

Dieser Vortrag wurde gehalten bei den Basler Psychotherapietagen 1996, die zum Thema hatten SINNLICHKEIT UND SEXUALITÄT. Er ist auch als Audiokassette oder als CD erhältlich. Alle Beiträge dieses Kongresses sind in einem Kongressband mit dem Titel SINNLICHKEIT UND SEXUALITÄT gesammelt.

Arnold Mindell

### **Traumprozeß, Körperarbeit und Politik**

Es ist schön, wieder in der Schweiz zu sein. Gestern noch sind wir in Brasilien gewesen, im Amazonasgebiet, und haben dort mit Indianern gearbeitet. Ich habe noch ein bißchen Jetlag. Dort haben wir dieses Rauschmittel Ayahuaska probiert, was die Indianer nehmen, um Gott zu erleben. Die ganze Nacht mit dieser Gemeinschaft zusammen zu tanzen, das war ein unwahrscheinliches Erlebnis. Aber ich muß sagen, es ist auch schön, wieder in der Schweiz zu sein. Alles ist pünktlich.

Bevor ich anfangen, über Beziehungen zu sprechen, wäre ich froh - wenn Sie wollen - wenn Sie sich umdrehen und den Nachbarn "Grüezi" sagen. Danach fahre ich fort.

Während der letzten fünfundsiebenzig Jahre meiner Praxis in Zürich - jetzt wohnen wir in Amerika - habe ich einiges über Beziehungen gelernt. Ich verdanke meinen engsten Freunden und auch den intimen Kontakten, die ich gehabt habe, daß ich überhaupt etwas gelernt habe. Auch muß ich sagen, daß alles, was ich sage, natürlich durch die Tatsache begrenzt ist, daß ich mehr oder weniger weißhütig bin, heterosexuell und glücklich verheiratet. Das sind ja Begrenzungen beim Verständnis von Beziehungen. Dazu bin ich Amerikaner, vielleicht jetzt auch halber Schweizer, und habe in Europa gelebt. Beziehungstheorie hängt sehr stark von der Gesellschaft und von der eigenen Psychologie ab.

Zur Beziehung überhaupt: Daß man ein Seminar oder einen Kongreß über Beziehungen oder Sinnlichkeit und Sexualität macht, ist so wichtig. Anderswo auf der Welt sind gute Beziehungen Ziel des Lebens überhaupt. Bei den Aboriginies in Australien, bei den brasilianischen Indianern, bei den amerikanischen Indianern, ob du ein gutes Leben gehabt hast oder nicht, ob du erfolgreich gewesen bist oder nicht, hängt davon ab, ob du gute Beziehungen gehabt hast oder nicht. Und wenn du keine guten Kontakte oder gute Beziehungen hast, dann ist das Leben nicht gleich wertvoll, ob du nun berühmt geworden bist oder irgend etwas anderes geleistet hast. Beziehungen sind ganz wichtig. In der Prozeßorientierten Psychologie ist Beziehung selbst ein Kanal. Das ist für uns ganz wichtig. Selbsterfahrung und Selbstkenntnis hängt damit irgendwie zusammen. Die ganze Entwicklung hängt stark mit dem Beziehungskanal zusammen. Wie du dich beziehst. Man muß nicht überlegen, wie man das tut, sondern sich dabei beobachten, wie man sich bezieht. Wie zum Beispiel gestern abend, als wir angekommen sind. Meine Tochter hat zu mir gesagt, "Papi, du hast mir vor zwei Wochen kein Geld geschickt. Es ist angekommen, aber zwei Wochen verspätet." Da habe ich gesagt: "Ja was, wirklich?" Sie sagte: "Wieso benimmst du dich, als ob du das nicht weißt?"

Beziehungen sind sehr wichtig. Da habe ich mich mir selbst vorgenommen und gefragt, wieso das geschehen ist: Weil ich nicht mehr Student bin und das Privileg habe, in besserer finanzieller Situation zu sein als sie. Ich habe einfach ihre Lage vorübergehend vergessen.

Bevor wir über Sinnlichkeit und Sexualität sprechen, möchte ich einen größeren Hintergrund darstellen, mein theoretisches Verständnis von Beziehung. Für mich gibt es grundsätzlich zwei Niveaus, eines ist das allgemein anerkannte Realitätsniveau und das zweite ist das traumhafte Niveau. Mit dem allgemein anerkannten Realitätsniveau meine ich, daß es in einer Beziehung zwei, möglicherweise drei oder mehr Personen gibt, und es gibt ein Du und ein Ich. Und wir sind verschieden. Wir sind in verschiedenen Körpern, wir sind an verschiedenen Orten zu verschiedenen Zeiten und man kann uns aufteilen, unterscheiden. Ich meine damit die allgemein anerkannte Realität meiner Beziehung, diese Unterscheidungsmöglichkeit. Das ist etwas ganz anderes als das traumhafte Niveau, wo man uns nicht voneinander unterscheiden kann. Wir wissen nicht, wer was tut. Oder überhaupt, ob es ein Du und ein Ich gibt, ob es zwei Personen gibt.

Um in Beziehungen zu arbeiten, in Beziehungen zu helfen, ist es wichtig, auf beiden Niveaus arbeiten zu können. So zum Beispiel auf dem allgemeinen anerkannten Realitätsniveau: Du und ich, wir sind da, und ich sehe dich an und du siehst mich an und wir können einander vorwerfen, was wir gemacht haben, wir können den anderen auch loben, du hast Gutes gemacht und ich habe Schlechtes gemacht oder umgekehrt oder wir sind beide gut. Das ist ganz wichtig. Das allgemein anerkannte Realitätsniveau hat starke Gesetze, geschriebene und ungeschriebene Gesetze. Was wir miteinander machen dürfen und wie wir uns benehmen sollen. Diese Gesetze sind sehr stark, aber du erkennst diese Gesetze erst, wenn du versuchst, sie zu durchbrechen. Wenn du mit einer verbotenen Person einen Sexualkontakt haben willst, dann merkst du das. Von innen und von aussen. Die Gesetze sind auch richtig, die Gesetze definieren eine Gemeinschaft. Aber die Gesetze sind auch relativ und sie sind nicht einfach absolut richtig. Und deswegen schützen die Gesetze überall auf der Welt die Idee von der Gemeinschaft, aber auf der anderen Seite grenzen sie gewisse Gruppen aus. Zum Beispiel Menschen, die nicht

heterosexuell sind, Menschen die homosexuell oder bisexuell sind. Gewisse Dinge sind einfach nicht erlaubt, und die Gesetze machen dann aus dir das Mitglied einer Randgruppe. Statt daß du einfach ein normaler Mensch bist, bist du dann einfach etwas Abnormales und mußt es den anderen erklären usw. Aber ich bin nicht gegen alle Gesetze, nur gegen gewisse Gesetze.

Was auch von der allgemein anerkannten Realitätssituation stark ausgegrenzt wird, ist das Traumhafte in Beziehungen. Es braucht eine andere Art zu arbeiten, um dieses Traumhafte zu verstehen. Auf dem allgemeinen Realitätsniveau kannst du die Signale der anderen bemerken. Du siehst, er bewegt sich so, sie benimmt sich so, die Haare macht sie sich so, die Kleider sind so. Bei dem Traumhaften ist es eher eine innere Aufmerksamkeit, die ganz wichtig ist. Dieses Niveau ist ganz anders, und ich möchte einiges darüber sagen. Mein eigener Analytiker war sehr verträumt und hat immer auf dem traumhaften Niveau gearbeitet. Ich bin am Morgen zu ihm gegangen, es war der Franz Riklin in Zürich, der war damals Präsident des Jung-Instituts. - That was a great guy. - Er hat kein Jetlag gehabt, aber es war so, als ob er Jetlag gehabt hätte. Er war immer so bei sich, die Hände über seinen Augen, und er hat immer so viel geträumt. Hin und wieder fragte er mich: "Was hast du denn geträumt?" Ich habe es ihm dann erzählt, worauf er sagte: "Ha, da komme ich nicht nach! Komme ich gar nicht nach!" Und dann hat er etwas aus heiterem Himmel erzählt, was mich immer sehr betroffen gemacht hat. "Aber was heißt das im Zusammenhang mit meinem Traum?" fragte ich ihn dann. Darauf sagte er: "Weiß nicht, weiß nicht..." Ich habe sehr viel von ihm gelernt. Sehr viel. Auch, diese Art zu vertreten, er war immerhin Arzt.

Dieses Traumhafte in der Beziehung zu der allgemein anerkannten Realitätssituation ist wie in der Physik die Beziehung von Quantenphysik zur klassischen Physik. In der klassischen Physik gibt es z.B. Objekte: hier ist ein Mikrofon, da ist ein leeres Ding, ich bin hier; und in der Quantenphysik gibt es diese Aufteilbarkeit nicht. Nicht immer. Ihr kennt vielleicht die bekannte Beziehung zwischen zwei Teilchen in der Quantenphysik nach Bell. Ich möchte jetzt nicht zu weit in die Physik hineingehen, aber da gibt es zwei Teilchen, die trennen sich; sagen wir von meiner Lampe hier aus geht das eine nach Los Angeles und das andere nach Zürich. Du kannst in Zürich das eine Teilchen anschauen, und je nachdem, was du hier siehst, weißt du, was das andere Teilchen in Los Angeles macht. Die zwei Elementarteilchen sind auf eine Art und Weise miteinander verbunden, die man mit der klassischen Physik nicht verstehen kann. Einstein war darüber zuerst ganz aufgeregt. Er hat gesagt, das darf nicht sein, das kann nicht sein, und doch ist es so. Aber die Psychologen kennen das schon lange. Ein Paar, das einander sehr gerne hat, oder auch ein Paar, das einander haßt, sind wie diese Teilchen. Du siehst einen Menschen hier in Zürich oder Luzern und der andere ist in Los Angeles, und beide sind auf eine Art und Weise ganz eng miteinander verbunden, die nicht mit der klassischen Physik verstanden werden kann. David Bohm hat einen speziellen Ausdruck dafür gehabt. Er hat es "die ungebrochene Ganzheit" genannt. Bei uns Psychologen ist das eine Art "Träumen in den Hintergrund". Was der Quantenphysiker das Quantenniveau nennt, ist für uns zum Teil träumen und miteinander träumen. Das ist aber auch eine ganz praktische Realität.

Zum Beispiel unsere Schamanen, die wir in Afrika besucht haben - Amy und ich waren vor ein paar Jahren in Afrika. Dort haben wir diese Schamanen besucht, haben uns umarmt und haben einfach meditiert und gesungen, so ähnlich wie in Brasilien vorgestern. Wir haben mit diesen Schamanen gesprochen und sie gefragt: "Wie arbeitet ihr mit Beziehungsproblematik in eurem Stamm?" Die Schamanen haben einander angeschaut. Das war ein Schamanenpaar. Die haben einander angeschaut: "Arbeiten mit Paaren?" - "Ja macht ihr denn das nicht, haben Paare keine Probleme bei euch?" - "Doch, doch, aber wir arbeiten nicht mit Paaren." - "Nicht, was tut ihr denn?" Da haben sie gesagt: "Ja wir schauen sie an." - "Ja ihr schaut die Menschen an, und dann, was tut ihr dann?" - "Ja, dann sagen wir: <Geht wieder nach Hause>" Das sei alles, sagten sie. "Ja, und was geschieht dann?" - "Wenn sie zu Hause sind, ist alles besser." Ich habe gefragt, wie denn das genau ginge, so nach der klassischen Physik. Aber die beiden waren Quantenphysiker. Sie sagten, sie seien in Trance gegangen und hätten geträumt und in der Traumwelt gearbeitet. Sie hätten Gesichter gesehen und verschiedene Farben und Sachen, mit dem allem machen sie etwas und beten. Danach sei alles gut. Ich fragte sie nach ihrer Erfolgsstatistik. Sie fanden, die sei sehr gut.

Man muß nicht alles austragen, alles ausdiskutieren. Es ist natürlich schon gut, das Ausdiskutieren. Es gibt aber auch einen traumhaften Hintergrund. Und wir Therapeuten müssen das wissen und erkennen. Man kann nicht alles aussprechen. Du kannst gewisse Sachen mit den anderen Menschen besprechen, aber es braucht Jahre, es braucht Träume, bis die Beziehungen wieder in Ordnung sind. Man kann das nicht einfach machen.

Es gibt auch Stile in der Beziehung. In der westlichen Welt ist es ein verbreiteter Stil, daß wenn du ein Beziehungsproblem hast, du dieses Problem mit dem anderen austragen solltest. Du kannst reden und du mußt dem anderen alles erzählen und ihm genau sagen, was du fühlst und denkst. Und wenn es dir wehtut und du schreist und weinst, ist das wichtig. Tatsächlich müssen wir das auch ein wenig machen. Aber damit allein ist die Sache noch lange nicht erledigt. Menschen, die Angst haben, die zu scheu sind, dem anderen entgegenzutreten, Auge in Auge und von Angesicht zu Angesicht, sind nicht unbedingt schwach. Das Gegenteil ist der Fall. Es kann sein, daß diese scheueren Typen das Traumhafte bearbeiten müssen. Die wollen tiefer in das Traumhafte

hineingehen. Und solche scheuen Menschen haben oft Minderwertigkeitskomplexe in der Beziehungsarbeit. Ich möchte daher einfach sagen, es gibt Beziehungsstile und keine richtige Methode, um Beziehungen zu "machen". Es gibt verschiedene Werkzeuge, "Meta-Werkzeuge" wie Amy sagt, die ich erwähnen möchte, weil sie in Beziehungen behilflich sind. Auch ein Hammer ist ein Werkzeug. Man kann auch mit einem Hammer an der Beziehung arbeiten. Meta-Werkzeuge sind die Gefühlseinstellungen, die du dem Hammer gegenüber hast. Wie benutzt du dieses Werkzeug? Zunächst möchte ich einige Werkzeuge erwähnen, die ich ganz wichtig finde. Das erste ist, wenn du mit Paaren oder mit deiner eigenen Beziehung arbeitest oder du hast irgendetwas damit zu tun, dann ist es ganz wichtig, den kulturellen Unterschied zwischen zwei Personen, zwischen dir und dem anderen zu erkennen. Das ist sehr wichtig. Man übersieht das gerne und denkt: wir sind alle gleich. Das ist schon irgendwie wahr, aber auch irgendwie unwahr. Wenn zum Beispiel ein Partner einen Hintergrund mit mehr Geld hat und der andere mit weniger, dann spielt dieser Klassenunterschied in der Beziehung eine Rolle. Und natürlich sind auch Geschlechtsrollen von Bedeutung. Rassenunterschiede können mächtige Folgen haben, religiöse und gesundheitliche Unterschiede zwischen zwei Menschen spielen eine ganz große Rolle. Und oft versteht einer, der mit gewissen Privilegien lebt, den anderen weniger. Derjenige, der gesünder ist, versteht den anderen, der weniger gesund ist, nicht. Der Gesunde sieht seine Gesundheit nicht als ein Privileg. Es ist wichtig, diese Unterschiede zu kennen. Auch den Unterschied in der Herkunft. Die meisten Menschen wollen nichts mehr davon wissen, wo sie herkommen. Die wollen es am liebsten vergessen. Aber hier in Europa oder in Amerika ist es wichtig, diese Hintergründe zu kennen.

Auch über Signale und Doppelsignale möchte ich kurz etwas sagen. Die meisten Signale werden absichtlich geschickt. Zum Beispiel benutze ich meine Hand während ich mit euch rede. Das ist ein Signal, das ich absichtlich aussende. Aber andere Signale sind nicht absichtlich. Zum Beispiel bin ich ein ganz klein wenig heiser. Ich habe letzte Woche Malaria gehabt. Und jetzt habe ich nur noch diese Heiserkeit. Die Heiserkeit ist ein Doppelsignal. Das möchte ich nicht schicken. Ich möchte eine klare Stimme haben. Beide Signale sind besonders in der Beziehungsarbeit wichtig. Wenn ich an meiner Beziehung arbeite, die ich mit euch zum Beispiel habe, dann muß ich nicht nur mein absichtliches Signal erklären, sondern auch das Doppelsignal der Heiserkeit. Und das hat vielleicht etwas mit Verinnerlichen oder ruhig sein zu tun. Eigentlich wäre ich am liebsten mit euch in irgendeiner Stube, wo wir gemütlich zusammensitzen könnten. Das kommt von innen her. Dann würde ich gerne erzählen, was wir erlebt haben. Vielleicht machen wir das dann später. Das ist das Doppelsignal.

In Beziehungen gibt es normalerweise starke Grenzen, Doppelsignale auszusenden. Eine Grenze ist ein Widerstand. Wenn ich zum Beispiel eine starke Grenze hätte, mein Doppelsignal, das heißt meine Heiserkeit, loszuwerden, dann würde ich vielleicht richtig heiser werden.

Die Menschen - du vielleicht auch schon einmal - sagen bisweilen: "Du machst mich krank." Vielleicht hat auch jemand schon einmal zu dir gesagt: "In deiner Nähe werde ich immer mehr krank." Das ist nicht unbedingt angenehm zu hören. Das will man nicht hören. Aber was meinen die Menschen damit? Sie meinen, daß das langewährende Beziehungsproblem, das man miteinander hat, oft mit Krankheit zusammengeht, körperlicher Krankheit. Und warum ist das so? Das kommt von den Grenzen in den Doppelsignalen. Wenn du mit jemandem ein Beziehungsproblem hast, denkst du, gewisse Signale dürftest du nicht schicken, weil du ihnen nicht entsprichst. Und dann baust du gegenüber diesen Signalen eine Grenze auf. Das ausgegrenzte Signal wird so mit der Zeit ein Symptom.

Oder umgekehrt. Wenn ein Signal endlich einmal zum Ausdruck kommt, kann das sehr schön sein. Eine von unseren Studentinnen in Amerika hat eine Cerebrallähmung und kann nicht gut gehen und hat auch Schwierigkeiten mit dem Sprechen. Als Amy und ich einmal mit ihr gearbeitet haben, kam uns die Idee, daß diese Lähmung auch ein Doppelsignal sein könnte. Die Studentin meinte, sie würde gerne herausfinden, ob das so sei. Ich habe sie gebeten, das, was sie tut, als etwas ganz Wichtiges, Wertvolles anzusehen und nicht einfach als ein Symptom und es sich entwickeln zu lassen. Sie sollte nicht versuchen, normal zu gehen, sondern sich vom Symptom leiten lassen. Daraufhin hat sie ganz komische Bewegungen gemacht und gezittert und plötzlich meinte sie, es wäre so etwas wie ein Rhythmus in ihr. Und plötzlich kam ein Rock'n'Roll heraus. Dieser Rhythmus hat ihr eine riesengroße Freude bereitet und sie sagte: "Alle Menschen meinen, ich sei so traurig und kaputt, aber das ist gar nicht so. Ich spüre eine große Freude in mir und diese Freude muß ich ausdrücken." Es lag in ihr, den anderen ihre Freude zu zeigen. Und das war bei ihr ein Doppelsignal geworden.

Signale sind wichtig. Aber wie arbeitet man denn auf dem traumhaften Niveau. Das waren bis jetzt alles Signale. Wie arbeitet man aber mit den Träumen? Wir sind im Grunde nicht unterteilbar. Man kann nicht unterscheiden zwischen Du und Ich. Für das traumhafte Niveau heißt das, daß deine Signale meine sein können. Das ist für gewisse Menschen etwas ganz neues. Das was ich tue, kann mit dir zu tun haben, das was du tust, kann meins sein. Zum Beispiel wenn neben mir jemand sitzt, und die Augen fallen ihm langsam zu, dann kann das auch heißen, daß ich müde bin.

Es gibt verschiedene Methoden, mit dem Traumhaften zu arbeiten. Eine zum Beispiel ist, wenn du über eine dritte Person sprichst. Ein Beispiel: Amy und ich haben über einen Indianer gesprochen, der auch in dem Seminar in Brasilien war. Wir fanden ihn ziemlich unmöglich, weil er immer meditierte und immer im Lotossitz dasaß. Der Indianer war verrückt. Aber dann sah ich vom Traumhaften her, daß diese dritte Person zu unseren Feldern gehört. Eine Methode, um damit zu arbeiten, ist, in diese Person hineinzusteigen. Plötzlich bin ich dann der Indianer geworden und saß im Lotossitz da usw. Aber leider sind nicht alle dritten Personen so lieb wie er. Schwierige Welt.

Wenn du auf diesem Niveau arbeitest, also auf dem traumhaften, ist es dann deine innere Arbeit oder gehört das zur Paararbeit? Hier kann man nicht mehr so ganz klar unterscheiden. Aber es ist wichtig, daß man dieses Traumhafte mit hineinbringt. Es gibt verschiedene Methoden. Man kann es auch mit Bewegung tun. Du kannst deiner Beziehung zu Hause auch durch Bewegung Ausdruck geben. Hier in der Schweiz ist Bewegung etwas nicht gerade sehr Beliebt; macht es trotzdem, es ist wichtig! Durch Bewegung kann man das Träumen in die Beziehung bringen und natürlich auch mit Phantasien, auch mit Stimmen, je nach dem, wie deine Stimme klingt. Wenn du heiser oder ganz aufgeregt bist, dann drücke es aus, das hat auch mit dem Traumhaften zu tun. Schamanen machen auch Shape-Shifting, Gestaltverwandlung. Shape-Shifting ist, wenn sich ein Schamane zum Beispiel plötzlich in ein Tier verwandelt. Shape-Shifting gehört auch zur Beziehungsarbeit. Wenn du mit deinem Freund oder deiner Freundin die Straße entlangläufst und du plötzlich etwas siehst, was dich interessiert, will dein Shape sich shiften, deine Gestalt will sich verändern. Du kannst dem gerne nachgeben. Wenn du zum Beispiel eine sehr schöne Statue siehst, werde zu ihr. Das macht eine Beziehung interessant, versucht's mal.

Nun ich möchte etwas über Kontakt und Sexualität sagen. Was hat das bis jetzt Gesagte mit Sexualität zu tun und mit Kontakt? Als ich vor Jahren meinen ersten Klienten in Zürich hatte, da war ich ungefähr siebenundzwanzig Jahre alt. Eine meiner ersten Klientinnen war sehr schwierig für mich. Ich hatte noch nicht allzuviel über Sexualität nachgedacht. Immer wenn sie kam, war sie sehr hübsch angezogen und wirkte attraktiv, als sie so vor mir saß und mit mir sprach. Ich wurde ein bißchen nervös. Ich habe gemerkt, wie ich nach der zweiten Sitzung ein ganz klein wenig erregt war. "Jetzt auch noch das", dachte ich. Ich ging zu meinem Analytiker, Dr. Riklin, und fragte ihn, was ich jetzt machen sollte. Er meinte, er könnte da auch nicht viel zu sagen. "Arny, ich weiss zwar wie es für mich ist, erregt zu sein, aber wie ist das denn für dich?" - "Wieso fragst du mich das?" - "Ja wie ist das denn genau für Dich?" Zuerst habe ich einen Moment geschwitzt, und dann sagte ich: "Ich schwitze und es ist als ob ich nackt wäre." Daraufhin meinte er: "Ach so, es will nackter werden. Geh mal hin zu deiner Klientin und sag das."

Erst habe ich ein bißchen Widerstand gefühlt. Dann habe ich meinen Mut zusammengenommen, mich vor diese Frau gesetzt und gesagt: "Entschuldigung bitte, aber ich glaube, wir sollten etwas nackter werden." Oh, Herzklopfen! Sie meinte nur: "Wirklich?" Selbst nicht wirklich überzeugt antwortete ich: "Ja ich glaube schon." Da entgegnete sie: "Du weißt, daß ich dir nicht alles gesagt habe. Ich habe dich in vielen Punkten angelogen. Hast du das schon gewußt, schon lange?" Leider war das nicht so. Damals war ich noch nicht so vertraut mit Signalen und Doppelsignalen, aber ich hätte es merken sollen. Wenn die Frau zu mir kam, vor mir saß und mir immer so geradeaus in die Augen schaute, hätte ich sehen sollen, daß das kein absichtliches Signal von ihr war, sondern ein Doppelsignal. Sie wollte mir etwas Direktes sagen, aber konnte es nicht. Ich hätte das sehen sollen, aber ich wußte nichts von Signalen. Mein Körper allerdings spürte es. Das, was du nicht mit dem Kopf verstehst, versteht das Herz oder andere Körperteile. Sie hat mir dann ihre Geschichte erzählt und sie war ein ganz anderer Mensch als sie zunächst vorgegeben hatte.

Ich habe gelernt, daß der Körper weise ist. Er hat sehr, sehr viel Wissen in sich. Und das hat im Grunde nicht immer mit Sexualität zu tun. Sexualität ist auch ein Signal. Aber ich bin nicht gegen die Sexualität. Nehmen wir an, du willst mit jemandem einen sexuellen Kontakt haben. Was geschieht dann? Ich weiß nicht genau, was geschieht, denn jeder Mensch ist ganz anders. Wichtig ist der Prozeß, der abläuft, und was du wahrnimmst. Nehmen wir an, du hast körperliche Gefühle dem anderen Menschen gegenüber, und du möchtest genauer wissen, was da geschieht. Nun, es gibt allerlei Dinge, die dann geschehen. Das erste ist der Körperkontakt. Nehmen wir an, du nimmst die Hand oder legst den Arm um den anderen. Plötzlich kommen ein Haufen Sachen herauf. Nicht nur die Körperbedürfnisse, die da sind, um gewisse Dinge zu überspringen. Deswegen gibt es am Anfang von den meisten Beziehungen Flitterwochen, die bald schon vorbei sind. Aber man kann, wenn man aufmerksamer auf sich schaut, alles sehen. Du legst den Arm um den anderen und arbeitest ein bißchen mit dem Körper, spürst einfach. Dann kommen plötzlich Phantasien und es kann eine Art Gruppenprozeß stattfinden, zumindest sollte er das. Doch im Grunde findet er immer statt.

Aus wem besteht die Gruppe, wer sind die verschiedenen Teilnehmer von dieser Gruppe. Du der andere, dann das Urteil der früheren Liebhaber des anderen, die Partner der Vergangenheit, die Geschichte des anderen, all das spielt eine mächtige Rolle. Und wenn man eines dieser Dinge ausläßt und nicht in den Gruppenprozeß mithineinbringt, heißt das, später Beziehungsschwierigkeiten zu haben. Alle diese Anteile, alle diese Partner sind in der Beziehung gegenwärtig. Du kannst den Partner oder die Partnerin ein anderes Mal anfassen, ihm oder ihr näherkommen, und plötzlich kommen diese Phantasien von anderen Personen oder Situationen. Ihr solltet eine nach der anderen miteinander spielen. Das schlage ich euch vor. Es ist etwas komplizierter als normaler

Körperkontakt, aber es ist wichtig. Diese Art von Wahrnehmung und Bewußtseinskontakt ist wirklich sehr wichtig. Leider sind wir normalerweise zu wenig trainiert darin. Das hat alles mit Träumen zu tun.

Das Gleiche, was ich jetzt von der Beziehung zwischen zwei Menschen gesagt habe, das kannst du auch in einer Beziehung zu einem Baum oder zu einer Blume machen. Beziehung ist zum Beispiel bei den Indianern nicht nur die Beziehung unter den Menschen, sondern Beziehung ist ein Begriff, der auch mit den Bäumen und den Pflanzen verbunden ist. Wenn ich zum Beispiel diese grüne Pflanze hier auf dem Podium anfasse, wie ich sie erfahre, geschieht auf die gleiche Weise. Ich spüre etwas, ich drücke ein bißchen diesen Baum und habe dann Gefühle und Phantasien, die ich in unsere Beziehung mit hineinbringen muß. Die Indianer sagen - das klingt lustig und es ist hoffentlich auch lustig, wenn ich es erzähle, und zugleich einfach lebenswichtig für die Umwelt -, daß wir diese Art von Beziehung, diesen Gruppenprozeß auch mit unseren Blumen, mit unseren Pflanzen und nicht nur mit den Menschen haben. Daß man viel Phantasie hat. Bei diesem Baum zum Beispiel denke ich, wie es wohl für ihn ist, mit nur ein paar Kollegen so allein hier im Raum zu sein. Es ist schwierig. Es ist schön, daß sie da sind, aber man muß sich auch auf die Sachen beziehen.

Es gibt verschiedene Meta-Werkzeuge, die ich auch noch erwähnen möchte. Das erste ist Offenheit. Wenn du in Beziehungen offen bist, dann siehst du diesen Gruppenprozeß. Dann ist die Welt nicht draußen, dann weißt du, daß die Beziehung zu den anderen auch die Beziehung zur großen Welt ist. Du hast Beziehung nicht nur zu dem Menschen, sondern, wenn du eine Beziehung zu jemand anderem hast, ist das auch eine Beziehung - ob du willst oder nicht - zu all den Menschen, die dieser Mensch kennt. Die Beziehung zu einer Person bedeutet so auch eine Beziehung zu den verschiedenen Traumfiguren und zu seiner Geschichte. Es ist hier eine Offenheit erlaubt, die Beziehung als ein sehr bereicherndes, ungeheures Ding zu verstehen.

Eine andere wichtige Gefühlseinstellung ist: "Verrückte Weisheit". Das ist eine Art Mitgefühl, wenn du mit Menschen arbeitest. Das ist etwas ganz Verrücktes. Wenn ein Paar miteinander arbeitet und er sitzt hier, sie sitzt da, oder Frauen sitzen zusammen, schwatzen und diskutieren ihre Probleme miteinander, ist es oft sehr schwierig hineinzukommen. Die kommen zwar zu dir, weil sie Beziehungsprobleme haben, aber es ist fast unmöglich, in die Beziehung hineinzukommen. Und du wunderst dich warum. Jede Beziehung ist eine kleine Kultur für sich. Und um hineinzukommen, mußst du ein bißchen "verrückte Weisheit" haben. Du darfst auch spinnen. Der Therapeut muß auch spinnen können und die Phantasiewelt einbringen. Das ist ganz wichtig. Als wir zum Beispiel bei den Schamanen in Afrika waren, da hat einmal die Frau, eine Afrikanerin, völlig gesponnen. Da habe ich gemerkt, daß ich mit den Menschen hier in Europa oder in Amerika nicht so arbeite. Ich möchte das gerne auch so machen, aber es ist schwieriger, so verträumt zu sein. Trotzdem möchte ich das sehr gerne.

Das Letzte, das ich erwähnen möchte, ist der Begriff der Gemeinschaft. Hier werde ich Schwierigkeiten haben, denn ich finde die richtigen Worte dafür nicht einmal auf Englisch. Zu Gemeinschaft gehört ein Gefühl von Offenheit, von "verrückter Weisheit". Ich denke an die Geschichte, wie bei gewissen Stämmen in Afrika das Alter des Kindes berechnet wird. Das Alter wird von dem Tag an berechnet, an dem die Frau das Lied des Kindes hörte. Eine Frau hört ein Lied und erkennt, dass es das Lied von ihrem zukünftigen Kind ist. Was tut sie dann? Dann sucht sie erst den Mann, den zukünftigen Vater. Monate später wird das Kind geboren. Aber das Alter des Kindes wird von dem Moment an gerechnet, in dem dieses Lied erklang. Das ist das Traumhafte, daß eine Beziehung im Traum oder Lied gemacht wird.

Die Indianer sagen, daß gewisse Paare Kinder haben müssen, die 80 Jahre alt werden, und andere Paare müssen Kinder haben, die 800 Jahre alt sind. Und die Paare, die Kinder haben sollen, die 800 Jahre alt sind, das sind Paare, die die Aufgabe haben, ein neues Lied für den Stamm zu machen. Die Indianer glauben, dass jedes Paar eine Aufgabe hat. Du kannst Kinder haben, normale Menschen, die 80 Jahre alt werden, oder du kannst eine andere Aufgabe haben. Ich glaube das auch. Auch in meiner Forschung habe ich das immer wieder gesehen, daß die Beziehung zu einem anderen Menschen erst dann hergestellt ist, wenn du eine Aufgabe bekommst. Und die Aufgabe treibt und stößt dich ein bißchen. Und du mußt etwas im Leben machen. Es ist nicht unbedingt etwas Vernünftiges, aber es ist doch eine Aufgabe. Das ist es, was du machen mußt. Und du wirst gedrängt, das zu tun. Dieser Trieb findet einen anderen Menschen, der mithelfen kann. Möglicherweise werden viele Menschen, die das Gleiche tun, mit dir zusammen sein. Diese Aufgabe treibt nicht nur dich, sondern auch die Beziehung zu dem Menschen, mit dem du zusammen bist. Manchmal entwickeln sich Menschen erst zu dieser Aufgabe. Es kann sein, daß die Beziehung, die du zu jemandem, den du mit siebenundzwanzig triffst, sich schon entwickelt hat als du 5 Jahre alt warst.

Die Idee von Gemeinschaft hat in sich die Idee ihrer Aufgaben. Und das ist etwas Ehrfurchtgebietendes. Du weißt, daß du, wenn du mit anderen Menschen arbeitest, mit etwas Ungeheuerem, Ehrfurchtgebietenden zu tun hast, das nicht ganz genau erklärt werden kann. Ich denke immer wieder an dieses Rauschgifterlebnis mit den Indianern. Die kennen das Niveau von Gemeinschaft sehr gut. Sie sagen, wir tanzen jetzt miteinander in einer Gemeinschaft, wir sind immer berauscht, wir sehen Gott und wir wissen, daß Gott uns irgendwie verbindet. Und dadurch werden wir angetrieben. Nicht wir machen unsere Beziehungen, sondern unsere Beziehungen werden gemacht. Es macht das. Und das träumt uns auch gewisse Dinge zu tun.

So muß man mit dem normalen Niveau arbeiten. Aber gleichzeitig gibt es unten drunter ein ganz mächtiges, tiefes Gotteserlebnis, das man haben kann, immer wieder. Das steckt hinter dem Liebesbedürfnis. Und das ist ein Meta-Werkzeug. Die Dinge, die du machst, gelingen viel besser, wenn du dieses Gefühl von Gemeinschaft in dir hast. Ich weiß nicht, ob man da hineinwächst oder einfach damit geboren wird. Ich glaube, alle Menschen haben ein bißchen davon. Das hat mich immer interessiert.

Heute morgen saß ich mit Amy beim Frühstück im Hotel und ich habe sie gefragt: "Amy, haben die Menschen, als wir reingekommen sind, nicht <Grüezi mitenand> gesagt? Hieß das nicht einmal <Grüß Gott>? Warum sagt man: <Grüß Gott miteinander>?" Das ist eben dieses Gemeinschaftsgefühl, das tief im Hintergrund steckt, das Gefühl, daß zwischen uns irgendetwas Göttliches ist. Ich bin spirituell, weniger religiös. Die Gemeinschaft mit den Menschen ist mir allerdings sehr wichtig. Das ist alles.

Copyright © by perspectiva GmbH