

# **TRANSPERSONAL THERAPEUTISCHES HANDWERKSZEUG**

Weiterbildung für Menschen in helfenden Berufen mit

Rainer Pervöitz

Assistenz

Barbara Backhaus

September 2016 – April 2018

## Grundgedanken zur Weiterbildung

In den meisten von uns gibt es so etwas wie eine chronisch subtile Grundspannung. Für einige ist sie nicht so subtil, weil sie Schmerzen haben - im Nacken, im Rücken, in den Gelenken. Viele aber haben gelernt, mit dieser Spannung zu leben. Oft haben sie es so sehr gelernt, dass sie sie nicht mehr bemerken.

Spannung ist die körperliche Erscheinungsform von Druck. Es mag sein, dass ich bestimmte Handlungen nur unter leichtem oder schwerem Druck ausführen kann, dass meine Muskeln einen gewissen Tonus brauchen, um in Bewegung zu kommen. Aber jeder Überschuss an Druck ist nicht nur eine Energievergeudung, sondern er weist auf etwas sehr Wesentliches hin. In jedem Zuviel ist etwas Chronisches, und das Chronische will immer aufmerksam machen auf etwas in mir, das unerlöst ist und auf Erlösung wartet.

Fast alle von uns sind aufgewachsen mit einem System von Ge- und Verboten. Fast alle von uns existieren mit einem System von Ge- und Verboten, ob wir das so sehen wollen oder nicht. Wir können es uns schönreden und sagen, wir haben doch viel Freude im Leben und das Haus mit dem Garten. Doch wenn wir genauer hinschauen, merken wir, dass wir in einem System von Ge- und Verboten leben, was bedeutet, dass wir nicht mit dem leben, was tatsächlich *da ist*, sondern mit dem, was sein *sollte*.

Auch damit können wir uns (merkwürdigerweise) noch abfinden - oder wir können, nach all der Arbeit mit uns selbst, mit unseren Gefühlen, mit unserer Spiritualität, dahin kommen, dass wir sehen: das ist die subtil chronische Grundspannung, die uns davon abhält, in der Gegenwart zu leben, die verhindert, dass wir glücklich werden, die dafür sorgt, dass wir immer wieder unsere alten Geschichten mit uns herumtragen und täglich wiederbeleben.

Transpersonale Psychotherapie ist – wie ich glaube – die Kunst, alle Erfahrungen auf das, was ist, zu konzentrieren. Es gibt immer nur zwei Möglichkeiten: wir leben entweder in unserer *Geschichte* oder wir leben mit dem, was *jetzt ist*.

Wenn Sie sich in einer inneren Zerrissenheit befinden, dann ist *das, was ist*, nicht der Versuch, eine eindeutigere Position zu finden, sondern dass Sie merken, *wie* Sie Ihre Zerrissenheit herstellen und leben. Wenn Sie in Bezug auf bestimmte Erfahrungen in Ihrem Leben nichts fühlen, dann ist *das, was ist*, nicht sofort die Wiederentdeckung des verschütteten Gefühls, sondern zunächst der mutige Schritt, sich auf Ihre Gefühllosigkeit einzulassen.

So ein Einlassen ist immer ein längerer Prozess, der niemals nur über das mentale Verstehen gelingen kann. Es lässt Sie mehr und mehr ahnen, dass Sie nicht in erster Linie von persönlichen Entscheidungen gesteuert werden, sondern dass alle Ihre Gedanken, Gefühle und Handlungen auch im Rahmen des Sie umgebenden Feldes gesehen werden müssen.

Solches Einbezogensein führt hin zu *freundlicherer Anteilnahme* an sich selbst. Sie sehen immer mehr, dass Sie gelernt haben, z.B. Ihre Gefühle zu verstecken - und nicht, dass Sie eine/r sind, der/die beschlossen hat, nichts zu fühlen. *Die Freundlichkeit zu sich selbst ist das Wichtigste, was wir lernen können*. Daraus leitet sich alles andere ab. Am Ende unseres Lebens ist vielleicht die wesentliche Frage, wieviel Liebe wir in uns zulassen konnten.

Mit der freundlichen Annahme dessen, was ist, können Sie allmählich eine Haltung einnehmen, die es Ihnen ermöglicht, aus Ihrer gelernten Geschichte hinauszuwachsen und in einem Raum immer größer werdender Freiheit zu leben.

Sie fangen an zu verstehen, dass diese chronisch-subtile Grundspannung (die Sie in jedem bewussten Moment bemerken können) ein Ausdruck davon ist, wie sehr Sie noch in Ihrer gelernten Geschichte gefangen sind. Und der transpersonale Prozess, der dann beginnen kann, ist nicht, dass Sie versuchen, sich von Ihrer alten Geschichte zu befreien („ich sollte aufhören, eifersüchtig zu sein, weil es uns beide ins Elend stürzt“). Über Ihre *persona* hinauswachsen können Sie nur, wenn Sie sich rückhaltlos auf alles einlassen, was die *persona* im jetzigen Augenblick hochschwemmt. Das braucht Mut und Demut, kann aber mehr und mehr zu einem tiefen inneren Frieden führen. Denn gleichzeitig lernen Sie zu erkennen, dass was da hochgeschwemmt wird, nur Ihre Historie ist, also im Grunde genommen substanzlos gewordenes Mitgeschlepptes. Die Erkenntnis, dass etwas substanzlos geworden ist, berechtigt uns jedoch nicht, es lieblos beseitigen zu wollen. Wir können nicht etwas, das unter Schmerzen zustandekam, heute einfach abtun; so eine Haltung entsteht nur in (selbst)verachtendem Milieu.

Es ist seltsam, aber viele von uns müssen erst wieder lernen zu sehen, dass wir als Kinder einen schweren Weg gegangen sind - auch wenn wir meinen, eine „schöne“ Kindheit gehabt zu haben. Das war fast nie anders möglich, denn auch unsere Eltern und Lehrer waren Teil eines im tieferen Sinne unreifen Kollektivs.

Wenn es gelingt, die unter Mühen aufgebaute Abwehr unseres eigenen Selbst mit Respekt und einer gewissen dankbaren Hochachtung dasein zu lassen, dann entsteht eine Bereitschaft, sich behutsam aus der Sicherheit versprechenden Geschichte hinauszuwagen. Dann öffnet sich die Perspektive und langsam auch der Weg in etwas vertraut Unbekanntes, nämlich in die wachsende Erfahrung von dem oder der, die Sie wirklich sind.

Ich möchte das Wort „transpersonaler Therapeut“ sehr weit fassen, nämlich im Sinne von Menschen, die andere Menschen auf dem Weg der Loslösung aus täglichen Zwängen, Routinen und Abhängigkeiten begleiten – oder noch anders gesagt: die sie dabei unterstützen, sich mehr und mehr von der gelernten Mechanik ihrer persönlichen Geschichte zu befreien. Das können natürlich auch Pädagogen, Ärzte, Priester, Heiler etc. sein - und an all solche Menschen richtet sich diese Weiterbildung. Wenn Sie meinen, das „Handwerkszeug“, wie es hier gelernt und praktiziert werden soll, nicht direkt in Ihrem Arbeitsfeld anwenden zu können, ist das womöglich ein eingeschränktes Verständnis Ihrer eigenen Möglichkeiten. Außerdem wird über die Erfahrung konkreter Arbeitsformen ein präziseres Bewusstsein geschult werden, das dann so oder so in Ihre jeweilige Arbeit einfließen kann.

In dieser Weiterbildung soll das konkrete Handwerk den Fokus bilden. Es ist wichtig zu wissen, wie und wodurch bestimmte therapeutische Strategien in einem tiefen und weiten Sinne heilend sind. Insofern geht es sowohl darum, präzises Handwerkszeug zu vermitteln, als auch Stolper- und Beschleunigungswege zusammen anzuschauen. Dabei können die Erfahrungen, die Sie aus Ihrem eigenen Arbeitsfeld mitbringen, fruchtbar in die Seminararbeit miteinfließen und uns auf Wege führen, die im voraus niemand kennen kann und die vielleicht auch noch niemand von uns gegangen ist.

Wie ich oft in meiner eigenen Arbeit festgestellt habe, sind es nicht unbedingt der grosse Überblick, die ausgefeilte Methode und nicht einmal die so wesentliche stimmige therapeutische Beziehung, die plötzlich einen Wendepunkt im Prozess herbeiführen können. Es sind vielmehr meine ungeteilte Hingabe an das Geschehen und eine daraus resultierende hohe Achtsamkeit, die nichts als nebensächlich vorbeigehen und mich mitunter recht ungewöhnliche

Dinge tun und sagen lässt - aus dem Bewusstsein heraus, dass ich, ohne persönliche Ambitionen und Kontraktionen, immer nur aufgreifen muss, was sich im jeweils gegenwärtigen Moment anbietet. Je weniger Sie sich ehrgeizig einmischen in das, was passieren möchte, um so fruchtbarer wird das Geschehen. Mit dem bewusst transpersonalen Rahmen als Arbeitshintergrund fühlt es sich nicht so an, als seien Sie es, der den Prozess leitet. Das macht - im Prinzip - die Arbeit mühelos, und diese „transpersonale Mühelosigkeit“ wird ein wesentlicher Aspekt der Ausbildung sein.

## **Die Seminare**

Die Weiterbildung besteht aus 10 Seminaren, die jeweils 3 Tage - Donnerstagabend bis Sonntagmittag - dauern. Die ersten sieben Seminare werden jeweils eines von den sieben Chakren als Grundlage haben. Alle Haupt- und Nebenchakren werden ausführlich im Rahmen transpersonaler Therapiearbeit behandelt.

### **I. Die Erarbeitung des Zentralen im Zusammenhang alltäglicher Erfahrung**

Es erscheint Ihnen womöglich so, dass Sie im Büro ein ganz anderer Mensch sind als im Kreise der Familie. Oder Sie meinen vielleicht, dass Sie sich mit Peter anders fühlen und verhalten als mit Ursula. Aber wenn Sie genauer hinschauen, können Sie sehen, dass die Unterschiede oberflächlicher Natur sind. Es gibt - hinter den Verschiedenheiten - so etwas wie einen individuellen roten Faden, eine Gemeinsamkeit, die sich durch alle Bereiche Ihres Lebens zieht.

Dieses Gemeinsame - das „Zentrale“ - stellt sich als Polarität dar, oder man könnte auch sagen: als zwei fühlbare Haltungen. Der eine Pol repräsentiert Ihre gewohnte Routine. Hier haben Sie gelernt, wie Sie scheinbar ohne grosses Risiko überleben können. Es gibt da das Versprechen einer vordergründigen Sicherheit: Sie gehen die Dinge an, wie Sie „es immer gemacht haben“ und wie es Ihnen in Ihrer gelernten Logik am sinnvollsten erscheint. Auf längere Sicht allerdings wachsen Sie dadurch selten über eine Ebene hinaus, die man mechanisches Leben nennen kann. Sie machen mehr oder weniger immer das Gleiche und fragen sich irgendwann, ob denn das wirklich schon alles war. Und selbst bei erfolgreichem Vorgehen wartet am Ende ein Gefühl der Leere – Sie sind nicht befriedigt. Sie haben es „richtig“ gemacht und können sich dennoch nicht freuen.

Der andere Pol ist die innovative Kehrseite derselben Thematik. Nehmen wir an, Ihnen sind - in Ihrer gelernten Welt - diverse Formen der Zurückhaltung immer als logisch erschienen. Nun schafft Ihnen von einem gewissen Zeitpunkt an eine innere Instanz (oder das „Leben“) wieder und wieder Situationen, in denen eben jene Zurückhaltung herausgefordert wird. Sie werden quasi fortwährend eingeladen, über Ihre gelernte Zurückhaltung hinauszuwachsen. Wie Sie das machen, ergibt sich aus Ihren eigenen Ressourcen der Lebenskunst, bzw. in einem transpersonalen Sinne, aus der Auflösung dieses Aspekts Ihrer persönlichen Geschichte.

Das Zentrale kann nur von der Person selber in seiner ganzen Subtilität erkannt werden. Dieser Erkennungsprozess zieht sich über lange Zeit hin. Er ist vielleicht eine Lebensaufgabe, weil die Einsicht in die unendlich verästelte (d.h. sich in allen Bereichen wiederholende) Thematik quasi nie aufhört. Mit einem ersten radikalen Erkennen der Gemeinsamkeit tritt allerdings oft eine Wende ein. Sie bringt meist auch ein Gefühl von Sinnhaftigkeit mit sich. Den meisten Menschen fehlt dieses Wissen, und wenn sie es haben, leben sie es oft nicht im Alltag. Jeder Entwicklungsprozess gewinnt an Tiefe, wenn das Zentrale deutlich wird, es wird meist auch mit einem Aufatmen als solches erkannt.

Das Zentrale ins Bewusstsein zu bringen, ist oft ein längerer therapeutischer Prozess. Es werden im Seminar viele konkrete Wege angeboten werden, wie jemand immer deutlicher und dichter damit in Kontakt kommen kann.

## **II. Das Zentrale in Beziehungen**

Der Gedanke des Zentralen kann ohne Schwierigkeiten auf alle Formen von Beziehungen übertragen werden. Bei jeder menschlichen Begegnung kommen zwei Geschichten zusammen. Sie kommen zusammen mit der Perspektive, das Bewusstsein zu erweitern und damit die Möglichkeiten des Lebensspielraums zu vertiefen. Jeder andere Mensch ist für Sie eine potentielle Bereicherung, vorausgesetzt, Sie bringen die entsprechende Haltung mit in die Begegnung. Es kommen sozusagen immer zwei „rote Fäden“ zusammen, wobei wir leider oft das Potential solcher Zusammenkunft erst spät (wenn überhaupt) erkennen können.

Für jede therapeutische (und ähnliche) Begegnung ist solches Bewusstsein von allergrösstem Wert und verändert ungemein den Charakter und das Machtgefüge der Beziehung. Auf noch ganz andere Weise entsteht ein neues Grundverständnis in Liebesbeziehungen, Freundschaften und in beruflich-kollegialer Zusammenarbeit, wenn Sie mehr und mehr davon ausgehen, dass zwei Menschen in solchen Gefügen nicht zufällig zusammenkommen. Sie begegnen sich entweder mit der „Absicht“, sich gegenseitig Kraft zu geben (was sich mitunter als einseitig darstellt) und / oder einander an Grenzen zu führen, die man ohne die andere Person nicht bemerken, geschweige denn überschreiten könnte. Es ist ganz wichtig zu wissen, dass durch ein solches Verständnis von Beziehung viele Gefühle mit der Zeit einen anderen Stellenwert erhalten, bzw. sich auch grundlegend verwandeln können. Das ist gewissermassen Pionierarbeit, da unseren Eltern und Grosseltern solche Sicht von Beziehung weitgehend unbekannt war. Und es spielt eine grosse Rolle, dass wir in dieser Zeit des Übergangs lernen, freundlich mit uns zu sein und nicht erwarten, dass wir, was wir beginnen zu verstehen, auch sofort leben können sollten. Es ist noch weitgehend eine geheimnisvolle Sache, wie zwei Geschichten offenbar immer wieder zum geeigneten Zeitpunkt ihr Zentrales zusammenbringen. Eine Paartherapie z.B., die ein solches Verständnis nicht zugrunde legt, bzw. nicht erarbeitet, wird vergleichsweise oberflächlich bleiben.

Da überall, wo Menschen zusammenkommen, Beziehungen entstehen, werden Sie in der Gruppe reichlich Gelegenheit haben, Ihr Bewusstsein für das Zentrale in Beziehungen zu schulen. Solches Bewusstsein löst viele Ängste auf und fördert - auf längere Sicht - den inneren Frieden.

### **III. Transpersonale Körpertherapie I**

Es gibt ausgefeilte und subtile Techniken der Körpertherapie, die ein gründliches Studium erfordern. Man kann nicht cranio-sacrale Arbeit machen, ohne sich detailliert auszukennen.

Andererseits erscheint es mir geradezu wie ein Vergehen, den Körper aus irgendeinem psychischen Entwicklungsprozess heraushalten zu wollen. Auch das Spirituelle und der Körper erschienen lange Zeit als Antagonisten. So galt es in vielen Schulen als erstrebenswert, über die drei unteren Chakren „hinauszuwachsen“. Heute wissen wir, dass keine Heilung ohne diese drei Chakren möglich ist.

Körpertherapeutische Arbeit hat sehr oft noch den Geschmack des Außergewöhnlichen. Das liegt z.T. daran, dass, wenn der Körper mit ins Spiel kommt, die Konventionen des angepassten Umgangs miteinander eine weniger starke Rolle spielen. Die Körperlichkeit erscheint sozusagen als Freibrief für spontanes und mitunter unkontrolliertes Verhalten, was beim kontrollierten Therapeuten selber Angst auslösen kann. Dann kann die Dynamik gefährliche Formen annehmen - nicht weil das, was passiert, gefährlich wäre, sondern weil in dem Moment kein Anker mehr da ist.

Sie werden in diesem Seminar immer neue Formen lernen, den Körper als permanenten Bestandteil in den therapeutischen Prozess einzugliedern, so dass immer mehr ein Bewusstsein des Zusammenspiels von mentaler, emotionaler und physischer Ebene entsteht. Dieses Zusammenspiel manifestiert sich als Haltung, wie ja im Deutschen auch der Doppelsinn des Wortes verdeutlicht.

Eigentlich geht es in jeder guten therapeutischen Arbeit um Haltung, denn es sind ja nie die Umstände, die Ihre Lebensqualität ausmachen, sondern die Haltung, die Sie zu ihnen einnehmen. Deswegen scheint es überaus hilfreich für den Prozess, die eigene Haltung deutlich zu erkennen - und auch zunächst einmal im fundamental - körperlichen Sinne. Das ist für uns alle ein nie endender Weg und für manche schwieriger als für andere. Der Zugang zur eigenen Wahrheit ist aber dann sehr viel direkter als über die trickreichen Bahnen der routinierten Denkmachine.

Es gibt etliche einfache und effektive Wege, den Körper nicht nur am Prozess zu beteiligen, sondern ihn auch, wenn es angebracht erscheint, Wegführer werden zu lassen. Das bedeutet, sich den Impulsen des Körpers zu überlassen - in dem Vertrauen, dass er durch die in ihm gespeicherten Erfahrungen (wie gesagt) der Wahrheit oft näher ist als der Verstand. In solchem Rahmen erscheint es mir für Therapeuten wichtiger, ein zunehmendes Gefühl der Sicherheit im Umgang mit dem Körper zu entwickeln (und zu wissen, wie der eigene Körper als Instrument eingesetzt werden kann), als über ein fulminantes Repertoire an körpertherapeutischen Techniken zu verfügen.

### **IV. Der Gestalt-Dialog als transpersonal therapeutisches Werkzeug**

Jeder Dialog - so, wie er von der Gestalttherapie entwickelt wurde - ist ein innerer Dialog, egal also, ob Sie mit „Anteilen“ von sich selbst, einem Kollegen oder Ihrem Großvater reden.

Er ist die vielleicht hilfreichste Technik, um zur Selbstverantwortung zu finden: das Gespräch mit dem Therapeuten mag neue Perspektiven eröffnen, führt aber oft nicht aus Abhängigkeitsstrukturen hinaus. Wenn Sie nicht wirklich wissen, was Sie wollen / möchten / brauchen, und die Wege nicht kennen, mit denen Sie Ihre Kraft verhindern, dann wird sich dieser Mangel an Selbsterkennen immer als großes Hindernis erweisen auf dem Weg aus dem Gefängnis der eigenen Geschichte.

Denn es ist natürlich ein Irrtum anzunehmen, dass Sie Aspekte, wie z.B. Neid und Eifersucht in sich auflösen können, indem Sie „versuchen“, immer weniger neidisch zu sein. Veränderung ist immer ein alchemistischer Prozess: Sie können Gold nur gewinnen, wenn Sie mit den Eigenschaften des Bleis genauestens vertraut sind.

Es ist äußerst lohnend für Therapeuten, die Kunst des Dialoges wirklich zu beherrschen. Es kommen immer „zwei“ Klienten in die Therapie: einer, der sich nach Veränderung sehnt und ein anderer, der alles tut, um sie zu verhindern. Dieser Gegensatz kann sich oft erst auflösen, wenn es der Therapeutin gelingt, den Dialog auf eine Ebene zu heben, die „höher“ ist als die des Konflikts.

Es gibt viele Wege, diese Technik auf einfache und wirksame Weise einzusetzen. Mit transpersonalem Hintergrund, d.h. mit dem Wissen um das Zentrale der persönlichen Geschichte und der Perspektive der graduellen Befreiung daraus gewinnt der Dialog ganz neue Aspekte und Arbeitsformen. In jedem therapeutischen Prozess geht es darum, wie jemand seine Kraft verhindert und wie er oder sie diese „Einmischung“ auflösen kann.

## **V. Traumkörperarbeit**

Die Traumkörperarbeit, wie sie von Arny Mindell entwickelt wurde, ist fester Bestandteil meiner Therapien und Ausbildungen. Der Traumkörper ist ein Instrument der Wahrnehmung. Es geht dabei um den physischen Körper, der mehr geschult werden kann, bestimmte Phänomene und auch weitgehend ungelebte Aspekte der eigenen Seele/Essenz auf träumerische Art wahrzunehmen. Über diesen Weg kommen Sie mit „marginalisierten“, vernachlässigten Kräften in Kontakt, die dann Ihr tägliches Leben in neuer Form gestalten können.

Mein Bestreben geht dahin, die Arbeit immer mehr zu vereinfachen. Teilnehmer früherer Ausbildungen waren oft vom Traumkörperkonzept fasziniert, ihnen fehlte aber mitunter der Mut, es in ihre Arbeit zu integrieren. Oder es fehlte ihnen auch die Bereitschaft, es Teil ihres täglichen Lebens werden zu lassen. Deswegen soll in diesem Seminar vertiefter Wert darauf gelegt werden, dass Sie diese Arbeit zu einem jederzeit anwendbaren Werkzeug machen können. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie Vorkenntnisse über Mindells Arbeit haben.

Er hat ein sehr wirksames Instrument geschaffen, mit den eigenen Ressourcen auf nicht-rationalem Weg in Verbindung zu treten, und ich kenne kaum eine eindringlichere Form, um das „Numinose“ (Nicht-Begreifbare, Geheimnisvolle bei C.G. Jung) Teil des alltäglichen Lebens werden zu lassen.

Es ist möglich, mit der „zweiten Aufmerksamkeit“ (dem „nagual“ bei Castaneda) Situationen und Beziehungen wahrzunehmen und damit auf „träumerische“ Weise völlig neue Aspekte in sich und der Umwelt zu erkennen.

Die Wahrheit des Wesentlichen in Ihnen möchte ständig über den Weg des Traumkörpers in Ihr Alltagsleben eindringen und die gewohnte Routine auflösen. Das System der Persönlichkeit - d.h. der gelernten Muster des Überlebens - arbeitet im Prinzip dagegen. Die Welt des Traumkörpers öffnet Ihnen neue Dimensionen für Denken, Fühlen und Handeln. Es geht darum, dass Sie diese „zweite Aufmerksamkeit“ in sich entwickeln und in träumerischer und spielerischerer Art in Ihre Alltagswelt aufnehmen. Sie ist in gewisser Weise der Ebene der „vernünftigen Realität“ entgegengesetzt, soll diese aber keinesfalls ersetzen, sondern bestenfalls mehr und mehr durchwirken und sich mit ihr verweben. Es kann für Sie eine neue, weniger abgespaltene Form, den Alltag zu leben, entstehen.

Mindell hat Wege gefunden, mit körperlichen Symptomen (Schmerzen, Spannungen u.ä.) zu arbeiten, indem er sie als Signale der wesentlichen Wahrheit eines Menschen versteht und diese den Klienten/die Klientin über die Form von Spiel, Ton, Bewegung u.a. selbst erkennen lässt. Mit einem Symptom ist meist das Auftauchen eines verdrängten und kostbaren Aspekts des Wesentlichen verbunden.

Die unterschiedliche Sichtweise eröffnet eine andere mögliche therapeutische Grundhaltung, und sie lässt sich übertragen auf die Haltung in anderen helfenden Berufen. Es geht darum, ein Bewusstsein des „Feldes“ zu öffnen, in dem sowohl Therapeutin als auch Klient lernende Teilnehmer sind. Begriffe wie „Übertragung“ und „Gegenübertragung“ im engen, traditionellen Sinne lösen sich auf, und das Prinzip der „Verbundenheit“ erhält einen konkreten Platz für beide Menschen.

## **VI. Transpersonale Gestalttherapie II**

Weiterführung und Vertiefung von I.

## **VII. Die Bedeutung des Opfern im Rahmen des Zentralen**

Zu diesem Zeitpunkt des Seminars werden Sie aufgefordert, Ihr eigenes „zentrales“ Lebensthema erneut und im Hinblick des bisher Erfahrenen und Gelernten in den Mittelpunkt zu stellen. Sie werden aufgefordert, es mit der sogenannten „originären Situation“ in Verbindung zu bringen, d.h. einer wegweisenden Situation aus dem (meist) familiären Leben in Ihrer Kindheit, in der das „Zentrale“ entstanden ist, bzw. auf auffallende Weise deutlich wird.

Es geht darum, den fundamentalen Unterschied zu verstehen zwischen „etwas wegmachen wollen“, „abschaffen wollen“ (was den Zustand oder das Verhalten meist verstärkt) und einer freundlichen Haltung sich selbst gegenüber, die der innere Kritiker immer wieder verhindern möchte. Solche Haltung hilft Ihnen zu „opfern“, womit Sie sich immer wieder unnötigerweise in das, was sich mühelos entwickeln möchte, „einmischen“ und damit den Fluss des Lebens unterbrechen, statt ihn zu fördern. Solche „Einmischung“ ist der eigentliche Grund für Leiden. Sie hat insofern mit der originären Situation zu tun, als Sie damals gelernt haben, sich auf eine Weise ins Leben zu bringen, die meist mit Scham, Schuldgefühlen und übermäßiger Verantwortung zu tun hat und ohne die Sie - so fühlt(e) es sich an - nicht hätten überleben können. Es erschien Ihnen damals so, als hätten Sie dann ohne die Liebe Ihrer Familie leben müssen.

In sehr vielen Fällen besteht das Opfer vor allem darin, dass Sie sich bis ins Subtilste und Alltäglichsie hinein in Ihrem gelernten Verhalten kennenlernen. Nur dann können Sie irgendwann verstehen, dass Sie nicht freiwillig diese Form Ihrer Persönlichkeit angenommen haben, obwohl sie sich heute mit ihr identifizieren und sagen: das bin ich. Durch die Auflösung dieser Form besteht die Möglichkeit, dass Sie mehr und mehr zu sich selbst in eine beobachtende Distanz gehen und somit Ihrem eigentlichen Wesen näherkommen.

## **VIII. Transpersonale Körpertherapie II**

Weiterführung und Vertiefung von I.

## **IX. Das Gesetz der Ambivalenz**

In jeder ambivalenten Situation gibt es grundsätzlich zwei Bewegungen: eine, mit der Sie aktiv in die Welt gehen wollen und eine zweite, mit der Sie sich zurückhalten. Die zweite, zurückgehaltene, kehrt sich im Laufe der Zeit gegen Sie selber und kommt unweigerlich früher oder später als Aggression von aussen gegen Sie selbst zurück.

Das hat einen geradezu gesetzmäßigen Charakter und mutet uns meistens tragisch an, dient aber, vom Standpunkt der „Seele“ aus betrachtet, dazu, dass Sie aus einer festgefahre- nen Mechanik aufwachen könnten. Jedem Stressverhalten, bis hin zum Burnout-Syndrom, liegt eine tiefe, ungelöste Ambivalenz zugrunde. Das wird in therapeutischen Prozessen oft nicht beachtet. Man versucht, die stresserzeugenden Faktoren zu erarbeiten und Strategien zu finden, um mit weniger Mühe die Dinge zu bewältigen - statt die Ambivalenz aufzulösen. Die Gespal- tenheit kann z.B. darin liegen, daß Sie eine tiefe Sehnsucht nach Ruhe und Stille in sich haben, sich aber auch sofort wertlos fühlen, wenn Sie vielleicht mal eine halbe Stunde lang überhaupt nichts tun.

Es gibt sehr unterschiedliche Ambivalenzen in Menschen, die mitunter den eigenen Zusammenbruch herbeiführen können. Unsere ganze Gesellschaft lebt in der ungelösten Am- bivalenz, dass Anstrengung wertvoller sei als Freude. Damit geht oft Hand in Hand, dass die eigentliche Fähigkeit zur Freude weitgehend verlorengegangen ist.

Mit Stress in allen seinen Stadien wirklich fruchtbar zu arbeiten, erscheint mir als eine der lohnendsten therapeutischen Aufgaben. Die Stressthematik wird immer mehr zu einem der Bereiche, mit denen wir uns auseinandersetzen müssen, wenn wir über die tief verwurzelte Haltung hinauswachsen möchten, dass wertvolles, erfolgreiches, befriedigendes Leben nur über Anstrengung erreicht werden kann. Das ist vor allem eine Anschauung, die der Weltsicht des personal orientierten Menschen zugrunde liegt. Natürlich gibt es kaum jemanden, dessen Leben frei von Leiden und Mühe ist, aber vielleicht können wir wenigstens anfangen in Betracht zu ziehen, dass ein mühevolleres Leben nicht wertvoller sein muss als eines, das von Freude getragen wird.

Die Kenntnis des eigenen Zentralen kann dabei sehr unterstützend wirken.

## **X. Die Arbeit mit dem „Inneren Leuchten“**

Die meiste therapeutische Arbeit scheint darauf abzuzielen, den Zustand der relativen Problemfreiheit, den Zustand der sogenannten Normalität wieder herbeizuführen; wenn das Problem weg ist - so stellt es sich dar - dann ist das Leben wieder gut.

Die gängigen „Erfolgsstatistiken“ bestätigen ja auch: wenn das Symptom verschwunden ist, hat die Therapie etwas gebracht. Was natürlich auch in gewissem Sinne richtig ist. Der große Denkfehler liegt jedoch darin, dass das Symptom (oder Problem) erst aufgetaucht ist, weil der Normalzustand unbefriedigend war. Und unbefriedigend ist er in den meisten Fällen dann, wenn Sie zu wenig Liebe für sich selbst haben. Nun kann Selbstliebe vielerlei bedeuten. Sie kann z.B. bewirken, dass Sie sich so lassen und mögen, wie Sie sind. Das ist ein grosser Schritt und für manche Menschen fast unmöglich. Sehr viele Symptome wollen aber noch auf etwas Gravierenderes hinweisen, nämlich auf die mangelnde tiefe Freude an der eigenen Art zu sein und sie zu zeigen. Das ist es (wie Nelson Mandela in seiner berühmten Rede sagte), wovon wir am meisten Angst haben. So unendlich Vieles in unserem kulturellen und pseudo-christlichen Denken spricht dagegen.

Es verändert Sie auf gewaltige Weise, wenn Sie mit Ihrer wahren Kraft und inneren Freude in Verbindung treten - und nicht mit deren Versatzstücken. Damit löst sich das Festhalten oder, wie die Buddhisten sagen, das „Anhaften“ in einer Weise auf, bei der man sich nicht zwingen muss „loszulassen“. Denn die Freude an der Befreiung wird so viel anziehender als das Festhalten an gelernten mechanischen Befriedigungssillusionen.

### **Abschluss / Zertifikat**

Die Teilnehmer erhalten zum Abschluss nach Vorlage eines persönlichen Entwicklungsbericht ein Ausbildungszertifikat. Das Ausbildungszertifikat ist Grundstock für das Gesamtzertifikat des Internationalen Instituts für Bewusstseinsforschung und Psychotherapie ([www.bewusstseinsforschung.de](http://www.bewusstseinsforschung.de)) und ist identisch mit dem Zertifikat der EUROTAS (European Transpersonal Association - [www.eurotas.com](http://www.eurotas.com)).

Auf persönlichen Wunsch kann auf die Abschlussarbeit verzichtet werden. In diesem Falle erhält der Teilnehmer eine Qualifizierte Teilnahmebestätigung.

## Die Tagungsorte

Für 5 Seminare treffen wir uns im Benediktinerkloster Mariastein bei Basel/CH.

5 Seminare finden im Maison d'Accueil St. Michel in Issenheim, Elsass/F statt.

In beiden Klöstern haben wir Vollpension. Die Kosten in Mariastein betragen ca. CHF 90.-/Tag und ca. € 50 - 60.-/Tag in Maison d'Accueil St. Michel.

Die detaillierten Wegbeschreibungen werden Ihnen nach der Anmeldung zugeschickt.

## Die Daten

### 2016

29. September - 02. Oktober

24. - 27. November

### 2016

Mariastein, Basel

Mariastein, Basel

### 2017

02. - 05. Februar

06. - 09. April

22. - 25. Juni

14. - 17. September

02. - 05. November

### 2017

Mariastein, Basel

Maison d'Accueil St. Michel, Issenheim

Maison d'Accueil St. Michel, Issenheim

Maison d'Accueil St. Michel, Issenheim

Mariastein, Basel

### 2018

18. - 21. Januar

08. - 11. März

26. - 29. April

### 2018

Mariastein, Basel

Maison d'Accueil St. Michel, Issenheim

Maison d'Accueil St. Michel, Issenheim

## Die Kosten

Die Weiterbildung kostet € 360.- pro Seminar, gesamt € 3600.- für 10 Seminare. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung tragen die TeilnehmerInnen und sind direkt vor Ort den Betreibern der Seminarunterkünfte zu zahlen. Der Anmeldeschluss ist der 31. Juli 2016. Nach Anmeldeschluss erhöhen sich die Weiterbildungskosten auf gesamt € 3800.-.

Die Weiterbildungsgebühren können vor Beginn der Weiterbildung, während der Weiterbildungszeit in 2 bis 3 Raten oder nach persönlicher Vereinbarung gezahlt werden.

Mit der Anmeldung überweisen Sie bitte einen Mindestbetrag von € 200.-. Erst dadurch ist Ihnen ein Teilnahmeplatz in der Gruppe gesichert. Die Anmeldung ist nach Bestätigung der Platzreservierung durch den Leiter Rainer Pervöltz verbindlich.

## **Die Leitung**

Rainer Pervöltz, Freiburg,

Körper- und Gestalttherapie bei Jack Lee Rosenberg und Eric Marcus. Spiritueller Lehrer in Los Angeles war Andrew DaPassano. - In London von Gerda Boyesen in Biodynamischer Psychotherapie ausgebildet, für mehrere Jahre Ausbilder in Biodynamik. Studium der Taoistischen Energielern bei Mantak Chia. Von 1983 – 93 Co-Leiter des Chiron Centre for Holistic Psychotherapy in London. Heute Co-Leiter des Internationalen Instituts für Bewusstseinsforschung und Psychotherapie e.V. in Freiburg im Breisgau.

## **Die Assistenz**

Barbara Backhaus, Bern

Core Energetics Therapy bei John Pierrakos und Walid Daw, Weiterbildung in Transpersonaler Psychotherapie bei Rainer Pervöltz. Ausbildung und langjährige Erfahrung als Organisationsberaterin und Managerin. Arbeitet heute in eigener Praxis als Facilitator, Coach, Dozentin, Trainerin & Supervisorin.

## **Anmeldung an**

Rainer Pervöltz  
Heimbachweg 1a  
D-79299 Wittnau

Tel.: 0049 (0)761 28 19 35

eMail: [r.pervoeltz@t-online.de](mailto:r.pervoeltz@t-online.de)  
Homepage: [www.pervoeltz.de](http://www.pervoeltz.de)

oder

Internationales Institut für Bewusstseinsforschung und Psychotherapie e.V. Freiburg

Heimbachweg 1a  
D-79299 Wittnau

Tel.: 0049 (0)761 47 58 46

## Anmeldung „Transpersonal Therapeutisches Handwerkszeug“

Name

Vorname

Straße

PLZ

Ort

Tel.

e-mail

Geb.Datum

Beruf (aktuell)

Ich melde mich verbindlich zur Weiterbildung „Transpersonal therapeutisches Handwerkszeug“

an. Ich überweise

- den Gesamtbetrag € 3600.–
- die erste von 2 Raten
- die erste von 3 Raten
- anders (nach Vereinbarung):

auf das Konto:

Rainer Pervöltz

Sparkasse Freiburg

IBAN: DE 57 680501010002260477

BIC: FR SP DE 66

(Kosten für Unterkunft und Verpflegung bitte vor Ort bezahlen)

Mit der Anmeldung überweisen Sie bitte einen Mindestbetrag von € 200.–. Erst dadurch ist Ihnen ein Teilnahmeplatz in der Gruppe gesichert.

Ich sehe mich in der Lage, eigenverantwortlich an dieser Veranstaltung teilzunehmen.

Ich habe die AGB gelesen und bin damit einverstanden.

Datum, Unterschrift

## **AGB**

### **Zahlung der Weiterbildungsgebühren**

Die Weiterbildung gilt bei Anmeldung als gebucht. Die Anmeldung verpflichtet Sie zur Zahlung des Kursgeldes. Das Nichtbezahlen des Kursgeldes gilt nicht als Abmeldung. Zahlungsfrist ist, wenn nicht anders vereinbart, 4 Wochen vor Weiterbildungsbeginn.

### **Abmeldung**

Die Abmeldung aus der Weiterbildung ist mit administrativem Aufwand verbunden. Je nach Abmeldezeitpunkt kann Ihnen die Weiterbildungsgebühr erlassen werden. Bitte beachten Sie folgende Regelung:

Bei Abmeldung bis 12 Wochen vor Kursbeginn wird der Betrag von € 100.– als Bearbeitungsgebühr einbehalten, bis 4 Wochen vor Kursbeginn € 200.–. Danach ist der Gesamtbetrag der Weiterbildungsgebühr zu zahlen, bzw. wird einbehalten. Diese Regelung gilt für den Fall, dass keine andere Person für die Teilnahme am Kurs benannt wird.

Bei Abmeldung nach Zahlungsfrist oder Ausstieg aus der Weiterbildung ohne Stellen eines Ersatzteilnehmers wird die gesamte Weiterbildungsgebühr berechnet, bzw. einbehalten.