die Forschungsgesellschaft für Prozessorientierte Psychologie (FG POP). Seither hat sich die Prozessorientierte Psychologie (POP oder auch „Prozessarbeit“ genannt) zu einer umfassenden therapeutischen Lehre entwickelt, die sich mit einem weiten Spektrum menschlicher Erfahrungen beschäftigt. Neben Therapie und Beratung von Einzelpersonen, Beziehungen und Familien bei psychischen und psychosomatischen Erkrankungen findet sie Anwendung in der Arbeit mit künstlerischen Prozessen, im Coaching, in der Kultur- und Teamentwicklung von sozialen Systemen, in Gruppenkonflikten, im Umgang mit sozialen und politischen Brennpunkten sowie in interkulturellen Konflikten.

Die „Tochter der Jungschen Psychologie“ ist heute erwachsen. Sie steht auf eigenen Beinen und ist international vertreten mit Ausbildungszentren in den USA, England, Irland, Polen, Slowakei, Australien, Neuseeland und Japan, sowie mit Ausbildungs- und Trainingsgelegenheiten u.a. in Dänemark, Deutschland, Estland, Russland, Ukraine, Griechenland, Israel und Indien.

2007 wurde mit der Gründung der International Association of Process Oriented Psychology (www.iapop.com) in London ein neues Kapitel der weltweiten Zusammenarbeit eröffnet. Über 100 diplomierte ProzessarbeiterInnen bilden derzeit die internationale Fakultät und arbeiten an der Entwicklung von gemeinsamen Standards für Aus- und Weiterbildungen in Prozessorientierter Psychologie.

2. Begründung der Zuordnung zu einer der fünf psychotherapeutischen Hauptrichtungen

Die Jungsche Psychologie ist die wichtigste Quelle der Prozessorientierten Psychologie und bestimmt auch heute deren grundlegende therapeutische Ausrichtung. Jungs Verständnis der Therapie als eines Individuationsprozesses, bei dem nach und nach immer tieferes, unbewusstes Material in die KlientInnenpersönlichkeit integriert wird, liegt auch der Theorie des Therapieprozesses in der Prozessorientierten Psychologie zugrunde.

Therapie wird als ein fließender Veränderungsvorgang verstanden, der durch das Aufgreifen und Bearbeiten von Träumen, Körpererfahrungen, Beziehungs- und Grup-

penprozessen unterstützt und entfaltet werden kann. Mit der Analytischen Psychologie teilt Prozessarbeit die Idee der Zweckgerichtetheit von Prozessen (Finalität) sowie das Interesse an den Beziehungen zwischen individuellen und kollektiven Prozessen. Aus dieser Perspektive ist die POP der Tiefenpsychologie zuzuordnen.

Durch die Grundhaltung möglichst umfassend im Hier und Jetzt des intersubjektiven Feldes von TherapeutIn/FacilitatorIn und KlientIn/Gruppe den intendierten und nicht intendierten Kommunikationssignalen und Feedback zu folgen, ist die POP der Humanistischen Psychologie nahe. Durch das Aufgreifen und Entfalten von Körpersignalen, Symptomen und psychosomatischen Prozessen besteht eine Anlehnung an die Körperorientierte Psychotherapie. Und nicht zuletzt ergibt sich durch das prozessorientierte Verständnis von systemischen Interaktionen zwischen Individuum, Beziehung und sozialer Einheit, Familie und Gruppe eine Verwandtschaft der POP zum systemischen Denken und der Systemtherapie.

3. Grundkonzepte, Menschen- und Weltbild, Gesundheits- und Krankheitsverständnis

Im Konzept des „Traumkörpers“ liegt die Idee einer „Prozesslogik“, die besagt, dass Körpersymptome, Nachtträume, Beziehungsinteraktionen und Synchronizitäten mit Neugierde und Respekt entfaltet, das gleiche Muster oder die gleiche Bedeutung ausdrücken. Damit ergeben sich Möglichkeiten, bisher nicht wahrgenommene Teile des jeweiligen Prozesses aufzugreifen. Dieses Konzept legte den Grundstein zur Entwicklung eines differenzierten dreiteiligen Modells der Erfahrungsebenen der Wirklichkeit in den 1990er Jahren. Die zentrale Annahme dieses erweiterten Modells gründet darauf, dass Wahrnehmen und Bewusstwerden ein mehrschichtiger Erfahrungsprozess ist.

Auf der Erfahrungsebene der „Konsensus-Realität“ lassen sich Signale als dauerhafte, objektiv messbare Informationen wahrnehmen und festhalten. Diese Ebene der Wirklichkeit entspricht den Raum- und Zeitbegriffen der Newtonschen Physik und wird als die uns geläufige abendländische Alltagsrealität wahrgenommen und beschrieben. Sie ist geprägt vom Dualismus zwischen Subjekt und Objekt. Ganz praktisch werden auf dieser Ebene viele Probleme, mit denen unsere KlientInnen in die Beratung kommen, aufgegriffen und bearbeitet. Auf dieser Ebene betont die POP speziell die Psychologie der Teile, ihre Diversität sowie die Interaktionen der Teile als innerpsychologisches Phänomen wie auch als soziale Wirklichkeit in der Lebenswelt der KlientInnen. Themen wie Rang, Status, Privilegien und Macht werden erforscht und in lokale und globale Zusammenhänge gestellt.

Die kulturell bedingte Beschreibung der Alltagswelt als Konsens-Realität legt fest, was „normal“ ist und wie wir uns z.B. als Frau und Mann hinsichtlich unserer ethnischen Zugehörigkeit, unserer sexuellen Orientierung, unserem Alter usw. verhalten sollen.

Viele Menschen kommen in die Psychotherapie, weil sie sich in diesen kulturell definierten Normen nicht mehr wohl fühlen und einen eigenen Weg für ein erfülltes Leben suchen.

Auf der Erfahrungsebene der „Traum-Wirklichkeit“ werden Signale und Informationen in Form von subjektiven Erfahrungen der Wahrnehmung zugänglich. In der Traum-Wirklichkeit begegnen sich unsere Alltagsidentität und die aus dem unbewussten Hintergrundprozess heraus sich manifestierenden Prozesse in komplementärer Weise. An dieser Schnittstelle arbeitet die Prozessorientierte Psychotherapie daran, das reichhaltige psychische und somatische Erleben aufzugreifen, um dem Bewusstsein zugänglich zu machen und mit der Alltagswirklichkeit in Bezug zu bringen.

Die Erfahrungsebene der „Essenz“ ist weniger direkt zugänglich. Es geht darum, mit kaum fassbaren, präverbalen Wahrnehmungen und Tendenzen (Stimmungen, Intuitionen, irrationalen Wahrnehmungsphänomenen) besser in Kontakt zu treten. Innovative Amplifikationsmethoden („Feinspürwahrnehmung“) unterstützen die Entfaltung dieser subtilen Tendenzen, um jenseits der Dualität und Diversität der Konsensus-

Realität mittels „Feinspürbewusstsein“ („sentient awareness“) eine dem Leben zugrunde liegende Essenz zu erfahren.

Aus dem bisher Dargelegten lässt sich folgendes Menschenbild ableiten: Der Mensch ist ein bio-psycho-soziales einzigartiges Wesen, das einen Lebensprozess durchläuft, der durch homöostatische und selbst erneuernde Prozesse gekennzeichnet ist. Das Individuum wird als ein Leben lang lern-, veränderungs- und entwicklungsfähig erachtet. Zu den zentralen Anliegen der Prozessorientierten Psychologie gehört es, Wahrnehmung und Bewusstheit für diese selbstorganisierenden Entfaltungsprozesse zu schulen und zu vertiefen und damit den Menschen zu mehr Wahlmöglichkeiten und Lebensqualität zu verhelfen.

Das Verständnis von Gesundheit und Krankheit sind zumindest umgangssprachlich immer auch mit dem subjektiven Erleben verknüpft. Die letzte Instanz für das Gefühl, gesund oder krank zu sein, ist das erlebende Individuum. Trotzdem muss versucht werden, Gesundheit resp. Krankheit so weit wie möglich auch intersubjektiv festzulegen. Dies vor allem, wenn gesundheitspolitische, rechtliche und finanzielle Aspekte eine Rolle spielen, wie dies in der Psychotherapie der Fall ist. Somit sind hinsichtlich des Verständnisses von Gesundheit resp. Krankheit aus der Sicht der POP sowohl der salutogenetische, an Gesundheitsressourcen interessierte Ansatz, als auch der pathogenetische Ansatz von Bedeutung. Die Prozessorientierte Psychotherapie gebraucht schulenspezifisch einen phänomenologischen Zugang bei der Diagnose und Beschreibung von Symptomen und Störungen. Innerhalb dieses Ansatzes werden Störungen nicht hinsichtlich ihrer Pathologie betrachtet, sondern es wird die sich aus dem Menschenbild ergebende Grundannahme angewendet, dass Symptome oder Störungen das Potenzial zur Lösung oder Heilung keimhaft enthalten. Heilung ist dabei im Sinne einer Ganzwerdung und einer Identitätserweiterung zu verstehen.

4. Konkrete Methode und Technik

Einen Prozess zu erkennen und zu entfalten ist der Schwerpunkt der prozessorientierten Arbeitsweise. Entsprechend ihrer phänomenologischen Grundhaltung setzt die Prozessarbeit dort an, wo der einzelne Mensch oder eine Menschengruppe sich und ihre Probleme subjektiv erfahren und beschreiben. Durch diese Beschreibung teilt sich der Lebensprozess in bewussteinnähere („primäre“) und bewussteinferne („sekundäre“) Aspekte. Während sich ein Einzelner oder eine Gruppe mit den bewussteinnäheren Teilen ihrer Lebensbeschreibung identifiziert, kommen ihnen die bewussteinferneren Teile meist fremd und/oder störend vor. Diese begegnen dem Ich als Nachtträume oder Phantasien, als Stimmungen, Zwänge, irritierende Blockaden, als Körpersymptome, als innere oder äußere Konflikte. Die prozessorientierte Arbeitsweise stellt einen Zugang zu den bewussteinferneren Erfahrungen her und macht diese erlebbar. Durch das achtsame und nicht wertende Entfalten kann sich der Sinn hinter den sekundären Prozessen enthüllen und es ergeben sich Hinweise auf die vorhandenen Entwicklungs- und Heilungsmöglichkeiten.

Um mit möglichst vielen Erfahrungsmodalitäten arbeiten zu können (Hören, Sehen, Spüren, Bewegen, Beziehungen, Gruppenerleben, Spiritualität) hat die Prozessorientierte Psychologie in der praktischen Arbeit Elemente unterschiedlicher therapeutischer Schulen (z.B. Gestalttherapie, Körper- und Bewegungstherapien, Kreativitätstherapien, Psychodrama und andere) integriert, sofern diese Methoden den aktuellen KlientInnenprozess sinnvoll unterstützen und zur Entfaltung bringen. Auf der Ebene der konkreten Interventionstechniken in der therapeutischen Praxis versteht sich die Prozessarbeit entsprechend als integrativ.

5. Konkretes Beispiel

Arnold Mindell beschreibt die Arbeit mit einer Klientin an einem psychosomatischen Symptom:

„Eine Frau träumte, sie habe ein Magengeschwür. Statt am Traum zu arbeiten fragte ich sie erst nach ihren Magenproblemen. Sie antwortete, sie habe die Diagnose eines Ulkus. Auf die Frage, wie sie das Geschwür wahrnehme, sagte sie, es fühle sich an, als ob sie einen Nagel in ihrem Bauch habe, der ein Loch hineinbohrt. Ich bat sie, sich auf das Loch zu konzentrieren. „Das Loch im Bauch würde so gross, dass sie ihren Bauch öffnen, ja alles in sich öffnen müsste, um Luft ..., um den Geist hereinzulassen.“ Anschließend erzählte sie von dem Traum, in dem ein Arzt ein Messer aus ihrem Bauch zog. Der Arzt im Traum meinte dieses Messer sei ein spirituelles Geschenk. „Ich verstehe diesen Traum selbst, er muss mit meiner Körpererfahrung verbunden sein, mit dem Nagel.“ Es ging offenbar um eine Art Schärfe in ihr und um eine Möglichkeit, sich zu verändern, sich für neue und unerwartete Ereignisse zu öffnen. Als es allmählich Zeit wurde, die Stunde zu beenden, fiel mir auf, wie sie mich intensiv anstarrte, während sie sagte: „Ich habe gerade stechende Kopfschmerzen bekommen.“ Ich wunderte mich über diesen intensiven Blick und fragte sie, ob sie einverstanden sei, eine Weile auf diesen Blick zu achten. Sie sagte, ihr Blick sei ein „Schandblick“, der anzeige, dass sie mich ausschimpfen wolle! „Wenn ich scharf mit Ihnen sein könnte, würde ich sagen, Sie haben mich nicht aufgefordert, die Stunde zu bezahlen. Sie warten darauf, dass der andere solche Dinge anspricht. Denken Sie mehr an sich!“ Dieser Kommentar erinnerte mich an meine eigenen Probleme. Ich war berührt, sie fühlte sich auch berührt und sagte, mit der Erfahrung des „sich Öffnens“ wolle sie jetzt mehr „in andere hineingehen“ und diese auch öffnen! Der Punkt ist, dass das Motiv des stechenden Gegenstandes im Traum auftauchte, aber auch in der Körpererfahrung des Ulkus, im stechenden Kopfschmerz und in der Weise, wie sie mich unabsichtlich scharf anblickte. Dieses Beispiel zeigt, wie sich der Traumkörper als stechende, öffnende Erfahrung manifestiert und in Träumen, Körpersymptomen und Beziehungssignalen gefunden werden kann. (...).

Die Klientin kam für eine zweite Sitzung, in der ich sie bat, für ein paar Minuten im Raum herumzugehen und mir zu sagen, was ihr dabei auffalle. Nach ein paar Schritten bemerkte sie, wie laut sie ihre Füße auf den Boden aufsetze. Auf meine Frage, wie diese lauten Schritte in ihren Ohren klängen, antwortete sie „Wie scharfe Schläge einer Peitsche!“ In anderen Worten: das Messer, die spirituelle Erfahrung und der scharfe Blick, den sie auf mich gerichtet hatte, manifestierten sich auch in den spontanen Bewegungen! Das ist der Traumkörper in Bewegung. (...)

Die Klientin arbeitete an Wochenenden für ihre Kirchengemeinde. Zwar half sie der Gemeinde sehr gerne, aber selbst nachdem sich ihr Magengeschwür gebessert hatte, spürte sie weiter Kopfschmerzen an den Wochenenden. Sie hatte nicht den Mut, ihre eigenen Vorschläge scharf und bestimmt in die Gruppe der GemeindemitarbeiterInnen einzubringen. Schliesslich schlug ich ihr vor, an ihren Kopfschmerzen öffentlich zu arbeiten. Mit einiger Ermutigung ging sie zurück in ihre Gruppe und erwähnte dort, zunächst recht zögernd, dass ihre Kopfschmerzen eine Botschaft für die umgebende Welt sein könnten. Sie sass ruhig da und spürte den Schmerzen nach. Dann sah sie ein inneres Bild, das zu den Schmerzen gepasst habe: Eine Axt wollte ihren Kopf in zwei Hälften spalten und die Köpfe aller anderen auch! Sie teilte diese Fantasie der Gruppe mit. Einige Mitglieder der Gruppe erschrakten. Sie erklärte der Gruppe, die Axt wolle die Mitglieder der Gruppe darauf aufmerksam machen, dass sie sich nicht genug umeinander kümmern und zu sehr mit den gruppeninternen Konflikten beschäftigt seien. Damit habe ihre innere Arbeit geendet, und sie habe sich danach besser gefühlt. Noch besser war der Effekt auf die Gruppe: Die Mitglieder erkannten sich darin, und beschlossen, statt einander gegenseitig zu bekämpfen, etwas für ihre Gemeinschaft zu tun!

Der Traumkörper ist eine tiefe persönliche Wahrnehmung, die aber auch der Welt gehört. Die Botschaften, die wir von unseren Körpern und Träumen erhalten, sind auch dazu bestimmt, mit der Welt um uns geteilt zu werden.“

(Aus: Arnold Mindell, *The Dreambody*, 1998; Übersetzung R. Heidelberg)

6. Für wen eignet sich die Prozessorientierte Psychotherapie

Im Laufe der Jahre hat sich die Arbeitsweise der POP in verschiedene Richtungen entwickelt, so dass die psychotherapeutischen Anwendungen im Einzel-, Paar- wie auch im Gruppensetting gängig sind. Grundelemente der prozessorientierten Arbeitsweise sind Arbeit mit Stimmungen und veränderten Bewusstseinszuständen, Arbeit mit Nachträumen, Arbeit mit dem Körper und Bewegungen, Arbeit mit Beziehungen (sowohl nach aussen wie innerhalb der therapeutischen Beziehung) sowie Arbeit mit der Mit- und Umwelt.

Anliegen und Ziel jeder Prozessorientierten Psychotherapie ist das Wohl der KlientIn. Die TherapeutInnen verpflichten sich, ihre fachlichen Qualifikationen so einzusetzen, dass sie unabhängig von ethnischer Zugehörigkeit, Geschlecht, Religion oder sexueller Orientierung dem Wohl der KlientIn gemäss ihrem ganzheitlichen Prozess nützen.

7. Dauer der Therapie

Das zeitliche Setting einer prozessorientierten therapeutischen Arbeit variiert ausgehend von den Bedürfnissen, Erwartungen und Möglichkeiten der jeweiligen KlientIn – möglich sind kurzzeitige Interventionen z.B. in Krisen, wie auch längere Therapieverläufe mit unterschiedlich häufigen Sitzungsfrequenzen.

8. Wirksamkeitsstudien, Wissenschaftsnachweis

Die Prozessorientierte Psychologie folgt bei Studium und Erforschung von menschlicher Erfahrung einem phänomenologischen und heuristischen Zugang. Qualitative und auch quantitative Erforschung der Wirksamkeit der prozessorientierten Methode ist ein wichtiges Anliegen, was in vielen Arbeiten zum Ausdruck kommt. Einzelfallanalysen (Diplomarbeiten) und publizierte Dissertationen und Forschungsartikel belegen die Forschungstätigkeit innerhalb der POP (www.prozessarbeit.ch /siehe unter „Medien“ und „Forschung“ sowie www.rspopuk.com / siehe unter „Resources“).

Es ist festzuhalten, dass die FG POP als relativ kleine Forschungsrichtung derzeit noch nicht über eine umfassende quantitative Studie zur Wirksamkeit der Methode oder schulspezifischer Techniken verfügt. Zu erwähnen ist die aktive Teilnahme der FG POP an der breit angelegten, aktuell laufenden Praxisstudie Ambulante Psychotherapie Schweiz (PAP-S) der Charta.

9. Therapievermittlungsstelle

Das Institut für Prozessarbeit führt auf seiner Homepage eine Adressliste der diplomierten Prozessorientierten PsychotherapeutInnen und BeraterInnen für die Schweiz, Deutschland und Österreich (www.prozessarbeit.ch).

10. Ombusstelle und/oder Ständekommission

Der Verein FG POP und das Ausbildungsinstitut für Prozessarbeit (IPA) orientiert sich an ethischen Regeln und Richtlinien, die für alle Vereinsmitglieder, Auszubildende und Studierende Gültigkeit haben. Interessierte Aussenstehende können die ethischen Regeln auf der Homepage einsehen (www.prozessarbeit.ch).

Die Ethikkommission ist ein Organ des Vereins FG POP. Die Ethikkommission, welche aus 2–3 diplomierten Mitgliedern der FG POP besteht, die weder Mitglieder des Ausbildungsgremiums noch Vorstandsmitglieder der FG POP sind, kann von betroffenen KlientInnen und Studierenden sowie von Dritten, die von direkt Betroffenen beauftragt sind, bei Verstössen gegen die ethischen Regeln angerufen werden. Sie steht Mitgliedern wie auch Nicht-Mitgliedern der FG POP zur Verfügung. Informationen zur

Anlaufadresse der Ethikkommission und deren Vorgehensweise bei Verstössen sind auf der Homepage zu finden.

Da Prozessorientierte PsychotherapeutInnen in der Regel einem Berufsverband angehören (FSP, SPV, SBAP, FMH, GedaP), besteht zudem auch die Möglichkeit, für Abklärungen bei Verstössen an die Standeskommission des jeweiligen Berufsverbandes zu gelangen.

11. Grösse der Ausbildungsinstitution

Das Institut für Prozessarbeit wurde 2005 unter dem Dach der FG POP gegründet. Zuvor hat die 1982 gegründete FG POP stets auch Prozessorientierte PsychotherapeutInnen ausgebildet, von denen gegenwärtig rund 25 in der Schweiz und viele weitere in anderen Ländern tätig sind. In den laufenden Ausbildungsmodulen sind aktuell sechs angehende Prozessorientierte PsychotherapeutInnen sowie 15 angehende Prozessorientierte BeraterInnen in Ausbildung.

Über die schweizerischen und europäischen Fachverbände (EAP, IFP) sowie durch die Einbindung in die International Association of Process Oriented Psychology (www.iapop.com) ist eine breite internationale Vernetzung des IPA gegeben.

Beitrittsjahr zur Charta: 2002

12. Adresse der Ausbildungsinstitution

Zentrum Prozessarbeit

Forschungsgesellschaft für Prozessorientierte Psychologie (FG POP)

Institut für Prozessarbeit (IPA)

Binzstrasse 9

CH-8045 Zürich

Tel. : +41 44 451 20 70 / Fax: +41 44 450 13 60

E-mail: fg-pop@gmx.ch / Homepage: www.prozessarbeit.ch

Sekretariat: Anita Enkelmann

Öffnungszeiten: Mittwoch, 10.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 15.00 Uhr