

Entwicklung der Entscheidungsbegleitungsgruppe 4 plus 1

Du darfst dir erlauben,
dich selbst zu lieben

von Gerd Müller
im Mai 2019

Graduierungsarbeit
zum Counselor grad. BVPPT

BVPPT - Berufsverband
für Beratung, Pädagogik und Psychotherapie

Gliederung

Vorwort	3
1. Anfangsgedanken – Wie alles begann	4
2. Wie kann eine hilfreiche Entscheidung lauten?	4
3. Verlauf und Erfahrungen	5
3.1 in Bezug auf die Zeit	5
3.2 in Bezug auf die TeilnehmerInnen	5
3.3 in Bezug auf den Raum/die Örtlichkeiten	6
3.4 in Bezug auf den Preis	6
3.5 allgemein	7
4. Ergebnis des Experiments Entscheidungsbegleitungsgruppe	8
5. Weiter gedachte Gedanken	8
5.1 in einer Art Lyrik	9
5.2 in Form einer kontinuierlich-reflexiven Infragestellung meiner Selbst	10
Fazit und Ausblick	12
Biografische Notiz	12
Quellenangaben.....	13
Anlagen.....	13
Erklärung zur Veröffentlichung einer Graduierungsarbeit	14

Vorwort

Es ist Sonntag, der 10. März 2019 – diese ersten Zeilen für meine Graduierungsarbeit entstehen. Ist das etwas, was ich wirklich machen will? Ich habe Fragen über Fragen.

Warum will ich diese Graduierung? Will mein Ego glänzen? Dann wäre ein erster Schritt, dieses Vorhaben an dieser Stelle zu beenden. Denn geht es nicht auch darum, wahrzunehmen oder wenigstens nicht so oft meinem Ego zu folgen? Ich schreibe weiter ... seltsam ... es gibt einen anderen Grund. Meine ich oder will ich nicht glauben, dass mein Ego mich gerade lenkt?

Ich tue mal so, als ob da noch etwas anderes in mir wäre, was mich treibt. Wie war das doch: Gibt es da einen Ruf meines Lebens?

Wer weiß, vielleicht gibt es da einen Ruf – neben dem, meine Musik in die Welt zu bringen, mich zu zeigen mit dem, was ich bin – frei nach dem Motto meiner Buch-Idee: „Ich schenke der Welt meinen Blick oder jede Grenze scheint Illusion“.

Im Durchstöbern all meiner Integralis-Ordner, u. a. auch viel Handschriftlichem – seltsam, dass ich wohl gerne viel mitschreibe – fällt mir auf, dass ich mehrmals auf einen Gedanken stoße, den ich Entscheidungstheorie nenne. Ja, es ist wohl Jahre her, dass ich in einem Beitrag von Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer in einer Folge der Sendereihe „Geist und Gehirn“, die damals auf Bayern Alpha gesendet wurde (glaube ich) die Frage hörte: Wie lang dauert es wohl im Durchschnitt, bis ein Mensch rosa träumt, wenn er jeden Tag von morgens bis abends eine rosa Brille trägt? Die Antwort lautete: Im Durchschnitt sechs Wochen.

Seither beschäftigt mich diese Antwort. Eine neue Art einer Kurzzeittherapie könnte ich daraus entwickeln. Zum einen sollte uns dieses Wissen darin unterstützen, gnädig mit uns zu sein, wenn wir nach ein paar Tagen – nach unserer Entscheidung – plötzlich merken: Oh, ich hab's ja wieder nicht hingekommen.

Wir haben uns zum Beispiel entschieden, unseren Partner freundlicher anzusprechen. Doch schon nach drei Tagen rutscht uns ein nicht so freundliches Wort aus dem Mund heraus. Was geschieht dann? Was denken wir über das, was gerade passiert? Was denken wir über uns selbst?

Hier nun merke ich, dass ich diesen Gedanken gern nachgehen möchte. Weil ich ja oft so träge bin, entscheide ich mich, die Graduierung beim BVPPT zu machen, weil es dafür erforderlich ist, eine praktische Erfahrung in die Arbeit mit einzubringen. Da es so zu sein scheint, dass ich es als hilfreich erlebe, mir selbst etwas Druck zu machen bzw. mir selbst in den Allerwertesten zu treten, entscheide ich mich jetzt dafür.

Schon seltsam: „Eigentlich“ will ich das, was ich hier tue, schon seit Jahren machen, doch erst durch diesen Trick fange ich nun an, mich damit konkret zu beschäftigen.

Dazu fällt mir ein: Auch den Präsentationstag, Montag, den 20. Mai 2019, kenne ich schon seit langer Zeit. Doch – warum auch immer – scheint es – wofür auch immer – wichtig zu sein, erst ein paar Tage vorher anzufangen. So kann Druck entstehen – genau das, was ich gar nicht so mag, und mir wohl dennoch mein Leben so gestalte, dass dieser Druck entsteht. Seltsam diese Anteile in mir – das bin wohl alles ich. Klar könnte ich sagen: Nein, ich war krank. Nein, ich musste so viel arbeiten. Und, und, und ... Doch, wie dem auch sei, das alles bin ich. Und ist nicht ein Gedanke, den wir in der Integralis-Ausbildung kennengelernt haben, der, dass es hilfreich ist, zu schauen, ob das, was wir da vorhaben, mit 95 % Freude einhergeht? Und wenn nicht, wir vielleicht etwas anderes möchten? Da ich von mir weiß, dass ich gern vieles will und vieles mir 95 % Freude bereitet, bleibe ich vorerst mit meinen Gedanken bei dieser Entscheidungstheorie.

1. Anfangsgedanken – Wie alles begann

Gesagt, getan, finde ich kurzfristig acht Personen, die sich zur Teilnahme an diesem Experiment bereiterklären. Ich lade zum ersten Termin ein, am Mittwochnachmittag, den 30. Januar 2019, um 16 Uhr, für 90 Minuten. Für diese „Versuchsgruppe“ habe ich entschieden, kein Geld zu nehmen. Das stimmt für mich gerade absolut, weil Geld aktuell in meinem Leben vorhanden und daher kein Thema ist. Das Thema Geld möchte ich mir zu einem anderen Zeitpunkt gern noch genauer ansehen. Außer meiner großen Freude auf die Menschen (aus dem Familien- und Freundeskreis, Männer und Frauen) habe ich nicht viel mehr vorbereitet.

Ich beginne intuitiv mit einem Resonanzkreis und lasse die Menschen erzählen, mit welcher Entscheidung sie hergekommen sind. Dabei stelle ich fest, dass mindestens die Hälfte noch gar keine Entscheidung getroffen hat. So beginnt in dieser Sitzung für einige erst die Entscheidungsfindung. Das ist überraschend für mich, denn diese Info habe ich, wie ich annehme, im Vorfeld klar formuliert. So kommt es dazu, dass wir uns über Entscheidungen austauschen.

2. Wie kann eine hilfreiche Entscheidung lauten?

Wir finden gemeinsam heraus, dass die Entscheidung verschiedene Kriterien beinhalten soll: Positiv formuliert in der Ich-Form und im Präsens – also wirkmächtig im Jetzt. Oder: „so tun als ob“, auch eine wirksame Übung aus der Integralis-Ausbildung.

Beispiel: Ich möchte meinen Partner nicht beschimpfen. Da fällt mir auf, dass das Wort „möchte“ im Bezug zur Zeit unbestimmt ist. Es drückt nicht aus, wann diese Entscheidung beginnen soll. Weiterhin scheint es hilfreich zu sein, die Entscheidung positiv auszudrücken. Ein „Nicht“, wird angeblich vom Gehirn nicht so klar wahrgenommen, so dass dort oben vielleicht nur das Wort beschimpfen klar ankommt. Wie dem auch sei, scheint eine abgewandelte Formulierung dienlicher zu sein, die Entscheidung klarzubekommen. In diesem Beispiel: Ich gehe freundlich mit meinem Partner um.

Ein aktuell auftauchender Gedanke dazu in Klammern: (Das klingt so groß und im Austausch darüber scheint es zum einen nicht leicht, Formulierungen zu finden, welche alle drei Kriterien beinhalten. Dieser Gedanke erinnert mich an Glaubenssätze. An dieser Stelle kann ich über das Instrument des Wahrnehmens mich sofort für einen neuen Glaubenssatz entscheiden. Der da lauten könnte: Es scheint leicht zu sein, Formulierungen zu finden, welche alle drei Kriterien beinhalten.)

Zum anderen klingt das für viele so, als wäre das schon so, und sie fühlen sich damit angreifbar, wenn es nicht gelingt. Die hilfreiche Idee dazu ist, dass es darum geht, eine bewusste Entscheidung zu treffen – neben vielen Entscheidungen, die wir unbewusst treffen – und damit zu experimentieren, um die Wahrscheinlichkeit zu erhöhen, uns an dieser Stelle wahrzunehmen. Egal, ob mit der Wahrnehmung „Oh, jetzt habe ich meinen Partner unfreundlich behandelt“, sprich: Ich nehme wahr, dass mir meine Entscheidung nicht gelungen ist, oder ich nehme wahr, dass es mir gelungen ist.

Im späteren Austausch darüber nehmen wir gemeinsam wahr, wie es sich anfühlt, wenn es mir gelingt, und wie es sich anfühlt, wenn es mir nicht gelingt – was ich dann über mich denke, wie es sich in meinem Körper anfühlt. Mit der Erfahrung „Egal, ob es gelingt oder nicht“, alles liebend zu mir zu nehmen (siehe Untertitel der Entscheidungsbegleitungsgruppe), stelle ich einen Zustand in mir her, dass ich in jedem Moment ganz bin. Ich spalte nichts ab, ich schiebe nichts – auch nichts Unangenehmes fort – sondern nehme alles zu

mir, damit bin ich immer 100 % ganz. Ganz sein kann auch heil sein und das ist eine spannende neue Erfahrung für alle TeilnehmerInnen.

An dieser Stelle entsteht zum ersten Mal der Gedanke einer Entscheidungsfindungsgruppe, welche in drei Terminen vor Beginn dieser Gruppe stattfinden darf.

Die aktuelle Gruppe bekommt von mir und in Abstimmung mit allen Teilnehmern den Namen: Entscheidungsbegleitungsgruppe 4 plus 1 mit dem Untertitel: Du darfst dir erlauben, dich selbst zu lieben. 4, weil damit genau eine Zeit von 6 Wochen umfasst ist, und plus 1, um ein Vierteljahr nach Beginn gemeinsam zu schauen, wie es gelaufen ist. Darüber hinaus, statt mit 6 Wochen mit der doppelten Zeit, sprich 12 Wochen, zu experimentieren. Mag ja sein, dass der eine oder die andere etwas länger braucht. 6 Wochen sind die Durchschnittserfahrungen. Also geben wir uns allen etwas mehr Zeit, einhergehend mit Qualitäten, die wir explizit eingeladen haben, wie Geduld, Offenheit, Vertrauen, Authentizität, Klarheit, Freiheit, aber auch Disziplin, um unserem Gehirn die Möglichkeit, sprich die Zeit zu geben, überhaupt erstmal wahrzunehmen, dass sich da etwas verändert hat.

Da der Prozess der Entscheidungsfindung bei dem einen oder der anderen über ein bis zwei Sitzungen andauert, entscheiden wir uns dafür, einen Termin dranzuhängen – sprich: nicht 4 plus 1, sondern 5 plus 1, um nach einem Vierteljahr zu schauen, was sich in der Zeit ergibt und wie es Jedem dabei ergeht.

Es sind schon Flyer-Ideen entstanden, doch diese werden wohl erst nach der Präsentation dieser Arbeit erstellt werden.

3. Verlauf und Erfahrungen

3.1 in Bezug auf die Zeit

Im Laufe der folgenden Termine, welche nun alle zwei Wochen stattfinden, kommt viel in Bewegung. Die Menschen freuen sich auf den Termin und auf die anderen Menschen und genauso geht es mir. Auch danach bin ich beseelt.

Es stellt sich heraus, dass es stimmig ist, alle zwei Wochen eine Sitzung zu haben. In der Zwischenzeit können Erfahrungen mit der neuen Entscheidung gesammelt werden.

Schon in der ersten Sitzung stelle ich bzw. stellen wir fest, dass 2 Stunden besser sind als die von mir zunächst angedachten 90 Minuten. So hat jede Person für sich genügend Zeit und Raum.

Die Anfangszeit passt für alle Teilnehmenden gut um 16 Uhr. Somit wird die Sitzung gegen 18 Uhr beendet. Und ich folge meiner Idee, „uns“ die doppelte Zeit der von Prof. Spitzer genannten Spanne zu geben, um zu schauen, was geschieht.

Weitere Gedanken hinsichtlich der Zeit: Ich glaube, Menschen mögen es, sich für einen bestimmten Zeitraum, der nicht zu lang sein sollte, festzulegen. Ein Vierteljahr ist ein überschaubarer Zeitraum für eine neue Erfahrung. Auch scheint es hilfreich zu sein, dann wieder das Gefühl zu haben, frei zu sein, zu wählen, wie es weitergeht. Ich höre immer wieder heraus, dass dieses – ich nenne es einfach mal Kurzzeittherapiekonzept – auf allen Ebenen sehr begeistert. Auch mir kommt ein überschaubarer zeitlicher Rahmen für dieses Gruppenangebot sehr entgegen.

3.2 in Bezug auf die TeilnehmerInnen

Am Anfang meiner Überlegungen zum Thema Entscheidungstheorie bin ich mir nicht klar darüber, ob ich für jeden Interessierten 4 plus 1, also 5 Einzelgespräche oder eine Gruppe

anbiete. Doch da sich so viele für diese Idee interessierten, ist schnell klar, dass es für mich zu viele Termine würden, um mich mit jeder Person einzeln zu treffen. Das ist zwar für den Gedanken, damit später mal Geld zu verdienen, interessant, aber nein, jetzt nicht meins. Somit war die Entscheidung für ein Gruppenangebot getroffen.

Auch die, ich nenne es mal „Intelligenz der Masse“, hat etwas. Es ist einfach schön zu erleben, wie Menschen sich freuen, mit Menschen zusammenzukommen, wie sie sich aufeinander freuen – ich glaube, mehr als sich allein auf mich zu freuen –, wie sie in der Gruppe mehr Räume finden, zum einen, um sich selbst einzubringen und zum anderen aber auch, sich selbst zurückzunehmen und mal nur rezeptiv zu sein. Das ist in einer Einzelsitzung eher nicht so entspannt möglich.

Parallel zum Gruppenangebot gebe ich die Möglichkeit zum Einzelgespräch bei Bedarf – so es meine Zeit erlaubt. Auch diese Möglichkeit wird dankbar in Anspruch genommen.

Wir machen aus unserer Gruppe beim zweiten Zusammentreffen eine geschlossene Gruppe. Es gibt zwar weiterhin Anfragen zur Teilnahme, doch alle Beteiligten einigen sich auf eine maximale Größe von acht Teilnehmern.

3.3 in Bezug auf den Raum/die Örtlichkeiten

Im Vorfeld habe ich mir kaum Gedanken zum Raum, also zum Veranstaltungsort, gemacht. Von einer Teilnehmerin wird noch vor Beginn der Gruppe der Wunsch geäußert, dass wir uns in ihrem Wohnzimmer treffen. Dem komme ich nach.

Ich bereite Kaffee, Tee und Wasser vor, stelle Stühle bereit und arrangiere in der Mitte einen Ort, an dem die Blicke ruhen dürfen, aus Tüchern, Teelichtern, einem kleinen Herz aus Jade, einer Buddha-Statue und einer kleinen Klangschale.

Ich nehme wahr, dass der Raum eine wichtige Bedeutung hat. Würden in dem Raum anschließend weitere Termine stattfinden, wäre ein schnelles Verabschieden eher wahrscheinlich. Da wir uns zudem fast alle untereinander privat kennen, gibt es neben den Rollen Gruppenleiter und Teilnehmer anschließend gleich unsere alten Rollen – Freunde bzw. Familienangehörige. So bleiben einige noch lange nach der Sitzung, während andere gehen.

Das alles ist spannend zu beobachten und mit der Fähigkeit, Gedanken und Gefühle zu verbalisieren, transparent zu machen und Bedürfnisse auf den unterschiedlichen Seiten klar zum Ausdruck zu bringen.

3.4 in Bezug auf den Preis

Wie schon beschrieben, ist klar, dass es in der experimentellen Phase nichts kostet, auch die Einzelsitzungen nicht.

Im diesem Herbst, so meine Idee, werde ich eine Entscheidungsfindungsgruppe vor der Entscheidungsbegleitungsgruppe anbieten. Der Name der ersten Gruppe wird lauten: „1,2,3 – Entscheidung komm herbei“.

Diese Gruppe trifft sich dreimal und die Kosten betragen bei acht Teilnehmern € 20 pro Gruppensitzung und Person. Für die Entscheidungsbegleitungsgruppe 4 plus 1 gelten dann die gleichen Konditionen. Somit bekomme ich € 160 für zwei Stunden und die Teilnehmer zahlen insgesamt € 60 bzw. € 100.

3.5 allgemein

Es ist spannend zu beobachten, dass in der Befindlichkeitsrunde zu Beginn einer Gruppensitzung einige sagen: „Mein Satz hat sich verändert.“ Später finden wir gemeinsam heraus, dass das auch eine Art in uns ist, einen Weg nicht weiter verfolgen zu müssen. Hier jedoch lade ich immer wieder ein, bei dem Satz zu bleiben, für den wir uns am Anfang dieses „Experiments“ entschieden haben. Auch interessant ist, gemeinsam festzustellen, wie gut wir uns selbst austricksen können.

Das Gruppenangebot ist auf mehreren Ebenen interessant. Es ist für den einzelnen Teilnehmer günstig. Es gibt Räume, um da zu sein, ohne viel persönlich einbringen zu müssen. In der Gruppe kann der Einzelne auch einfach mal die Energie und Themen der anderen konsumieren und dennoch stark daran partizipieren und davon profitieren. Ich nenne nur das Stichwort „Spiegelneuronen“. Und es entstehen Kontakte zwischen Menschen, Freundschaften, Verbindungen. Es entsteht auch die Idee, gemeinsam mit fast allen für eine Woche in den Urlaub zu fahren und eine Whats App-Gruppe zu gründen. Es wird Mehrperspektivität kennengelernt.

Eine wirklich wichtige Erfahrung für mich ist es, meine Rolle als Berater wahrzunehmen. Diese scheint ein sehr wichtiger Punkt im Prozess zu sein. Meine Haltung, die zu meiner Ausstrahlung wird, was andere ohne Worte wahrnehmen, ist absolut entscheidend. Nehme ich wahr, was ich über den anderen denke und kann ich damit einfach sein, nichts damit tun? Gelingt es mir – gern staunend – mich einfach wahrzunehmen? Immer wieder wahrzunehmen. Der Raum, der sich durch die Weite des Beraters öffnet, ist der Raum, in dem sich alle bewegen können: je größer, je weiter, je offener, desto mehr scheint möglich zu sein. Daher behalte ich eine Entscheidung, die ich schon vor vielen Jahren getroffen habe, bei: Jeder Mensch ist 100 % in Ordnung – in jedem Augenblick, also immer jetzt.

Die spannende Idee hinter diesem Experiment: Wenn wir uns entschieden haben, für einen Zeitraum von überschaubaren 12 Wochen in irgendeiner Weise zu sein, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass wir mitbekommen, wann es uns gelingt bzw. nicht gelingt. Unabhängig davon, wie wir damit selbst mit uns ins Gericht gehen, geben wir unserem Gehirn die Möglichkeit, wahrzunehmen und sei es nur: Jetzt ist es mir nicht gelungen. Es geht nicht darum, dass „es“ uns in jedem Moment gelingt, doch durch unsere Entscheidung erhöhen wir die Wahrnehmung in uns selbst. Wir bekommen mehr von dem mit, was in der Regel unbewusst in uns abläuft. Wir nehmen einfach viel mehr bewusst wahr und haben dann ein weiteres Instrument in der Hand, welches wir ebenfalls bewusst anwenden können. Ich entscheide, wie ich damit jetzt umgehe, dass es mir gerade nicht gelungen ist.

Da fällt mir der Philosoph Jean-Paul Sartre ein, der fast Pickel bekam, wenn Menschen sich als Opfer fühlten. Er sagte, dass wir immer frei sind, uns selbst zu machen. Ich ergänze seine Haltung gern um den Gedanken: Es mag sein, dass wir nicht auf alles, was geschieht, einen Einfluss haben, doch wir sind immer frei, zu entscheiden, wie wir mit dem, was ist, umgehen wollen. So kann, wenn wir uns entscheiden, das so sehen zu wollen, das ganze Leben ein großes Abenteuer sein. Wer möchte der Einladung folgen, die PUR schon vor Jahren in ihrem Song besungen hatten: Komm mit mir ins Abenteuerland.

Eine sehr schöne Möglichkeit für mich, vieles von dem, was ich durch Integralis erfahren habe, umzusetzen, selbst auszuprobieren. Resonanzkreis, Meditationen, verschiedene Übungen. Wirklich sehr schön. Ich habe auch von anderen Methoden erfahren, z. B. M.E.T. (Meridian-Energie-Techniken) von Rainer Franke – wohl sehr wirksam und schnell – doch glaube ich aktuell, dass viele Menschen es mögen, einfach „unter Menschen zu sein“. Eine sehr schöne „Arbeit“, den „inneren Beobachter“ möglichst „immer“ dabei zu haben, mich mehr oder weniger „dauernd“ selbst wahrnehmend in meinem Denken und

Fühlen und dem nachzuspüren, was mein Körper zu mir spricht – meiner Intuition vertrauend, mich von dem, was ist, leiten zu lassen, im Vertrauen mit allem, was ist.

Soweit ein paar Gedanken – vielleicht als Einladung, in meine Entscheidungsfindungs- und –begleitungsgruppen zu kommen. War das jetzt ein Werbeblock?

Meine These lautet: Menschen gelingt es mit meiner Entscheidungsbegleitungsgruppe leichter, an ihrer Entscheidung festzuhalten, da sie ihrem Gehirn die Möglichkeit geben, erstmal wahrzunehmen, dass sich dort etwas verändert hat. Dazu braucht so ein Gehirn schon mal im Durchschnitt 6 Wochen. Und da so ein Gehirn nicht so veränderungsreaktiv ist, wie wir vielleicht glauben, geben wir unserem Gehirn doch die Möglichkeit, sich (mich) zu verändern, anstatt mit ihm (mit uns) so ungnädig zu sein. Erlauben wir uns, uns (mit allem, was wir sind) selbst zu lieben! Diese immer wieder auftauchende Selbstliebe scheint ein zentrales, wenn nicht DAS zentrale Thema in der „Arbeit“ mit Menschen zu sein. So ist meine Entscheidungsbegleitungsgruppe zu dem Untertitel gekommen: Du darfst dir erlauben, dich selbst zu lieben.

Für mich ist Liebe gleichbedeutend mit 100 %iger Annahme meiner Selbst sowie jeder anderen Person. Dieser Punkt scheint aus meiner Beobachtung der Anfang und das Ende von allem zu sein. In jeder Gruppensitzung taucht dieses Thema regelmäßig auf.

Dies ist eine Einladung zu einem Selbstexperiment in Gruppen für einen begrenzten, überschaubaren Zeitraum von einem Vierteljahr. Für mich ist dies spannend, weil ich glaube, dass Menschen sich leichter auf einen Prozess dieser Länge einlassen als auf viele Therapiesitzungen. Ich bin zuversichtlich. Ich glaube, dass es viele Menschen gibt, die mit meinem Angebot neugierig darauf werden, sich selbst zu erforschen. Und meine Freude ist meine Energie.

Ich freue mich, dieser Spur in mir durch dieses Experiment zu folgen. Und Erfolg liegt für mich schon im Vollziehen des ersten Schrittes. Alles Weitere erfahre ich, indem ich mich vertrauensvoll anlehne an das Leben.

4. Ergebnis des Experiments Entscheidungsbegleitungsgruppe

Nach Abschluss der gemeinsamen Zeit – also nach nur einem Vierteljahr – resümiert jeder Teilnehmer, dass ihm die Einhaltung der getroffenen Entscheidung heute viel öfter gelingt als noch vor zwölf Wochen.

Das ist das Ergebnis, das ich erhofft habe. Eines, das mich freut, und mir und allen Teilnehmenden Mut macht, uns immer wieder neu zu erfinden. Wir haben alle viele Muster, Programme oder wie auch immer wir es nennen wollen, die fast schon autonom funktionieren. Wir dürfen über das große Instrument der Wahrnehmung schauen, was wir davon als hilfreich beibehalten wollen, und bei welchen Programmen wir uns für ihre langjährige Tätigkeit bedanken möchten, doch ab heute gern ein paar Modifikationen vornehmen oder ein neues Update aufspielen wollen – mit den Erfahrungen, Bedürfnissen und Gedanken, die uns heute wichtig sind.

5. Weiter gedachte Gedanken

Als Dank für das Interesse an diesem Thema, schenke ich jetzt den geneigten Zuhörern/-Lesern eine kleine Sammlung an Gedanken, die in mir, zu mir oder zu was auch immer – über mich oder zu dem, der da dachte während dieser Zeit – aufgetaucht sind, gerichtet an mich, an dich, an die Welt.

5.1 in einer Art Lyrik

Ich bin nicht der, den ihr seht

Ich bin nicht der, den ihr hört

Ich bin nicht der, der hier steht

Ich bin nicht der, der spricht.

Auch sie ist nicht sie

Genau wie ich nicht ich bin

Daher verzeih ihr alles

Denn das, was ihr ihr tut, tut ihr mir

Und auch dir – allen, die sind

Denn ich bin du

Und du bist ich

Du bist viel mehr als das, was dein Körper ist und jemals sein kann

Du bist es, der diesen Körper belebt

Du bist es, der diesem Körper Liebe einhaucht

So kann etwas von dem, was du bist, in deinem Körper aufscheinen

Wenn du dich dafür entscheidest, dich leuchten zu lassen.

Ich habe gerade keine Angst mehr

Weil es kein ICH gibt, kann auch nichts Angst erfahren

Sein

Jeder darf mich lieben oder hassen, mir helfen oder mich zu Fall bringen

Das geschieht alles nur meinem Körper

Ich bin unverwundbar, ewig – genau wie du

Und glaub nicht mir

Schau gern, wenn du magst, was von dem, was ich sage, bei dir in Resonanz geht

Spür dem nach, erforsche dich, richte den Blick auf dich

Kehr in dich ein

Komm vielleicht zu Hause an

In dir – wenn du magst

Wie es scheint, gibt es kein Richtig und kein Falsch

So, wie du entscheidest, „stimmt“ es

Alles ist „gut“

Alles ist Sein

Einfach sein.

5.2 in Form einer kontinuierlich-reflexiven Infragestellung meiner Selbst

Interessant – immer mehr taucht die Frage auf: Wie nenne ich „mich“ – ich – mein Herz – alles. Wie finde ich eine Bezeichnung für Gerd, die alles beinhaltet? Oder ist jeder Blick auf mich nur ein Blick von einem Punkt aus? Erlebe ich mich in allem, was ich von mir beobachte, denke und erfahre, immer auch nur aus einer Perspektive? Kann ich in einem Satz alles „sehen“? Kann/darf alles „sein“? Mit einem Wort alle Möglichkeiten ganzheitlich erfassen? Oder erlebe ich mich „immer“ begrenzt, immer in Dualität, in „Multitität“? Kann etwas von dem, was ich bin, all dieses alles „sehen“ oder kann ich mich nur beschreiben in Worten wie: „Ich bin nicht ich“ – ähnlich wie Kurt Tepperwein, der sagt: Ich bin kein Mensch, ich bin Erwachtes Bewusstsein?

Kann es sein, dass ich, wenn ich mich damit schwertue, mich allumfassend wahrzunehmen und allumfassend zu beschreiben, darüber den Nachweis geführt habe, dass ich hier bin? Kann in dieser Erfahrung von Begrenztheit, in der Erfahrung von „nur eine Möglichkeit zeitgleich wahrnehmend“ mein „Beweis“ dafür liegen, dass ich mich gerade in diesem Erfahrungsinstrument Körper befinde? Wie beschreibe ich den Teil von dem, was ich wohl auch bin, der mich dabei beobachtet, in diesem Körper zu sein? Dieser Teil ist dann nicht im Körper. Wie nenne ich diesen Teil von „mir“? Und stimmt das Wort „mir“ überhaupt?

Mir scheinen die Worte nicht zu genügen, denn jedes neue Wort scheint wieder nur eine neue Begrenztheit aufzuzeigen.

Wahnsinn – was kommt danach? Taucht irgendwann die Unbegrenztheit auf? Oder ist das auch wieder nur ein Beweis dafür, dass es immer ein Wort für das Gegenteil zu geben scheint?

Gibt es ein Wort, zu welchem es kein Gegenteil gibt? Und wenn ja, wäre das die Antwort? Und wenn ja, auf was – auf alles? Dann erscheint das Nichts als Gegenteil von Alles.

Wohin führt mich dieses „Denken“? Vielleicht dahin, dass mein Denken die „Antwort“ auf die nicht gestellte Frage nicht erreichen kann. Und wenn es nicht mein Denken, mein Sprechen in diesem Moment ist, was ist es dann? Und kann ich „das“, wenn „ich“ es gefunden habe, hier aufschreiben oder in einem Lied „festhalten“? Oder kann es vielleicht etwas ganz anderes sein?

Erinnerungen an die Übung aus der INTEGRALIS-Ausbildung „Wer bist du?“ tauchen auf. Wieder und wieder stellt jemand (oder „ich“) mir diese Frage – tagelang. Bin ich nach 10 Tagen bei der Antwort angelangt oder ist jede Antwort auch wieder nur eine „Falle“, weil sie in der Polarität die Frage beinhaltet: Was ist einfach nur – ohne jedes „Gegenteil“? Vielleicht ist es Licht, in Abwesenheit von allem anderen. Wenn nichts außer Licht da ist, wirft nichts einen Schatten. Doch ohne ein Etwas, das vom Licht beschienen wird, stellt sich die Frage: Wie kann ich dann das Licht wahrnehmen? Wenn ich mein Sein nehme, kann ich sagen: Ich schaue ins Licht, nehme das Licht also wahr, doch hinter mir erzeugt mein Körper einen Schatten. Kann etwas in mir das Licht sehen, wahrnehmen, wenn ich keinen Körper habe, wenn ich nichts habe, was einen Schatten „wirft“?

Fragen über Fragen. Was ist mit Liebe? Ist sie das Eine und das Alles? Okay, wenn es so sein sollte – „Ich bin nicht der, den ich sehe“ – kann ich mich dann auch ohne „nicht“ beschreiben? Ich bin der, der ... oder würde nur jede Zuschreibung, jede Beschreibung das Gegenteil davon aufscheinen lassen? Was IST einfach – ohne jedes Gegenteil? Kann mein Gehirn das denken? Oder kann diese Erfahrungseinheit diese Dimension nicht „schauen“? Oder ist in mir alles, auch das Wahrnehmungsinstrument, um „das“ zu spüren? So scheint es zu sein, denn etwas lässt mich suchen danach – vielleicht, weil ich eine Ahnung davon habe, dass es „das“ gibt. Kann sich eine „Begrenztheit“ diese „Unbegrenztheit“ „ausdenken“?

Vielleicht genügt es, „einfach“ anzufangen zu „finden“ und schon ist alles da (und nichts) und im gleichzeitigen Sein der Polaritäten bin ich angekommen.

Es geht weiter, vielleicht „immer“ weiter. Ist „immer“ ein Zeichen für Unendlichkeit? Ich spüre die Sehnsucht danach, andere an meinem Erleben, meinem Wahrnehmen teilhaben zu lassen. Geht das überhaupt? Oder sind wir „für immer“ getrennt voneinander? Oder sind wir „immer schon“ ständig und in jedem Augenblick eins und es braucht kein Buch, um uns zu berühren, sondern wir SIND eins. Und wenn wir eins sind, kann ein Tisch sich berühren oder können wir das, was wir sind, „nur“ spüren? Liegt darin vielleicht die Sehnsucht des „All-eins-seins“? Der Sehnsucht nachzugehen, uns zu berühren, und in diesem Sein die Sehnsucht nach Einheit zu erleben? Ist es dieses ewige Hin und Her, dieses Auf und Ab? Oder gibt es einen Ort, einen Punkt, ein Sein, in dem auch dieses Beides – in einer anderen, weiteren Ebene oder Dimension eins wird, um sich dann wieder über so etwas wie Sehnsucht auf dieser Ebene als „getrennt“ von anderen Ebenen zu spüren? Und ...

Geht das ewig so weiter? Mit jeder neuen Erkenntnis, mit jedem neuen Sein entsteht auch gleich das Gegenteil. Kann das „Eine“ erkannt werden, ohne dass es dazu ein Gegenteil geben kann? Und warum will „ich“ das wissen? Oder weiß ich es doch schon? Oder – weg vom Wissen – ist alles schon da? Hier ... in mir ... oder in was immer ich alles oder welches Eine bin?

Ich nehme wahr – in Auflösung – alles ist „nur“ wahrnehmen von mal diesem, mal jenem und bisher „immer“ verbunden mit dem Gegenteil. In jedem Moment meines Seins kann ich mich durch Entscheidung wahrnehmen – mich gleichzeitig. Oder stimmt das gar nicht? Ist es bisher „immer“ hintereinander und mit dem Gegenteil verbunden? Gibt es das, was kein Gegenteil hat?

Wie würde ich es erkennen, wenn mein Gehirn doch jegliche Orientierung aus dem Maßstab nimmt, der Anfang und Ende hat? Kann etwas in mir all das loslassen? Kann ich darüber überhaupt schreiben oder geht das „nur“ (schon wieder eine Polarität) im Erleben, in Selbsterfahrung? Jeder für sich – und doch alle zugleich? Das Wort „verrückt“ taucht auf, vielleicht als Beschreibung meines Gehirns für das Andere, das Unbeschreibliche – unbeschreiblich, schönes Wort –, auch wenn auch das wieder eine Polarität ist.

Geht das hier endlos so weiter oder gibt es ein Ankommen, ein Ziel, „ein“ „Sein“?

Fazit und Ausblick

Meine „Entscheidungsbegleitungsgruppe 4 plus 1 – du darfst dir erlauben, dich selbst zu lieben“ schließt nahtlos an alle bestehenden Möglichkeiten, eine Entscheidung zu treffen, an – unabhängig davon, ob jemand bereits mit einer Entscheidung zu mir kommt, diese in einer Einzelsitzung entsteht oder in der von mir demnächst ebenfalls angebotenen „Entscheidungsfindungsgruppe 1,2,3 – Entscheidung komm(t) herbei“ erarbeitet wird. Die Qualität liegt in der zeitlich begrenzten Begleitung und den Ressourcen, die eine Gruppe jedem Einzelnen bietet sowie den günstigen Erfahrungen zur Weiterentwicklung der Selbstliebe, die in diesem Rahmen zur Entfaltung kommen darf.

Die begeisterten Rückmeldungen aller Teilnehmer des Experiments unterstützen das Vorhaben und mein geplantes Angebot. Somit schließt sich ein Kreis: Ich habe eine Idee gehabt, diese verfolgt, umgesetzt und Erfahrungen gesammelt, die mir den Mut und die Freude geben, damit weiterzugehen.

Biografische Notiz

Gerd Müller, Kassel

Dipl.-Sozialarbeiter/-pädagog, Dipl.-Supervisor
INTEGRALIS®-Berater

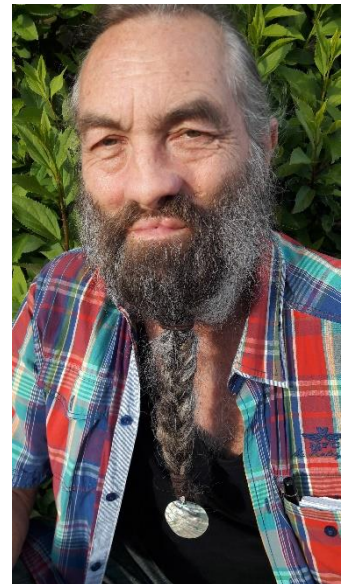
Aufbau und Leitung des Sozialdienstes
im Krankenhaus Bad Arolsen (seit 1991)

Arbeit im Psychosozialen Zentrum „Der Punkt“ e. V.
in Bad Arolsen (1990-1999)

Tätigkeit als Supervisor in verschiedenen Einrichtungen (seit 2002)

Freiberufliche Tätigkeit als Lebensberater (seit 2009)

Coaching und Begleitung als INTEGRALIS®-Berater (seit 2019)



Quellenangaben

INTEGRALIS®-Ausbildung

Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer

nach meiner kürzlichen Recherche fand ich weder bei Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer noch bei Bayern Alpha (heute ARD Alpha) die Quelle zu meiner Erinnerung

Kurt Tepperwein

Jean-Paul Sartre, frz. Philosoph

Pur (Band) Song: Abenteuerland

M.E.T. (Meridian-Energie-Techniken) von Rainer Franke

Anlagen

Erklärung
zur Veröffentlichung
einer Graduierungsarbeit

Kontaktinformationen:

Gerd Müller
Fuldaaue 9, 34123 Kassel
Mail: gerd.e.mueller@gmx.de
Phone: 0174-2302972

Entwicklung der Entscheidungsbegleitungsgruppe 4 plus 1

Titel der Graduierungsarbeit

Du darfst dir erlauben, dich selbst zu lieben

Untertitel der Graduierungsarbeit

Die genannte Graduierungsarbeit wird auf der Webseite des BVPPT im Sinne der kollegialen Unterstützung veröffentlicht.

Ich habe die Hinweise zum Schreiben einer Graduierungsarbeit berücksichtigt und erkläre mich mit der Veröffentlichung meines Beitrages einverstanden.

Ort / Datum: _____

Unterschrift: _____