

## Sehen, was ist

### **Ausbildung in Phänomenologischer Psychologie, Lebensintegrationsprozess und Aufstellungsarbeit (Hauptstufe)**

Aus dem Einführungsvortrag von Wilfried Nelles

Worum geht es in dieser Ausbildung? Was ist das, was wir euch vermitteln wollen – für euch persönlich wie für eure Arbeit als Therapeuten oder Coaches oder Berater oder wo auch immer ihr das hier Gelernte beruflich anwenden werdet?

Ich beginne mit einem kleinen Beispiel: Gestern war jemand zu einem Einzelgespräch bei mir. Es ging vordergründig um Familienthemen, eine Trennungsfamilie, in der der 14-jährige Sohn große Probleme hat und in psychotherapeutischer Behandlung ist. Als der Mann, der Vater des Jungen, das erzählte, habe ich ihm zunächst gesagt, wenn Kinder oder Jugendliche pathologische Symptome ausbilden, dann halte ich es nur in Notfällen für sinnvoll, mit den Kindern selber psychotherapeutisch zu arbeiten, sonst bereitet man sie auf eine Psycho-Karriere vor, aus der sie nicht mehr herauskommen. Mein Blick geht in erster Linie auf die Eltern. »Ja, ja,« hat er geantwortet, »das habe ich meiner Ex-Frau auch schon gesagt, es geht darum, dass wir uns verändern, und dann verändern sich vielleicht auch die Kinder.« Ich habe geantwortet: »Na ja, es ist sicher nicht falsch, dass die Eltern den Blick auf sich selbst richten sollten, anstatt nur auf das kranke Kind zu starren. Insofern haben Sie recht. Aber wenn ich sage »den Blick auf die Eltern richten«, dann meine ich grundsätzlich etwas anderes, als dass jemand sich ändern soll. Bei mir geht es nicht darum, dass du dich veränderst oder deine Frau sich verändert oder einer von euch beiden sich darum bemüht, dass sich der andere verändert oder ihr beide zusammen. Es geht darum, dass du siehst und erkennst, wer du bist.«

Das ist die Grundhaltung für die ganze Arbeit hier. Es geht nicht darum, von A nach B zu kommen. Es geht nicht darum, ein besserer Mensch zu werden. Es geht nicht darum, ein spiritueller Mensch zu werden oder sonst irgendwo hinzukommen. Das ist vielmehr das, worunter wir alle leiden.

Wir fixieren uns auf etwas, von dem wir glauben, es nicht zu sein oder zu haben, und dann strecken wir uns danach, das zu werden oder zu erreichen. Wir wollen ständig irgendwo hin, etwas verwirklichen, ohne dass wir die Wirklichkeit, die schon ist, sehen. In unserer Ausbildung, in unserer praktischen Arbeit, in dem, was ihr hier lernt, geht es um Erkennen. Es geht darum, das zu sehen, was ist, vor allem zu sehen, was oder wer du bist, und dieses Sehen an sich heranzulassen. Und zwar ohne jeden Versuch, ja sogar ohne den Wunsch, es oder dich zu verändern.

Wenn wir das, was ist, sehen und erkennen, platzen unsere Bilder. Dann platzen unsere Vorstellungen, die wir von oder über uns selbst haben, unsere Vorstellungen davon, wer wir sind, vor allen Dingen unsere Vorstellungen davon, wer wir sein sollten, unsere Ideale. Auch unsere Vorstellungen davon, wie die Welt sein soll, werden zerstört. Denn die Welt entspricht nicht unseren Bildern. Das Sich verbessern Wollen läuft nur irgendwelchen Idealvorstellungen hinterher, von denen man glaubt, es wären die eigenen, die man aber in Wirklichkeit von irgendwo aufgesaugt hat. Sie haben gar nichts mit dir zu tun. Sie haben etwas mit deiner Geschichte zu tun, aber nicht mit deinem Wesen.

Deswegen geht unsere Ausrichtung ganz und gar dahin, zu sehen und zu erkennen, und zwar auf den verschiedenen Ebenen – geistig, emotional und auch körperlich. Nicht nur intellektuell, aber eben auch. Das Erkennen ist immer ein geistiger Akt. Nicht, dass es ein Akt des Nachdenkens wäre, das ist etwas anderes. Auch die Intuition ist ein geistiger Vorgang. Wirkliches Erkennen hat immer etwas Intuitives, Plötzliches, Blitzartiges. Manchmal fügt es dann Dinge, über die man lange nachgedacht hat, plötzlich zusammen, sodass man versteht, was lange unverständlich erschien. Manchmal erkennt man aber auch etwas, ohne es zu verstehen, und weiß dennoch, dass es stimmt. Auch dieses ganz Intuitive, das sich keiner vorher bekannten Logik anschließt oder fügt, sondern ganz »aus dem Blauen« kommt und vielleicht sogar ganz unlogisch erscheint, ist ein geistiger Vorgang. Irgendjemand hat das heute in der Runde ganz schön formuliert: »Manchmal habe ich eine Intuition, dann kommt mir mein Verstand dazwischen und ich schiebe die Intuition wieder zur Seite.«

Mir ist mal etwas Merkwürdiges passiert, bei dem mir das schlagartig bewusst geworden ist: Ich bin vor ein paar Jahren mit dem Auto in Köln durch eine verschlungene Straße gefahren, die an einer Stelle, wo ich hinkam, relativ eng war, und ich hatte die Intuition: Hier muss ich aufpassen. Es war eine zweispurige Einbahnstraße, ich bin, dieser plötzlichen Eingebung folgend, aber in der Mitte gefahren. Im nächsten Moment sah ich knapp 100 m vor mir auf der rechten Seite – halb auf dem Gehweg, halb auf der Straße – einen kleinen Umzugswagen. Ein junger Mann sprang aus dem Umzugswagen auf den Gehweg, knickte mit dem rechten Bein am Bordstein weg und kippte einen Meter auf die Straße. Er war ziemlich fit und hatte sich schnell wieder gefangen, aber wenn ich auf dem rechten Fahrstreifen geblieben wäre und er richtig hingefallen wäre, hätte ich ihn wohl erwischt. Meine Intuition, in der Mitte zu fahren, hat also möglicherweise einen Unfall verhindert. Aber in dem Moment, wo ich sie hatte, war sie ohne jeden rationalen Grund.

Wir haben es verlernt, diesem intuitiven Wissen zu vertrauen. In gewisser Weise müssen wir verlernen, nur unserem Denken zu vertrauen. Gleichzeitig ist es uns aber wichtig, dass hier nicht nur Erlebnisse aufgesaugt werden, sondern dass diese Erlebnisse auch beleuchtet werden, sodass sie in einem Licht von Erkenntnis erscheinen und wir sehen, was da eigentlich passiert. Zum Beispiel was passiert, wenn ich etwas fühle. Manche Leute meinen ja, wenn sie fühlen, wäre das immer die Wahrheit, oder fühlen wäre besser als denken.

Dazu erzähle ich gerne folgende Geschichte. Eine Frau sitzt in meiner Praxis und sagt, ihr Problem sei, dass sie ihre Kinder nicht in den Arm nehmen könne. Ich habe sie sofort

unterbrochen und gesagt: »Das stimmt nicht. Sie können Ihre Kinder in den Arm nehmen.« Nein, das geht nicht, meinte sie, sie habe dann das Gefühl, da stehe jemand hinter ihr, der sie festhält, und sie kann sich nicht bewegen. Ich habe geantwortet: »Das mag sein, dass Sie das so fühlen, aber Gefühle lügen.« Da war sie noch mehr entsetzt und hat darauf bestanden, dass sie das ganz genau spürt und es also die Wahrheit sein müsse. Auch jetzt, wo sie darüber spreche, würde sie es wieder fühlen. Da bin aufgestanden und habe hinter das Sofa geguckt und gesagt: »Ich sehe da aber niemanden, der Sie festhält!«

Um das abzukürzen: Natürlich hatte sie das Gefühl. Dieses Gefühl hat mit der Realität aber gar nichts zu tun. Wenn sie ihr Kind umarmen will, kann sie das tun, denn in Wirklichkeit steht niemand hinter ihr, der sie festhält. Aber sie war vollkommen überzeugt, dass das nicht geht, weil das ihr Gefühl war. Anstatt die Wirklichkeit zu sehen, hat sie nur ihr Gefühl gesehen und es als Wirklichkeit genommen, obwohl sie selbstverständlich auch ohne meine Demonstration wusste, dass da tatsächlich niemand steht. Das ist übrigens genau das, was man in der Psychologie als Neurose bezeichnet, darüber werden wir im Laufe dieser Ausbildung noch ausführlich sprechen. Ich habe ihr vorgeschlagen, sie solle es genau so machen, wie ich es eben gemacht habe, nämlich nachschauen, ob da tatsächlich jemand steht, wenn sie dieses Gefühl hat. Sonst habe ich nichts mit ihr gemacht. Ein paar Wochen später ist sie noch mal gekommen, nur um mir freudestrahlend zu sagen: »Ich habe meine Kinder in den Arm genommen, das geht wunderbar.« So ist das mit Gefühlen.

Unser Hauptaugenmerk liegt auf dem »Sehen« oder »Erkennen, was ist«, so gut uns das möglich ist. Dieses Erkennen ist wie eine Bombe. Wenn du bereit bist, die Wirklichkeit des Lebens, so wie sie ist, an dich heranzulassen, dann ist das eine Revolution in deinem Inneren. Denn wir haben alle auf jeweils verschiedene Weise gelernt, die Wirklichkeit zu meiden. Wir haben auch alle auf jeweils verschiedene Art und Weise gelernt, uns selbst zu meiden. Heute Morgen in der Vorstellungsrunde fiel ein paar Mal das Wort Suche. Was wir wirklich suchen, wenn wir das Gefühl haben, dass wir etwas suchen, sind wir selbst. Wir suchen die Begegnung mit uns selbst, und das ist die Grundausrichtung der Arbeit, die wir hier machen: sich selbst begegnen.

Das impliziert, dass wir versuchen werden, euch klar zu machen, dass es auch in der Arbeit mit euren Klienten nicht darum geht, aus denen bessere Menschen zu machen, sie glücklicher zu machen, zufriedener, deren Leben zu verbessern oder sie gesund zu machen, was immer die Projekte sein mögen. Wir werden im Laufe der Ausbildung sehen und vielleicht tiefer verstehen lernen, woher das Bedürfnis zu helfen kommt, und woher das Bedürfnis kommt, besser zu werden, den anderen zu verbessern oder glücklich zu machen. Ich deute das heute zunächst nur an. Wir schlagen euch statt dessen vor, dass ihr euren Klienten gegenüber eine Haltung einnehmt, in der ihr sagt: Ich kann versuchen, dich dabei zu unterstützen, dich selbst klarer zu sehen.