TEMENOS

Ein Raum, in dem Entwicklung möglich wird



Sandro Gattei

Leseprobe

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 7

Prolog Am Du zum Ich 15

Teil I Der Raum 19

Teil II Was im Raum geschehen kann 39

Teil III Der Begleiter 67

Teil IV Der Mensch und seine Eigenbewegung 95

Teil V Innenwelt, Anpassung und Außenwelt 119

Teil VI Wenn Erfahrung zu Entwicklung wird 145

Teil VII Wenn Entwicklung schwierig wird 171

Teil VIII Der Prozess selbst als Material 199

Epilog Wenn der äußere Raum zum inneren Raum wird 225

Literatur und geistige Wurzeln 235

Über den Autor 239

Einleitung

1. Wie dieses Buch entstanden ist

Dieses Buch ist nicht am Schreibtisch entstanden.

Es ist aus vielen Jahren entstanden, in denen ich Menschen begleitet und dabei beobachtet, gefragt, gezweifelt und immer wieder neu darüber nachgedacht habe, was Entwicklung eigentlich möglich macht.

Meine universitäre Ausbildung in Sonder- und Heilpädagogik ermöglichte mir den beruflichen Einstieg als Behindertenbetreuer. Nach einigen Jahren Berufserfahrung absolvierte ich Ausbildungen im Bereich Psychotherapie, Beratung und Coaching.

In einer persönlichen Krise kam ich selbst mit Unterstützungsangeboten aus dem Bereich der Energetik in Kontakt. Dabei erlebte ich, dass sich mein bisheriges Menschenbild um weitere Betrachtungsebenen erweitern konnte. Erfahrungen und Zusammenhänge, für die ich zuvor andere Erklärungsmodelle verwendet hatte, konnten plötzlich aus einer anderen Perspektive betrachtet werden.

Das hat mein Interesse geweckt.

Ich absolvierte weitere Ausbildungen, unter anderem in Familienaufstellung, Reiki, Rückführungen und Quantenheilung sowie in verschiedenen anderen Methoden und Zugängen aus dem Bereich der Energetik.

Dabei ging es mir zunehmend weniger um die einzelnen Methoden selbst.

Mich interessierte etwas anderes: Was ist es eigentlich, das Entwicklung und Veränderung möglich macht?

Was geschieht in unterschiedlichen Formen von Begleitung, unabhängig davon, mit welcher Methode gearbeitet wird?

Was brauchen Menschen, damit sie etwas in sich wahrnehmen, betrachten, verstehen und schließlich auch verändern können?

Durch die unterschiedlichen Zugänge konnte ich über viele Jahre beobachten und vergleichen. Und mit der Zeit zeigte sich für mich etwas, das sich immer wiederholte – ein roter Faden, ein gemeinsamer Nenner hinter sehr unterschiedlichen Methoden und Herangehensweisen.

Dieser gemeinsame Nenner wurde für mich zunehmend wichtiger als die einzelnen Methoden.

Aus dieser Beobachtung heraus begann sich allmählich das zu entwickeln, was ich heute Temenos nenne.

2. Woher Temenos kommt

Temenos ist nicht einfach aus dem Nichts entstanden, als ich eines Tages am Schreibtisch saß und überlegte, worüber man ein Buch schreiben könnte.

Die Gedanken, die zu diesem Buch geführt haben, begleiten mich seit vielen Jahren.

In meinen Ausbildungszeiten habe ich mich mit den Arbeiten von Freud und Jung beschäftigt, mit den methodischen und theoretischen Ansätzen von Bion, Winnicott, Kohut, Klein, Bowlby und Fonagy. Ich habe philosophische Arbeiten von Buber, Kant und Schopenhauer gelesen. Jeder dieser Autoren hat auf die eine oder andere Weise Spuren in meinem Denken hinterlassen.

Aber Temenos ist keine Zusammenfassung dieser Autoren. Und es ist auch keine „Über-Methode“, die aus all den verschiedenen Techniken und Herangehensweisen der Energetik entstanden ist.

Die Gedanken in diesem Buch sind also nicht ohne Bezug entstanden. Sie stehen in einer langen Tradition von Überlegungen darüber, wie Menschen sich entwickeln, wie Beziehungen wirken und wie innere Erfahrung verstanden werden kann.

Einige dieser Gedanken haben mich über viele Jahre begleitet. Andere sind aus meiner eigenen praktischen Er-

fahrung entstanden. Wieder andere sind erst im Nachdenken über die Verbindung zwischen beidem entstanden.

Im Laufe der Zeit haben sich daraus Zusammenhänge ergeben, die ich schließlich unter einem eigenen Begriff zusammengefasst habe:

Temenos.

Das griechische Wort bezeichnet einen abgegrenzten, geschützten Raum – einen Raum, in dem etwas Besonderes stattfinden kann.

Für mich beschreibt Temenos heute einen Raum und eine Haltung, in denen Entwicklung möglich werden kann.

3. Für wen ist dieses Buch?

Dieses Buch richtet sich an unterschiedliche Menschen.

1. Menschen, die andere professionell begleiten.

Dazu gehören beispielsweise Psychotherapeuten, Coaches, Berater, Supervisoren, Mentoren, Pädagogen und Menschen in anderen beratenden oder psychosozialen Berufen.

Für dich kann Temenos eine Einladung sein, die eigene Arbeit aus einer etwas anderen Perspektive zu betrachten:

Wie muss ein Raum beschaffen sein, damit der andere seine eigene Entwicklung vollziehen kann?

2. Menschen, die sich selbst mit Entwicklung beschäftigen.

Vielleicht befindest du dich selbst in einer Krise, in einem Veränderungsprozess, in einer Sinnfrage oder in einer schwierigen Beziehung.

Dann kannst du dich möglicherweise in manchen Gedanken dieses Buches wiederfinden.

Ich möchte dieses Buch allerdings ausdrücklich nicht als Selbsthilfeprogramm verstanden wissen.

Es gibt keine Checklisten, mit denen du dich selbst „reparieren“ kannst, und es verspricht keine fertigen Lösungen.

Vielleicht bietet es dir stattdessen die Möglichkeit, dein eigenes Erleben aus einer anderen Perspektive zu betrachten.

3. Menschen, die grundsätzlich über Beziehung und Entwicklung nachdenken.

Vielleicht beschäftigst du dich einfach mit der Frage, wie Menschen sich entwickeln, wie Beziehungen auf uns wirken und was Veränderung eigentlich möglich macht.

Dann möchte ich dich mit meinen Gedanken zum eigenen Nachdenken einladen.

Denn letztlich handelt dieses Buch von einer sehr grundlegenden Frage:

Was braucht es, damit ein Mensch sich entwickeln kann, ohne dass jemand anderes für ihn bestimmt, wer er werden soll?

4. Was dieses Buch versucht

Dieses Buch ist ausdrücklich keine Krisen-Selbsthilfe-Checkliste.

Es verspricht keine Heilung und keine bestimmten Erfolge.

Und es beschreibt auch keine neue Technik oder Methode.

Es möchte vielmehr einen Raum und eine Atmosphäre beschreiben.

Einen Raum zwischen Menschen, in dem Erfahrung betrachtet, differenziert und in Beziehung gebracht werden kann.

Es möchte zeigen, welche Haltung dafür hilfreich sein kann, welche Möglichkeiten und Grenzen ein solcher Raum hat und wie aus dem, was zunächst gemeinsam

möglich wird, allmählich eine eigene Fähigkeit des Menschen entstehen kann.

Vielleicht ist das die eigentliche Frage hinter dem ganzen Buch:

Was muss zwischen Menschen geschehen, damit ein Mensch zunehmend selbst mit sich und seiner Welt in Beziehung treten kann?

5. Sprachhinweis

Ich verwende im Buch überwiegend das generische Maskulinum. Gemeint sind damit beide Geschlechter.

Prolog
Am Du zum Ich

Der Mensch wird am Du zum Ich.

Dieser Gedanke von Martin Buber begleitet die Frage, wie Menschen sich entwickeln, auf eine besondere Weise. Denn wenn wir über Entwicklung sprechen, denken wir zunächst gerne an etwas, das im Inneren eines Menschen geschieht. Jemand erkennt etwas. Jemand verändert seine Haltung. Jemand löst sich von alten Mustern. Jemand findet zu sich selbst.

Und tatsächlich kann all das geschehen.

Aber vielleicht kann Entwicklung beim Menschen niemals ganz alleine geschehen.

Eine Blume kann wachsen, ohne dass eine andere Blume ihr beim Wachsen zusieht. Sie braucht Licht, Wasser, Erde und die richtigen Bedingungen. Dann geschieht etwas aus ihr selbst heraus.

Beim Menschen ist es komplizierter.

Ein Kind braucht ein Gegenüber. Es braucht Menschen, die auf seine Bedürfnisse reagieren, seine Gefühle spiegeln, Grenzen setzen, Schutz geben, es ermutigen und ihm allmählich helfen, die eigene innere Welt von der

äußeren Welt zu unterscheiden. Es lernt sich selbst zunächst in Beziehungen kennen.

Es braucht ein Du, um ein Ich entwickeln zu können.

Vielleicht bleibt dieses Prinzip auch später bestehen.

Nicht, weil der erwachsene Mensch grundsätzlich jemanden braucht, der ihm sagt, wer er ist oder was er tun soll. Im Gegenteil. Ein wesentliches Ziel von Entwicklung besteht gerade darin, zunehmend selbst wahrnehmen, unterscheiden, entscheiden und sich orientieren zu können.

Aber manchmal reicht der eigene innere Raum nicht aus.

Manchmal ist eine Krise so groß, dass die eigenen bisherigen Möglichkeiten nicht mehr tragen. Manchmal sind alte Erfahrungen so wirksam, dass sie kaum von der Gegenwart unterschieden werden können. Manchmal ist ein Mensch so sehr auf die Außenwelt ausgerichtet, dass er den Kontakt zu seinem eigenen Erleben fast verloren hat. Und manchmal ist eine neue Erfahrung zwar bereits möglich, aber noch nicht wirklich als eigene Erfahrung verfügbar.

Dann kann ein anderes Du wieder wichtig werden.

Nicht als jemand, der die Lösung liefert.

Nicht als jemand, der den Menschen repariert.

Sondern als jemand, mit dem für eine Zeit etwas möglich wird, das alleine vielleicht noch nicht möglich wäre.

Ein Raum entsteht. Ein gemeinsamer Raum.

In diesem Raum kann ein Mensch etwas betrachten, das ihn bisher überwältigt hat. Er kann einen Gedanken aussprechen, ohne ihn sofort verteidigen zu müssen. Er kann eine widersprüchliche Erfahrung nebeneinander stehen lassen. Er kann entdecken, dass ein Gefühl nicht automatisch eine Tatsache ist. Er kann eine Möglichkeit denken, ohne sich bereits für sie entscheiden zu müssen. Er kann etwas ausprobieren und anschließend erleben, was daraus tatsächlich geworden ist.

Und vielleicht geschieht dabei etwas Entscheidendes: Was zunächst zwischen zwei Menschen möglich war, wird allmählich auch alleine möglich.

Der äußere Begleiter wird zu einer inneren Fähigkeit.

Der Mensch kann irgendwann selbst innehalten, wenn etwas in ihm aufsteigt. Er kann sich fragen: Was geschieht gerade mit mir? Er kann eine Reaktion beobachten, ohne ihr sofort folgen zu müssen. Er kann mehrere Seiten einer Situation wahrnehmen. Er kann eine Entscheidung treffen, ohne seine innere Welt dafür zum Schweigen bringen zu müssen.

Dann wird der gemeinsame Raum weniger notwendig.

Nicht weil die Beziehung bedeutungslos geworden wäre.

Sondern weil etwas aus ihr im Menschen weiterlebt.

Das ist eine der Grundideen von Temenos.

Temenos ist der Name für einen Raum und eine Haltung, in denen Entwicklung ermöglicht wird.

Nicht muss. Nicht soll. Kann.

Denn Entwicklung lässt sich nicht erzwingen.

Man kann einen Menschen nicht dazu bringen, eine Erkenntnis zu haben. Man kann ihm eine Perspektive anbieten, aber nicht vorschreiben, was sie für ihn bedeutet. Man kann eine Möglichkeit sichtbar machen, aber nicht verlangen, dass er sie ergreift.

Man kann Bedingungen schaffen.

Und dann muss etwas im Menschen selbst geschehen.

Vielleicht ist das die entscheidende Verbindung zwischen der Blume und dem Menschen: Auch der Mensch muss selbst wachsen.

Aber anders als die Blume braucht er dafür nicht nur gute Bedingungen.

Er braucht Beziehung.

14. Ein Gefühl ist keine Handlungsanweisung

Das wird besonders wichtig, wenn Menschen Angst vor ihren eigenen inneren Regungen bekommen.

Ein Mensch kann denken: „Wenn ich so wütend bin, stimmt etwas mit mir nicht."

Oder: „Wenn ich mir das wünsche, muss ich ein schlechter Mensch sein."

Oder: „Wenn ich den Gedanken habe, jemanden nicht mehr sehen zu wollen, darf ich ihn nicht haben."

Hier kann ein wesentlicher Unterschied helfen: Erleben ist nicht Handeln.

Ein Gedanke ist nicht automatisch eine konkrete Absicht.

Ein Impuls ist nicht automatisch eine Entscheidung.

Eine Fantasie ist nicht automatisch ein Plan.

Man kann darüber sprechen, ohne das Gesagte gutzuheißen.

Gerade bei schwierigen Inhalten kann das entscheidend sein.

Ich erinnere mich an einen Menschen, bei dem im Gespräch etwas auftauchte, das zunächst sehr heftige Ab-

wehr und auch Ekel auslösen konnte. Es wäre möglich gewesen, diesen Inhalt sofort moralisch zu bewerten und damit eine Grenze zu markieren.

Aber damit wäre gleichzeitig etwas anderes passiert:

Der Mensch hätte lernen können, dass bestimmte innere Erfahrungen nicht angeschaut werden dürfen.

Stattdessen konnten wir zunächst versuchen zu verstehen, wie dieses Verhalten aus der Lebensgeschichte und der damaligen inneren Situation heraus überhaupt entstehen konnte.

Das Verstehen machte die Handlung nicht richtig.

Es machte sie verstehbar.

Und etwas veränderte sich.

Der Ekel nahm ab.

Die Scham des Gegenübers wurde geringer.

Dadurch wurde es überhaupt erst möglich, genauer hinzuschauen.

Das ist ein grundlegender Unterschied: Erleben zulassen bedeutet nicht, Handeln gutzuheißen.

Und: Verstehen bedeutet nicht Gutheißen.

Temenos versucht nicht, moralische Grenzen aufzulösen.

Es versucht, den Menschen in die Lage zu versetzen, auch schwieriges inneres Material betrachten zu können, ohne sofort daran zu zerbrechen oder es verdrängen zu müssen.

15. Die Vergangenheit bekommt Gegenwart

Viele Erfahrungen des Menschen sind nicht einfach Vergangenheit.

Sie können in der Gegenwart wieder auftauchen.

Manchmal geschieht das in Form eines Gefühls.

Manchmal in einer Reaktion.

Manchmal in einer Beziehung.

Manchmal in einem

wirkt, als

Das komplette Buch TEMENOS

Zum Buch bei BoD

