

„Am Punkt maximaler Eindeutigkeit passiert etwas Neues“

Ein Interview mit Artho Wittemann über Wandlungsprozesse in Inneren Systemen.

Hans Neidhardt

Im August 2009 hat Hans Neidhardt für das FocusingJournal mit dem Buchautor, Lehrer und Therapeuten Artho Wittemann ein ausführliches Interview über die therapeutische Arbeit mit „Inneren Personen“ geführt. Die DVD mit diesem Gespräch wird voraussichtlich Ende des Jahres erscheinen. Hans kennt diese Arbeit seit mehr als fünf Jahren aus der Innenperspektive, denn er ist zusammen mit seiner Frau Karin in Weiterbildung und persönlicher Prozess-Arbeit an dem von Artho und Veeta Wittemann gegründeten und geleiteten „Institut für Individualsystemik“ in der Nähe von München. In diesem Gespräch wird die Verwandtschaft dieses Ansatzes mit Focusing deutlich – vor allem hinsichtlich der prozess- und personbezogenen Grundhaltungen und der Fundierung in der Phänomenologie. Vor allem aber erkennt man Grundzüge eines wirklich eigenständigen, umfassenden Verständnisses der menschlichen Innenwelt und ihrer Prozesse.

HN: Lieber Artho, dein neues Buch hat den Titel „Warum wir erst anfangen, uns zu verstehen.“ Warum meinst du, dass wir Menschen erst anfangen uns zu verstehen?

AW: Die Psyche ist ja ein extrem komplexes Phänomen, und in dieser Komplexität schwer zu erfassen. Es ist nicht nur sehr vielfältig und widersprüchlich, sondern gleichzeitig auch extrem schnell und wandelbar. In einem Moment denken wir eines, im nächsten Moment fast schon wieder das Gegenteil, das Ganze ist begleitet von Gefühlen, von inneren Bildern, von Körperreaktionen, von Emotionen. Und oft passen diese Phänomene auch gar nicht zusammen und widersprechen sich wieder gegenseitig. Nun gibt es ja viele Versuche, viele Schulen, viele Lehren, wie man diese komplexen Phänomene, die wir „Psyche“ nennen, beschreiben und in einen sinnvollen inneren Zusammenhang bringen kann. Aber schon die schiere Menge von unterschiedlichen Ansätzen, die alle unterschiedliche Aspekte in den Mittelpunkt rücken oder betonen oder die Sache wieder von einer anderen Perspektive aus aufrollen, zeigt uns, dass es kein übergreifendes, allgemein anerkanntes Modell der Psyche gibt, in dem alle Phänomene des Menschseins zusammenfassend und in sich schlüssig erklärt werden und das diese Phänomene auch untersuchbar macht.

HN: Jeder schaut aus seiner Perspektive, und keiner sieht das Ganze. Du hast nun ein Modell entwickelt, das zumindest vom Anspruch her so gebaut ist, dass es das Ganze der menschlichen Psyche erfassbar

macht und diese verwirrende Vielfalt der einzelnen Phänomene in einem Gesamtmodell ordnet. Und das die Psyche begreift als ein lebendiges System autonom agierender und sich in ihren Wechselwirkungen selbst organisierender Einheiten. Also ein Entwurf einer systemischen Psychologie des Individuums.

AW: Ja. Wenn wir davon ausgehen, dass die Psyche aus autonom handelnden Einheiten besteht, dann muss man ja noch einen Schritt weiter gehen und a) formulieren: Woraus bestehen denn diese angeblichen Einheiten? und b): Wie kann ich denn die enorme Vielfalt, Unterschiedlichkeit und Widersprüchlichkeit in der Psyche in diesen Einheiten darstellen? Hier haben wir ein übergreifendes Meta-Modell, das wir die „Fünf Kontinente der Psyche“ nennen.

HN: Fünf Kontinente ... wie die Kontinente auf dem einen Planeten Erde.

AW: Ja. Das würde bedeuten, dass es in jedem Menschen fünf grundsätzlich verschiedene Arten von Einheiten gibt, die ihrem Wesen nach ganz unterschiedlich sind und die unterschiedliche Bedürfnisse und Fähigkeiten haben. Diese fünf Gruppen – das wären die Kontinente „Frau“, „Mann“, „Kind“, „Tier“ und „Gott“. Das heißt: die bezogenen Anteile der Psyche (Kontinent „Frau“), die rational planenden Anteile (Kontinent „Mann“), die empfindsamen, verletzlichen Anteile (Kontinent „Kind“), die instinkthafter, wilden, ungezähmten Anteile (Kontinent „Tier“) und die überpersönlichen Kräfte in uns (Kontinent „Gott“).

HN: Um im Bild zu bleiben: Diese „Kontinente“ sind dann „bevölkert“ von „Menschen“, die sich wiederum voneinander unterscheiden, aber eben auch gemeinsame Merkmale aufweisen, die für den jeweiligen „Kontinent“ charakteristisch sind.

AW: Ja. Ich gehe also davon aus, dass in mir verschiedene Arten von Männern existieren. Zum Beispiel ein klarer rationaler Denker, vielleicht aber auch ein Philosoph, der mehr kontemplativ erfasst.

HN: Das wäre eine andere Art des Denkens, ein anderer Stil.

AW: Und wäre trotzdem noch eine männliche Art, sich auf die Welt zu beziehen – aus dem Abstand betrachtend. Die weiblichen Seiten in mir würden eine viel persönlichere Beziehung aufbauen zu anderen Menschen oder zum Leben. Die würden nicht zurücktreten, um das Ganze zu erfassen oder den tieferen Sinn darin verstehen zu wollen, sondern die würden den Sinn in der Beziehung suchen, im direkten Miteinander.

Und auch da gibt es dann verschiedene weibliche Personen in mir – vielleicht eine, die einen sehr versorgenden, gebenden Aspekt hat, etwas „Mütterliches“, und vielleicht eine andere, die frei und unbekümmert durch die Welt zieht, aber immer noch auf eine weiblich-bezogene Art. Und im gleichen Maße gibt es dann auch verschiedene innere Kinder – ängstliche, verträumte, verspielte innere Kinder. Diese verschiedenen „Aspekte“ oder „Anteile“ oder „Seiten“ nennen wir „Innere Personen“, weil sie sich, wenn man sie kennenlernt, in der Tat wie vollständige Personen verhalten.

HN: So etwas wie „Teile“-Arbeit kennt man in der Psychotherapie ja schon lange. Da gibt es den „inneren Kritiker“, den „Antreiber“ usw. Das „innere Kind“ war eine Zeitlang ja sehr in Mode. Oder „Eltern-Ich“ und „Kindheits-Ich“ in der Transaktionsanalyse. Das Denken in „Teilen“ ist also nichts Neues. Was macht nun die spezielle Qualität deiner Arbeit aus – im Unterschied zu den schon bekannten Modellen?

AW: Es gibt ja tatsächlich eine Vielzahl von Modellen, die solche „Einheiten“ postulieren: „Es“, „Ich“, „Über-Ich“ bei Freud – „Komplexe“, „Animus und Anima“ bei C.G.Jung, – „Teilpersönlichkeiten“ und „höheres Selbst“ bei Assagioli – „Kritiker“, „Antreiber“, „Aufschieber“, „Einschmeichler“ im „Voice Dialogue“ – „Inneres Team“ bei Schulz von Thun. Und natürlich die „systemische Therapie mit der inneren Familie“ von Richard Schwartz. Die Frage drängt sich auf: Wie finde ich denn nun die „richtigen“ Einheiten?

HN: Man kann sich das ja so und so denken. Mir kommt die Arbeit mit Teilen oft so vor, als ob ein be-

stimmter Erlebensinhalt – nehmen wir z.B. das Phänomen „Selbstkritik“ – eins zu eins mit einem dann so genannten inneren Anteil, hier: der innere Kritiker, gleichgesetzt wird. Ein innerer Vorgang, nämlich automatisierte negativ wertende Gedankenmuster, wird gewissermaßen verdinglicht und als Person bezeichnet. Das ist ja nun genau nicht das, wie du „Innere Personen“ verstehst.

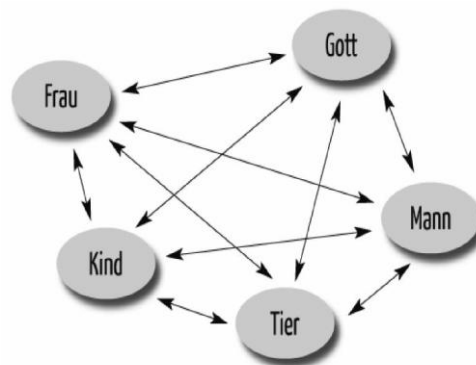
AW: Nicht mehr. Früher schon. Wir haben mittlerweile die eigentlich naheliegende Entdeckung gemacht, dass es ja ganz verschiedene innere Personen gibt, die etwas zu kritisieren haben – am Menschen als Ganzes, an bestimmten Aspekten des Menschen, an seiner Lebensführung, an seinem Aussehen und so weiter. Aber diese „Selbst“-Kritik kommt aus verschiedenen Quellen.

HN: Ich stelle mir einen weiblichen, „mütterlichen“ Anteil in mir vor, der würde mich dafür kritisieren, dass „ich“ mich in einer bestimmten Situation nicht verantwortungsbewusst und fürsorglich genug benommen habe. Genauer: Jemand anderen in meinem inneren System dafür kritisiert, sich zu selbstbezogen zu benehmen der und aus der Perspektive dieses mütterlichen Anteils als „rückwärtslos“ und „egozentrisch“ bewertet

wird. Diese Vorgänge werden nicht deutlich, wenn ich von vornherein von einem definierten „inneren Kritiker“ ausgehe.

AW: Genau. Das Vorgehen, bei dem man von vornherein von einer definierten inneren Einheit ausgeht, erzeugt Verzerrungen in der Wahrnehmung der Selbstorganisation des Systems. Ich mache eine voreilige Behauptung, wenn ich sage: Da gibt es einen Inneren Kritiker. Wir gehen da ganz anders vor. Wenn ich beginne, mit jemandem zu arbeiten, dann bin ich ganz frei von irgendwelchen Vorstellungen, welche Einheiten bzw. „Inneren Personen“ mir jetzt begegnen könnten. Und es interessiert mich auch gar nicht, ob da jetzt ein „Kritiker“ kommt oder ein „Antreiber“ oder sonst etwas, sondern mich interessiert nur der Mensch, der mir gegenüber sitzt. Und ich beginne mit einem völlig weißen Blatt. Die einzige Vorannahme die ich habe, ist: Ich spreche mit einer Inneren Person oder mit mehreren gleichzeitig. Und mein Job ist es, herauszufinden, wer die sind. Ist es eine, sind es zwei oder drei, die sich abwechseln? Wie sprechen die? Was sagen sie? Und letzten Endes: Wer sind sie?

HN: Ich denke jetzt z.B. an eine Klientin, die sitzt vor mir, hat den Blick gesenkt und spricht mit einer leisen Stimme den Satz „Ich bin immer so misstrauisch.“ Da könnte ich mich jetzt auf den Inhalt beziehen, also auf das, was sie sagt – „misstrauisch“. Ich könnte mich beziehen auf die Art und Weise, wie sie das zum Ausdruck bringt – traurig und bedauernd. Ein ganz wichtiger Aspekt unserer Focusing-Arbeit ist, immer wieder dazu einzuladen, die innere Beziehung zu den aktuellen



Fünf „Kontinente der Psyche“

Inhalten des Erlebens in die Wahrnehmung zu bekommen.

AW: Und was das bedeutet, das weiß ich in diesem Moment noch nicht. Ob die misstrauische Innere Person selbst ihr Misstrauen bedauert. Oder ob sie begleitet wird von einer zweiten Inneren Person, die dieses Bedauern empfindet.

HN: *Wie würdest du denn an dieser Stelle vorgehen?*

AW: Ich würde erst mal sehr genau zur Kenntnis nehmen, was gesagt wird und wie es gesagt wird. Und dann würde ich mich selbst in eine ganz ähnliche Stimmung begeben wollen. Das Entscheidende dabei ist, dass ich selber in einem fast vollständigen Nichtwissen bleibe. Ich habe keine Ahnung, wo mich das sichtbare Phänomen – Misstrauen, Traurigkeit, Bedauern – hinführen wird. Ich gehe ganz stark davon aus, dass ich es an diesem Punkt überhaupt nicht wissen kann, was diese Phänomene bedeuten. Ich kann nur sehen, dass sie da sind. Und ich betrachte sie als Oberfläche eines komplexen Phänomens, das sich erst in seiner Tiefe wirklich verstehen lässt.

HN: *Das ist, glaube ich, einer der ganz wichtigen Punkte: sich völlig unvoreingenommen den Phänomenen nähern.*

AW: Und zwar nähern aus einer ähnlichen Haltung heraus. Das ist etwas, das vielen Leuten sehr schwer fällt. Weil ... man muss sich jetzt in eine Stimmung begeben, die man ja vom andern aufnimmt und übernimmt und von der man überhaupt nicht weiß, wo sie einen hinführen wird. Und man weiß am Anfang gar nicht, ob die Sitzung, wenn ich sie in so einer Stimmung anfangen, nicht genau so aufhört. Und ich in meinem Nichtwissen bleiben werde. Es könnte ja sein, dass wir eine Stunde später immer noch so dasitzen und ratlos sind als vorher. Das Überraschende ist aber, dass das meistens nicht passiert, sondern genau das Vertiefen des Offensichtlichen, ohne es zu deuten, ohne es einzuordnen. Aber indem ich es intensiviere, ohne eine bestimmte Richtung anzustreben. Das bewirkt einen Sinkprozess, der mich ein Stückchen weiter und tiefer bringt. Wir fangen mit minimalsten Informationen an und beschränken uns ganz auf diese sichtbaren oberflächlichen banalen Informationen. Und die werden vertieft.

HN: *Nicht nur auf einer sprachlich-kognitiven Ebene, sondern auch auf anderen Ebenen.*

AW: Die Sprache ist eigentlich ein nachrangiges Kommunikationsmittel in dieser Arbeit. Die vier nonverbalen Ebenen der Körpersprache, der Emotionen, der Symbolik, d.h. der inneren Bilder und ganz stark auch der Schwingungsebene, d.h. des Energiekontakts zwischen den beiden, gehen dem verbalen Ausdruck immer voraus. Das heißt: Der Begleiter baut einen intensiven Kontakt auf und spricht aus diesem Kontakt heraus, indem er das formuliert, was er in diesem Kontakt wahrnimmt. Zum Beispiel könnte ich mich in diese traurige Stimmung hineinversetzen, oder in diese misstrauische Stimmung, und dann könnte ich genau sehen, ob das Misstrauen und das Bedauern aus der

gleichen Inneren Person kommen. Oder ob es zwei verschiedene Einheiten sind, die gleichzeitig da waren.

HN: *Wie kannst du das unterscheiden?*

AW: Als erstes müsste ich versuchen wahrzunehmen, welches dieser beiden Elemente, Misstrauen und Bedauern, für mich im Moment stärker ausgeprägt ist. Dann würde ich auch in mir dieses eine Element verstärken. Nehmen wir an: Ich fühle das Misstrauen etwas stärker als das Bedauern. Dann würde ich das Misstrauen etwas verstärken und mich auf eine misstrauische Art und Weise energetisch und körperlich und emotional mit der Person in Verbindung setzen. Und dann würde ich vielleicht sagen: „Du bist misstrauisch“, und dann würde sie mir wahrscheinlich das bestätigen. Und dann würde ich sagen: „Bedauerst du das? Ist das schlimm, misstrauisch zu sein?“ Vielleicht sagt sie dann: „Nein, warum?“

HN: *„Wieso sollte ich das bedauern? Es ist doch ganz sinnvoll, den Menschen nicht zu vertrauen.“*

AW: So zum Beispiel könnte sie antworten. Und dann würde ich sagen: „Ja, aber das klingt so, als würdest du das bedauern.“ Und dann könnte sie von sich aus sagen: „Nein, das bin nicht ich. Das sind die andern. Die denken, man sollte offen und liebevoll sein, aber so bin ich nicht.“ Und auf diese Weise hätte ich jetzt schon einmal getrennt, was zu der einen Inneren Person gehört und was zu anderen Inneren Personen. Es kann natürlich auch anders sein. Dass sie nämlich sagt „Ja, das bedauere ich zutiefst, denn eigentlich bin ich von meiner Natur her ganz anders.“

HN: *„Und ich möchte so gerne... und ich leide an meinem eigenen Misstrauen.“*

AW: Diese Unterscheidung ist extrem wichtig. Denn jetzt beginne ich herauszufinden, wer in der Person fühlt wie und sagt was. Von dem „Was?“ und dem „Wie?“ komme ich zum „Wer?“ Und die Frage nach dem „Wer?“ ist die Entscheidende. Und die bleibt manchmal sehr lange offen! Manchmal arbeitet man wochenlang mit einer Inneren Person und weiß noch nicht, wer sie ist.

HN: *Es ist also ganz wichtig, nicht mit einer vorgefertigten Schablone auf diese Phänomene draufzugehen, nicht theoriegeleitet, nicht konzeptgeleitet, sondern in einer Haltung offenen, absichtslosen Interesses. So unvoreingenommen wie irgend möglich sich das alles aus den Phänomenen selbst heraus erklären zu lassen.*

AW: Ganz genau.

HN: *Und würdest du sagen, dass das der Erkenntnisweg ist, auf dem du zu diesen Modellvorstellungen über die Psyche gekommen bist?*

AW: Das ist ganz sicher so. Ich möchte aber noch etwas zu der „Unvoreingenommenheit“ sagen, die du gerade angesprochen hast. Weil das so einfach klingt. Aber genau hier kommt ein zentrales Problem mit ins Spiel, nämlich die innere Struktur des Begleiters. Auch jetzt, wenn ich von der Unvoreingenommenheit spreche, muss ich mich fragen: „Wer im Begleiter ist unvoreingenommen?“ Es könnte ja sein, dass es im Inneren

System des Begleiters eine Innere Person gibt, der es sehr leicht fällt, unvoreingenommen zu sein. Sie ist aber immer auf die gleiche Weise unvoreingenommen. Nämlich aus ihrer persönlichen Eigenart heraus. Das heißt: Sie könnte sich bewegen wie ein neugieriger Reporter. Das wäre dann nicht diese Art von Unvoreingenommenheit, von der wir sprechen. Die Unvoreingenommenheit, die wir meinen, beinhaltet das Risiko des Begleiters, sich auf Zustände in sich einzulassen, die denen des Klienten ähnlich sind, ohne zu wissen, wo sie hingehören und wo sie hinführen werden. Und das bedeutet, die Bereitschaft und die Fähigkeit zu haben, sich auf alle fünf Kontinente einzulassen. Der Begleiter befindet sich auf unsicherem Boden, er geht in eine sehr intensive Beziehung, ohne zu wissen, was dabei herauskommt und wie er das kontrollieren kann. Er kann es nicht kontrollieren. Und er wird nur in dem Maß unvoreingenommen sein, wie er gerne in die fünf Kontinente eintaucht und die intensive Beziehung bejahen kann, die dabei entsteht. Das kann er aber nur, wenn seine Inneren Personen Lust haben und fähig sind, sich selbst so in Beziehung zu setzen.

HN: In dieser Weise sich in Beziehung zu setzen, in Resonanz zu gehen. Oder wie ihr sagt: in ein „Gleich-zu-Gleich“.

AW: Um es auch abzugrenzen gegen das „Spiegeln“. Weil „Spiegeln“ oft ein mehr oder weniger geglücktes „Nachmachen“ bedeuten kann. Was sich sehr unterscheidet von einem „Sich-ins-Spiel-bringen“ aus einer ähnlichen Quelle heraus! Wenn ich mein eigenes Misstrauen aktivieren und dazu stehen kann und das zu meinem Gegenüber in Beziehung setzen kann, und mir das sogar Spaß macht, das zu tun, dann „spiegele“ ich den anderen nicht nur, sondern ich trete in einen Dialog von „Misstrauen“ zu „Misstrauen“, der mich persönlich betrifft und der meinen persönlichen Einsatz erfordert.

HN: Zwei Gleichgesinnte treffen sich. Das ist ein großer Unterschied im Stil des Arbeitens. Therapeutische Techniken, wie z.B. das „Spiegeln“ können ja leicht dazu dienen, dass der Therapeut sich persönlich heraushält. Und es gibt ja viele Richtungen in der Psychotherapie, in denen „Abstinenz“ als die wichtigste Regel angesehen wird. Das hier ist das glatte Gegenteil davon.

AW: Nein. Nicht ganz. Bei aller Intensität der Begegnung ist es natürlich wichtig, dass keine ungeklärten Themen von mir in diesen Kontakt einfließen. Wenn mein Misstrauen ungeklärt ist und ich wirklich beginne, dem Klienten als Person zu misstrauen, ist es dem Prozess nicht dienlich. Das Ganze muss von grundsätzlichem Respekt und grundsätzlichem Seinlassen-Können

des andern getragen sein und von der grundsätzlichen Bereitschaft des Begleiters, Reaktionen zu untersuchen und in Frage zu stellen, die in dieser intensiven Begegnung in ihm auftauchen.

HN: Andernfalls kämen wir in Bereiche, die man in der Tiefenpsychologie „agieren“ nennen würde, eine Kumpanei und nicht eine bewusste Begegnung. Oder auch ein Kampf aus Reaktion und Gegenreaktion. Und das wäre ja nicht hilfreich.

AW: So ist es.

HN: Diese Unterscheidung ist sehr wichtig. Und der Unterschied zu diesem sich „abstinenz“ verhaltenden, „neutral spiegelnden“ Therapeuten, der ohne persönliche Beteiligung da ist – dieser Unterschied ist genauso wichtig.

AW: So ist es.

HN: Gehen wir nochmal zurück zu unserer hypothetischen Therapiesitzung mit dieser „misstrauischen“ Klientin. Nach dem Einschwingen ins „Gleich-zu-Gleich“ hätte sich dieses Misstrauen intensiviert. Aber wir wären noch ganz am Anfang und

hätten noch gar nicht verstanden, was dieses Misstrauen bedeutet.

AW: Vor allem verstehen wir nicht, aus welcher Quelle es kommt. Und wir haben verstanden, dass „Misstrauen“ und „Bedauern“ aus zwei verschiedenen Quellen kommen. Und jetzt passiert etwas Interessantes. Indem wir uns immer mehr auf das Misstrauen ausrichten, vertieft es sich und wird immer stärker. Für die Klientin unter Umständen ziemlich erschütternd, sich selbst so zu erleben, denn bisher wurde das Misstrauen immer durch die andere Quelle – aus der das „Bedauern“ kommt – relativiert und abgemildert. Dadurch hat sich in ihrem Selbsterleben das Misstrauen nie wirklich vertiefen können. Es konnte nicht tiefer gefühlt und daher auch nicht tiefer in seiner Bedeutung verstanden werden. Jetzt kommt dieses Oberflächenphänomen an seinen Höhepunkt, wo nichts anderes mehr zu existieren scheint und die Klientin auf dem Platz der „Misstrauischen“ mit vollster Überzeugung sagt: „Ich traue niemandem mehr!“ Ich gehe als Begleiter mit da hinein. Ich versuche nicht, herauszufinden, was das bedeutet, wen ich da vor mir habe, warum das so ist usw. Ich mache nichts anderes, als das Phänomen in seiner Existenz zu bestätigen. Und wenn dieser Punkt maximaler Eindeutigkeit, dieser Kulminationspunkt, erreicht ist, dann passiert meistens etwas sehr, sehr Interessantes: Auf einmal kommt ein neues Element mit ins Spiel. Vielleicht über Träume. Vielleicht über eine Art emotionaler Erinnerung. Vielleicht über eine Einsicht oder eine Änderung der Haltung, die einen ganz neuen Raum eröffnet. Je stärker man sich auf die vorangegangene Eindeutigkeit eingelassen hat, auch wenn sie unverstündlich und aussichtslos erschien, umso eindeutiger



geschieht der neue Schritt. Vielleicht erlebt die Klientin überraschenderweise, dass ihr Misstrauen verbunden ist mit einer spirituellen Qualität, mit einer Sehnsucht nach spiritueller Gemeinschaft.

HN: Das wäre nicht etwas, was von außen gedeutet wird, sondern es würde sich aus sich heraus zeigen und äußern. Es gibt einen Kulminationspunkt. Und ganz oft entfaltet sich an diesem Kulminationspunkt eine tiefere Bedeutung. Das sind, wie wir im Focusing sagen würden, „shifts“ oder „gefühlte Schritte“, wo die Bedeutung eines Erlebensphänomens reichhaltiger, frischer, detaillierter, genauer wird. Und dieser innere Vorgang hat eine unmittelbar gefühlte Evidenz.

AW: Und dann werden wir diese Spur weiterverfolgen. Wir werden in eine zweite Schicht der gleichen Inneren Person kommen, wo sich vielleicht ein Erinnerungsraum öffnet, dass da mal eine Erfahrung und eine Sehnsucht war, sich spirituell mit anderen Menschen zu verbinden, indem man z.B. gemeinsam meditiert, singt, einen bestimmten Lebensstil pflegt. Und plötzlich wird diese Sehnsucht immer deutlicher im Erleben der Person. Das Misstrauen ist aber immer noch damit verknüpft. Das bezieht sich auf diese Situation. Und plötzlich wird deutlich, dass dieses Gemeinschaftserlebnis sehr enttäuscht worden ist. Und wir wissen jetzt: Wir haben es eigentlich mit einer Inneren Person vom „Kontinent Gott“ zu tun, die spirituell ausgerichtet ist, die sehr enttäuscht worden ist und die sich ganz hinter einem Misstrauen versteckt hat.

HN: So dass dieses Misstrauen wie ein Reflex ist aus dieser erlebten Enttäuschung, aus diesem erlebten Verrat heraus. Und das Kriterium für die Richtigkeit dieser Sichtweise ist das Erleben der Klientin an dem Platz der „Misstrauischen“.

AW: Das ist das erste Kriterium.

HN: Dass sie in sich fühlt: „So ist es.“

AW: Ja. Und das zweite Kriterium: Dass genau dieses Erleben sich im Kontakt zum Begleiter, im „Gleich-zu-Gleich“, vertieft. Und in dieser Vertiefung müsste sich jetzt auch diese Erinnerung vertiefen und verstärken und die Enttäuschung über das Scheitern. Für diesen Prozess geht der Begleiter in eine ganz andere Qualität, in eine ganz andere Schwingung. Vorher war es „Misstrauen“. Jetzt ist es Sehnsucht, Herzenergie, spirituelle Herzenergie, mit der er sich verbindet, um dieses Erlebnis zu vertiefen. Und wir kommen dann vielleicht an einen weiteren Kulminationspunkt und an eine weitere Grenze, wo die Enttäuschung dieser Sehnsucht ganz im Mittelpunkt steht. Und zu unserer Überraschung geht der Prozess jetzt noch einen Schritt weiter: Unter dieser Sehnsucht und Enttäuschung taucht jetzt eine ganz stille leere Seinsqualität auf, eine weibliche Seinsqualität, die ganz in sich ruht und sich dabei ganz mit der Schöpfung verbunden fühlt.

HN: Ganz frei und ganz verbunden.

AW: Ja. Und wo die Klientin mit Erstaunen feststellt, dass hier eine große Erfüllung zu finden ist und dass es gar nicht so wichtig ist, ob nun eine Gemeinschaft da ist oder nicht. Und wo sie diesen Zustand der „Stille-

Leere-Fülle“ als ihre eigentliche Natur direkt erfahren und Zufriedenheit finden kann. Das heißt: Wir hätten jetzt in unserem hypothetischen Beispiel eine Innere Person kennengelernt, die aus drei „Schichten“ aufgebaut ist: Misstrauen – enttäuschte Sehnsucht nach Miteinander – erfülltes In-sich-Ruhen. Das gehört zu einer einzigen Inneren Person und spiegelt eine Entwicklung wider, die wir jetzt rückwärts aufgerollt haben. Jetzt, wo sie ihren eigenen Ursprung wiedergefunden hat, kann diese Innere Person wieder ganz werden, kann alle drei Schichten, die in sich gespalten waren, integrieren und in eines zurückverbinden.

Und jetzt erst weiß sie und weiß ich, wer sie eigentlich ist. Das ist etwas völlig anderes, als wir an der Oberfläche uns hätten ausdenken können! Deswegen ist es so wichtig, dass sich der Begleiter in einem sehr ausdauernden Nichtwissen aufzuhalten bereit ist, das sich manchmal über Wochen erstreckt, um diesen Prozess vorurteilsfrei mit all seinen Wendung mit vollziehen zu können, bis er in eine Tiefe der Inneren Person kommt, die wir die Essenzhaltung nennen. Dort, wo fühlbar wird: Das ist die ursprüngliche Natur der Inneren Person. Hier ist eine große Erfüllung und eine große Zufriedenheit darüber, zu erleben: Ja, so bin ich. Und so will ich sein.

(Wie könnte der Prozess weitergehen, nachdem wir eine „Innere Person“ in der Tiefe kennengelernt haben? Der zweite Teil dieses Interviews kommt dann im FocusingJournal Nr. 24)



Artho Wittemann
www.individualsystemik.de