FPI-Publikationen – Wissenschaftliche Plattform "Polyloge"

Heilkraft der Sprache und Kulturarbeit

Internetzeitschrift für Poesie- & Bibliotherapie,
Kreatives Schreiben, Schreibwerkstätten, Biographiearbeit,
Kreativitätstherapien [Musiktherapie], Kulturprojekte
(Peer Reviewed)

Begründet 2015 von *Ilse Orth* und *Hilarion Petzold*
herausgegeben mit *Elisabeth Klempnauer, Brigitte Leeser* und *Chae Yonsuk* für

„Deutsche Institut für Poesietherapie, Bibliotherapie, Sprachkultur und literarische Werkstätten"
an der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung" (EAG) in Verbindung mit der
„Deutschsprachigen Gesellschaft für Poesie- und Bibliotherapie" (DGPB)

Thematische Felder:
Poesietherapie – Poesie – Poetologie
Bibliotherapie – Literatur
Kreatives Schreiben – Schreibwerkstätten
Biographiearbeit – Narratologie
Narrative Psychotherapie – Musiktherapie
Intermethodische und Intermediale Arbeit – Kulturarbeit

© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper, Hückeswagen, Heilkraft der Sprache ISSN 2511-2767

Ausgabe 22/2021

„Werde Deines Glückes Schmied – Kurs zur Verbesserung der Lebensfreude" – Entwicklung und Dokumentation eines wissenschaftlich fundierten Kurses zur gelingenden Lebensführung als Beitrag zur Integrativen Kulturarbeit

Christina Mitropoulos-Bott *

---

* Aus der „**Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung**" (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung (Leitung: *Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Dipl.-Sup. Ilse Orth, MSc*), Hückeswagen. Mail: forschung@integrativ.eag-fpi.de, oder: info@eag-fpi.de), Information: http://www.eag-fpi.com.
EAG-Weiterbildung ‚*Musiktherapie & Psychotherapie im Integrativen Verfahren*'.

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis 2
Abbildungsverzeichnis 5
Tabellenverzeichnis 5
1. Einleitung 7
2. Phänomene gelingender und nicht gelingender Lebensführung 9
2.1. Einordnung 9
2.2. Persönlicher Lebenswelt-Kontext 11
2.2.1. Wie wird gelingende Lebensführung im persönlichen Kontext erlebt 12
2.2.2. Wie wird nicht gelingende Lebensführung im persönlichen Kontext erlebt? 12
2.3. Sozialer Lebenswelt-Kontext 12
2.3.1. Wie wird gelingende Lebensführung im sozialen Kontext erlebt? 13
2.3.2. Wie wird nicht gelingende Lebensführung im sozialen Kontext erlebt? 13
2.4. Gesellschaftlicher Lebenswelt-Kontext 13
2.4.1. Wie wird gelingende Lebensführung im gesellschaftlichen Kontext erlebt? 14
2.4.2. Wie wird nicht gelingende Lebensführung im gesellschaftlichen Kontext erlebt? 14
2.5. Gap-Analyse mit Ableitung der Lernfelder 14
3. Zentrale Konzepte für eine gelingende Lebensführung im Integrativen Verfahren 17
3.1. Einordnung 17
3.2. Metatheorien des Integrativen Verfahrens 17
3.2.1. Der „Tree of Science“ als Meta-Strukturmodell 18
3.2.2. Oikeiosis – vom Heimisch werden in sich und in der Welt 20
3.2.2.1. Einordnung „Oikeiosis” in den „Tree of Science“ 21
3.2.2.2. Zuordnung der Phänomene und Lernfelder zur Metatheorie 22
3.2.3. Sinne und Lebenssinne – polyprismatisch und prozessual 22
3.2.3.1. Einordnung „Sinne und Lebensinne“ in den „Tree of Science“ 24
3.2.3.2. Zuordnung der Phänomene und Lernfelder zur Metatheorie 24
3.2.4. Das Ko-respondenzmodell als Grundlage des Miteinander Seins 25
3.2.4.1. Einordnung „Ko-respondenzmodell“ in den „Tree of Science“ 27

3.2.4.2. Zuordnung der Phänomene und Lernfelder zur Metatheorie 28
3.2.5. Euthymer Lebensstil 29
3.2.5.1. Einordnung „Euthymer Lebensstil“ in den „Tree of Science“ 31
3.2.5.2. Zuordnung der Phänomene und Lernfelder zur Metatheorie 31
3.2.6. Das souveräne Leibsubjekt 32
3.2.6.1. Einordnung „souveränes Leibsubjekt“ in den „Tree of Science“ 35
3.2.6.2. Zuordnung der Phänomene und Lernfelder zur Metatheorie 36
3.2.7. Der Mensch als Naturwesen in und mit der Welt 36
3.2.7.1. Einordnung „Mensch als Naturwesen“ in den „Tree of Science“ 38
3.2.7.2. Zuordnung der Phänomene und Lernfelder zur Metatheorie 38
3.3. Zusammenfassung der integrativen Metatheorien gelingender Lebensführung und der Konnektivierung mit den Phänomenen gelingender Lebensführung . 39
3.4. Wege zur Gesundung und Heilung im Integrativen Verfahren und daraus abgeleitete Erkenntnisse für eine gelingende Lebensführung 40
4. Entwicklung eines integrativen Curriculums „gelingende Lebensführung“ 43
4.1. Einordnung 43
4.2. Grundlegende Aspekte 44
4.2.1. Setting, Rahmenbedingungen 44
4.2.2. Die Kursleitung 45
4.2.3. Der Kursablauf – Dauer und Rahmenstruktur 45
4.2.4. Das Curriculum – Kurstitel und Themenabende 46
4.3. Zuordnung der Themenabende zu den integrativen Metatheorien und den Lernfeldern gelingender Lebensführung 48
4.3.1. Oikeiosis 49
4.3.2. Sinne und Lebenssinne 49
4.3.3. Das Ko-Respondenzmodell 50
4.3.4. Euthymer Lebensstil 51
4.3.5. Das souveräne Leibsubjekt 52
4.3.6. Der Mensch als Naturwesen 52
5. Die Praxis 53
5.1. Einordnung 53
5.2. Der Infoabend 55
5.3. Der 1. Kursabend - Thema: Glück und Glückempfinden 56
5.4. Der 2. Kursabend - Thema Zeit und Zeitempfinden 61
5.5. Der 3. Kursabend – Thema: „Raus aus dem Opfermodus – Gelebte Selbstfürsorge“ 66

5.6. Der 4. Kursabend - Thema: Glaubenssätze 72
5.7. Der 5. Kursabend: Thema: Gedankenkreisen oder die Stimmen im Kopf ... 74
5.8. Der 6. Kursabend - Thema: Angst – vom Feind zum Freund 78
5.9. Der 7. Kursabend - Thema: Kränkung und Kränkungserleben 81
5.10. Der 8. Kursabend - Thema: Mein Wille zwischen Gefühl und Verstand und den Anderen 85
5.11. Der 9. Kursabend - Thema: Impulse zum Umgang mit Leid, Schmerz, Krankheit, Tod 90
5.12. Der 10. Kursabend – Thema: Gelassenheit, Humor/Lachen und Spielen – so macht Leben Freude 97
6. Fazit, kritische Reflexion und Ausblick 101
7. Nachwort - Dank 104
8. Zusammenfassung/Summary 106
9. Literaturverzeichnis 107

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Übersicht „Tree of Science“ ... 19
Abbildung 2: Einordnung Oikeiosis – “Tree of Science” ... 21
Abbildung 3: Einordnung Sinne und Lebenssinne – „Tree of Science“ ... 24
Abbildung 4: Einordnung Ko-Respondenzmodell – “Tree of Science” ... 28
Abbildung 5: Einordnung Euthymer Lebensstil – „Tree of Science“ ... 31
Abbildung 6: Einordnung Souveränes Leibsubjekt – „Tree of Science“ ... 35
Abbildung 7: Einordnung Der Mensch als Naturwesen – „Tree of Science“ ... 38
Abbildung 8: Die „heraklitische Spirale des Erkenntnisgewinns“ ... 46
Abbildung 9: „Raus aus dem Opfermodus Formel“ ... 67
Abbildung 10: „Das souveräne Leibselbst“ ... 68
Abbildung 11: „Das souveräne Leibsubjekt im Dach des Lebenshauses“ ... 69
Abbildung 12: Der Aktionsplan ... 70
Abbildung 13: Die gute Entscheidung im Selbstregulationsmodus ... 87
Abbildung 14: Der Selbstkontrollmodus ... 88
Abbildung 15: Warum soll ich das wollen? – Motivationsfolie ... 89
Abbildung 16: Snoopy und Charlie Brown am Steg ... 93
Abbildung 17: Virginia E. Wolff - Zitronenspruch ... 94
Abbildung 18: Strategien in Leidsituationen ... 96
Abbildung 19: Lachen als Präventionsmaßnahme ... 99
Abbildung 20: Ergänzende Tipps ... 100
Abbildung 21: Wie geht es weiter? ... 100

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Gap-Analyse Negativ-Positiv Phänomene ... 16
Tabelle 2: Zuordnung Lernfelder - Oikeiosis ... 22
Tabelle 3: Zuordnung Lernfelder – Sinne und Lebenssinne ... 25
Tabelle 4: Zuordnung Lernfelder – Ko-Respondenzmodell ... 29
Tabelle 5: Zuordnung Lernfelder – Euthymer Lebensstil ... 32
Tabelle 6: Zuordnung Lernfelder – Souveränes Leibsubjekt ... 36
Tabelle 7: Zuordnung Lernfelder – Der Mensch als Naturwesen ... 39
Tabelle 8: 4 Wege der Heilung und Förderung (gekürzte Fassung), ... 42
Tabelle 9: Lernfelder – Metatheorie (Oikeiosis) - Themenabende ... 49
Tabelle 10: Lernfelder – Metatheorie (Sinne und Lebenssinne) – Themenabende ... 50
Tabelle 11: Lernfelder – Metatheorie (Ko-Respondenz) – Themenabende ... 51
Tabelle 12: Lernfelder – Metatheorie (Euthymer Lebensstil) – Themenabende ... 52
Tabelle 13: Lernfelder – Metatheorie (Souveränes Leibsubjekt) – Themenabende ... 52
Tabelle 14: Lernfelder – Metatheorie (Mensch als Naturwesen) – Themenabende ... 53
Tabelle 15: Die Glücksgleichung ... 59
Tabelle 16: Die Bewertungssysteme ... 87

„Etwas war aus jener Zeit […] geblieben: das Bewusstsein, dass sich das Gelingen oder Misslingen des Lebens stets in einem einzelnen Menschen entschied, im Verlaufe einer besonderen, unverwechselbaren Lebensgeschichte. Wenn man die Überschwemmungen sah und die Trecks der Flüchtlinge, mochte man denken: *Das* sind die wichtigen Dinge, das und nichts anderes. Die großen, umfassenden Geschehnisse also. Und natürlich waren sie wichtig, dringlich und verdienten jede Anstrengung, um das Leiden zu verringern. Trotzdem blieb es wahr, dass es am Ende darum ging, wie jeder sein eigenes Leben erlebte, jede Wendung seines Schicksals, jeden Moment des Glücks und Unglücks.“

Pascal Mercier (2020): Das Gewicht der Worte, S. 84.

1. Einleitung

Das Menschsein im 21. Jahrhundert findet in einer hochkomplexen, sich immer weiter verdichtenden und beschleunigenden Welt im stetig zu verfolgenden, überwiegend menschengemachtem Umbruch statt.

Während früher einmal täglich eine Zeitung gelesen oder eine Nachrichtensendung im TV geschaut wurde, waren 2019 im Durchschnitt 81,7% der Bevölkerung Deutschlands im Besitz eines Smartphones[1] und damit prinzipiell „jederzeit online". In „Real time" werden aktuelle Nachrichten über weltweite Krisenherde, Flüchtlingsdramen oder die Klimakatastrophe publiziert, getwittert und gepostet. Seit nunmehr über einem Jahr, alles überlagernd und teilweise auch alles andere gänzlich verdrängend, erhalten wir zudem die aktuellen Berichte zur Corona-Pandemie über alle nur erdenklichen Kanäle bereitgestellt. Nie waren wir mit mehr Informationen versorgt, nie hatten wir leichter Zugang zu Wissen. Bis zum Jahr 1900, so die Schätzungen von Historikern, verdoppelte sich das Wissen der Menschheit alle 100 Jahre. Heute benötigen wir dafür nur noch ein knappes Jahr[2]. Eine weitere Verdichtung hat in den Arbeitswelten stattgefunden: Im Stressreport 2019 der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin wird dokumentiert, dass sich die „Arbeitsintensität weiterhin auf hohem Niveau befindet, zudem der Anteil derer, der sie gleichzeitig als belastend wahrnimmt und Erholungsbeeinträchtigungen berichtet, gestiegen ist." (Stressreport 2019 der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, S. 9).

Genau in diesen Spannungsfeldern leben Menschen in ihren Lebensumfeldern und haben zugleich (oder gerade deswegen) den Wunsch, sich ein gutes, glückliches, ein gelingendes Leben aufzubauen. Der Markt an psychologischer Ratgeberliteratur zu diesem Themenkomplex ist in den letzten 20 Jahren stark gewachsen und die Bücher finden großen Anklang in der Bevölkerung. Dies schlägt sich auch in der Spiegel-Bestsellerliste Sachbuch nieder. So ist beispielsweise der im November 2015 erschienene Titel „Das Kind in Dir muss Heimat finden" mit dem Untertitel „Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme" von Stefanie Stahl, im März 2021 seit 265 Wochen unter den Top platzierten Büchern deutschlandweit zu finden[3]. Die Ratgeberliteratur zur Lebensführung kommt aus unterschiedlichen Disziplinen. Psychologie, Philosophie, Beratung & Coaching, Management, Theologie, Medizin und viele mehr. Teilweise sind die Bücher wissenschaftlich, teilweise deutlich fassbar manipulativ oder weltanschaulich gefärbt. Oft ist zunächst intransparent, welches Menschenbild und welche Grundannahmen des Lebens und der Welt hinter den jeweiligen Thesen und Methoden stehen. Häufig wird mit humanistischen, psychologischen, medizinischen oder achtsamkeitsbasierten Methoden auf Teilaspekte des individuellen Wohlbefindens fokussiert. Eine umfassende Sicht, die den komplexen Anforderungen des Lebens Respekt zollt, wird selten vermittelt.

---

[1] https://de.statista.com/statistik/daten/studie/459963/umfrage/anteil-der-smartphone-nutzer-in-deutschland-nach-altersgruppe/. Abruf am 8.3.2021.
[2] https://www.pressesprecher.com/nachrichten/depok-wissenschaft-1114137444. Abruf am 16.06.2021
[3] https://www.buchreport.de/spiegel-bestseller/paperback/. Abruf am 8.3.2021.

Das von Hilarion G. Petzold seit den 1960er Jahren entwickelte Integrative Verfahren sieht Menschen ganzheitlich in ihrer körperlichen, seelischen und geistigen Realität mit ihren sozialen und ökologischen Kontexten sowie im Kontinuum der Lebensalter. Das Integrative Verfahren baut auf ein mehrdimensionales Menschenbild mit einer „bio-psycho-sozial-ökologischen“ Ausrichtung auf[4]. Der Mensch steht in einem Entwicklungsgeschehen in der Lebensspanne, ist in soziale und ökologische Welten eingebettet (embedded), verkörpert Mensch-Welt-Verhältnisse (embodied) und konstituiert sich als „Leibsubjekt“. (vgl. *Petzold* (2009c), S. 11). Die Welt, die gesellschaftlichen und sozialen Wirklichkeiten werden in die Betrachtung mit einbezogen. Es ist ein methodenübergreifendes Verfahren, eine integrative Humantherapie, die in konsequenter Weise die Erkenntnissuche über das eigene Sein in und mit der Welt als Weg sieht und Therapie als Wegbegleitung, die Menschen in der Entwicklung einer nachhaltigen Lebenskunst unterstützt. Lebenskunst im integrativen Sinne erfordert Selbstverstehen und Weltverstehen durch Prozesse des komplexen, leibhaftigen Selbst- und Weltlernens (vgl. *Hegi, Orth, Petzold* (2021), S. 3)[5] und ermöglicht durch „weitgreifende Reflexionen eine Bedeutung, die über traditionelle individualisierende Sichtweisen deutlich hinausgeht“ (ebd., S. 8).

Auf dieser umfassenden Basis des Integrativen Verfahrens kann demnach ein säkulares, wissenschaftlich fundiertes Konzept für prozessuale, „gelingende Lebensführung“ fußen, welches sich abseits von Pathologisierung, weltanschaulicher Indoktrination und flacher Wohlfühlkultur bewegt. Das Feld der Sinnsuche und der Lebenskunst bedarf wissenschaftlich fundierter und evidenter Konzepte, die der Komplexität des Menschseins im Zeitalter der Informationsexplosion und Digitalisierung gerecht werden und dabei helfen, dass Menschen sich in den individuellen Lebens-Realitäten, auch bei hohen Anforderungen an Vernetzung, Globalisierung, Mobilität und Flexibilität, sinnhaft entfalten können. Menschen wollen sich in ihrem Menschsein besser verstehen. Sie haben den berechtigten Anspruch, aus dem Verstehen heraus ihre eigenen Positionen zu entwickeln und mit wissenschaftlich fundierten Methoden und Übungen ihr Leben und damit ihr Menschsein als Leibsubjekte eingebettet in einer komplexen Welt besser zu gestalten.

Aus dieser Erkenntnis heraus verfolgt diese Arbeit drei Ziele: Erstens möchte sie die Entwicklung eines wissenschaftlich fundierten Kurses im Integrativen Verfahren aufzeigen, der Menschen auf der Suche nach einer gelingenden Lebensführung begleitet. Im integrativen Sinne wurde hier ein ethisches und ganzheitliches Basiskonzept erarbeitet, das bereits mit konkreter Planung und Umsetzung für eine Verfügbarkeit evidenter Projekte in der gesellschaftlichen Wirklichkeit sorgt (vgl. *Petzold, Orth, Sieper* (2013a), S. 2).

Zweitens soll die Arbeit mit der Beschreibung einer konkreten Praxeologie eine Lücke in der Primärprävention psychischer Erkrankungen schließen und drittens soll sie einen Beitrag zur integrativen Humantherapie und Kulturarbeit leisten denn, „Kulturarbeit ist letztlich ein kollektiver Prozess menschlicher Selbstsuche,

---

[4] Siehe Website der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung. https://www.eag-fpi.com/methodenkompetenz/. Abruf am 12.4.2021.

[5] Das Integrative Verfahren differenziert hierfür neben der „persönlichen Lebenskunst“ zwei weitere, kollektive Perspektiven: die „soziale Lebenskunst“ und die „ökologische Lebenskunst“ (vgl. *Hegi, Orth, Petzold* (2021), S. 7).

Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung, ja Selbstschöpfung, indem es das ultimative Ziel aller Forschungs-, Erkenntnis- und Wissensprozesse der Menschheit ist, sich selbst als Einzelwesen und als Gesamtheit immer tiefer zu ergründen, das Leben und das Universum, von dem jeder ein Teil ist, immer besser in seinen Sinnhaftigkeiten zu verstehen“ (*Petzold, Orth, Sieper* (2013a), S. 13).

Die Arbeit ist wie folgt strukturiert:

Im ersten Teil der Arbeit (Kapitel 2) wird aus der Wahrnehmungsperspektive von Menschen der Versuch unternommen, die Problemstellung gründlich zu erfassen: Was bedeutet es, ein gelingendes Leben zu führen? Ist das gänzlich individuell oder gibt es zentrale Themen, die immer wieder auftauchen? Welche Phänomene werden subjektiv erfahren? Wie fühlen und beschreiben sich Menschen, die ihr Leben subjektiv als gelingend oder nicht gelingend definieren?

Aus der wahrnehmungs- und phänomen-orientierten Erfassung der Problemstellung, die das subjektive Erleben in den Vordergrund stellt, werden dann über eine Gap-Analyse[6] die Lücken erfasst, die es zu schließen gilt, wenn man von einer nicht gelingenden Lebensführung zu einer gelingenden Lebensführung kommen möchte (Kapitel 2.5.). Die Methode der Gap-Analyse schafft hierbei durch einen einfachen Ist-Soll Vergleich eine klare Ausgangsbasis im Kontext eines häufig nur diffusen allgemeinen Unwohlbefindens mit der eigenen Lebensführung und ermöglicht zudem, klare strategische und operationale Lernfelder zur Schließung der Gaps zu definieren.

Als Verfahren zur Behandlung der Gaps wird das Integrative Verfahren gewählt. Daher werden in Kapitel 3 zunächst die zentralen Konzepte des Integrativen Verfahrens dargestellt. Neben einer Beschreibung der Metatheorien (teilweise auch Praxeologien) werden diese mit den in Kapitel 2 erarbeiten Phänomenen der gelingenden Lebensführung in Beziehung gesetzt und im „Tree of Science“[7] eingeordnet. Unter weiterer Bezugnahme auf die integrative Gesundheits- und Krankheitslehre, in der zentrale Erkenntnisse bzgl. salutogener Lebensführung erläutert werden, wird in den Kapiteln 4 und 5 ein wissenschaftlich fundiertes, ganzheitliches und alltagstaugliches Kurs-Curriculum vorgestellt, welches sich dem Thema „gelingende Lebensführung“ in einer konkret anwendbaren integrativen Praxis für Menschen auf der Erkenntnissuche in ihren Lebenswelten widmet. Die Arbeit schließt mit einer kritischen Reflexion und einem Ausblick in die Zukunft.

2. Phänomene gelingender und nicht gelingender Lebensführung

2.1. Einordnung

[6] „Die Gap-Analyse oder auch Lückenanalyse ist ein Management-Instrument aus der Betriebswirtschaftslehre zur Identifizierung strategischer und operativer Lücken durch die Analyse der Lücke“. https://de.wikipedia.org/wiki/Gap-Analyse. Abruf am 11.3.2021.

[7] Der „Tree of Science“ ist das zentrale metatheoretische Strukturmodell des Integrativen Verfahrens und wird in dieser Arbeit im Kapitel 3.2.1. erläutert.

Wenn man von Lebensführung spricht, bedeutet dies immer ein Zusammenspiel von Menschen und Umwelt. In der Life Event Forschung, die sich mit dem Thema Lebensführung aus sozialwissenschaftlicher Perspektive empirisch auseinandersetzt, herrschte bis Anfang der 1960er Jahre die Meinung, dass psychische Belastungen überwiegend durch von außen erfassbare „critical life events“ entstehen. Hierzu zählten Tod, Scheidung, Arbeitsplatzverlust, Umzüge, Traumata etc. Und so erfolgte die Erfassung dieser „life events“ zunächst ausschließlich mittels Fremdbewertung, nicht durch Selbsteinschätzung. Erst ab Ende der 1960er Jahre wurde die subjektive Bewertung der „critical life events“ durch die Entwicklung entsprechender Skalen erfasst und in den 1980er Jahren weitergeführt. Seither wird die subjektive Bewertung des Schwergrades der Betroffenen mit in die Betrachtung einbezogen. Außerdem zeigte sich bei der subjektiven Erfassung der Belastungszustände zunehmend, dass Menschen nicht ausschließlich die großen „critical life events“ als Problem empfinden. Mitverantwortlich für das negative Erleben sind oft die „daily hassels“, die alltäglichen Mikrostressoren, die sich im Lebensverlauf anhäufen. Diese „daily hassels“ münden nach aktuellem Forschungsstand oft in problematischen Anpassungsstrategien, mit der Folge der Entwicklung dysfunktionaler Lebensstile. Diese haben dann wiederum gravierende Auswirkungen auf die Lebenszufriedenheit der Menschen. Inzwischen werden diese „daily hassels“ als wichtiger Mitverursacher für psychophysiologische Erkrankungen angesehen[8] und finden auch in der aktuellen Stressforschung große Beachtung.

Da diese Arbeit das Ziel eines Kurs-Curriculums hat, d.h. sich dem komplexen Thema der Lebensführung in der Arbeit vor Ort mit Menschen in ihrer Lebensumwelt stellen möchte, stellt diese Arbeit daher genau das subjektive Erleben und die Verbesserung dessen in den Vordergrund.

Dies wird über den Weg der Erfassung maßgeblicher, subjektiv erlebter Phänomene erfolgen. Das heißt, über die „mit den Sinnen wahrnehmbare[n], abgrenzbare[n] Einheit[en] des Erlebens, beispielsweise ein Ereignis, ein Gegenstand oder eine Naturerscheinung“[9]. Die Wahrnehmenden sind dabei Menschen in ihrem subjekthaften Erleben in ihrer Alltagssprachlichkeit. In der Praxis begegnet man selten Menschen, die sagen „ich habe ein Problem mit gelingender Lebensführung“, wie es der Titel dieser Arbeit zusammenfasst. Wenn es im Menschenleben „klemmt“, dann wird es konkreter, es werden Emotionen, Zustände oder Ereignisse benannt: „ich kann nicht schlafen“, „ich bin gestresst“, „ich habe Angst“, „ich bin unglücklich“, „ich glaube, ich bin depressiv“, „meine Ehe ist kaputt“, „meine Kinder strengen mich an“, „mein Job macht keinen Spaß“, „mein Partner ist fremd gegangen“, „ich habe Krebs“, „mein Partner ist gestorben“. So oder so ähnlich berichten Menschen über ihr Erleben. Die konkreten Situationen und die damit verbundenen Emotionen werden als problematisch erlebt, die dazu gehörigen Anforderungen aus Gesellschaft, Beruf und Familien als überfordernd und teilweise oder gänzlich unbewältigbar. Das eigene Gefühlsleben ist oft diffus und unklar. Menschen berichten über ein zunehmendes Gefühl von Resignation und ein Defizit in der Lebensfreude, es macht nichts mehr Sinn und Spaß. Obwohl man vieles hat, um glücklich zu sein, wird die persönliche

[8] vgl. https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/life-event-forschung/8894.Abruf am 12.3.2021
[9] https://de.wikipedia.org/wiki/Phänomen. Abruf am 12.3.2021.

Grundstimmung als unzureichend oder schlecht eingestuft, häufig kommen negative Gedanken über sich und die Welt dazu und oft werden psychosomatische Beschwerden (Magen-/Kopfschmerzen, Herzrasen, Schwindel) beschrieben. Spitzen sich diese Zustände zu, wird eine klinisch diagnostizierbare psychische Erkrankung daraus: „Burnout“, „Depression“, „Angststörung“ seien nur als einige Repräsentanten genannt. Hier geht es nicht primär um die klinischen Störungsbilder, es geht um die Berücksichtigung häufig benannter Phänomene, die Menschen davon abhalten, ihr Leben als gelingend einzustufen.

Bei den zu betrachtenden Phänomenen bzw. Phänomen-Komplexen, fokussiert die Arbeit auf Ereignisse und Erlebnisse, die in vielen Menschenlebensverläufen irgendwann auftreten, das alltägliche Leben sozusagen. Quellen, für die im Weiteren erfassten und gelisteten Phänomene sind u.a. die vielen Menschen mit ihren Geschichten (Narrativen[10]), die ich in den letzten fünf Jahren in meiner Praxis und meinen Kursen begleiten durfte, Erzählungen und Prozessbeschreibungen von Kolleginnen und Kollegen, Aus- und Weiterbildungsbegleiterinnen und Begleitern, aber auch die Vielzahl an Literatur, Zeitschriften, Podcasts, Studien usw., die ich zu diesem Thema analysiert und bearbeitet habe[11].

Die erlebten Phänomene werden im Folgenden erfasst, gelistet und zur Übersicht in drei Kategorien nach Lebenswelt-Kontext eingeordnet. Natürlich sind diese Kategorien in der Lebenswirklichkeit nicht trennscharf abzugrenzen, im Gegenteil, sie gehen naturgemäß ineinander über. Außerdem sind die Phänomene hier verdichtet und zugespitzt. Im subjektiven Erleben treten diese in unterschiedlicher Dimension und Stärke auf. Trotzdem kann mit diesen drei Lebenswelt-Kategorien eine gewisse Strukturierung erfolgen. Jede Lebenswelt Kategorie wird von zwei Polen aus betrachtet mit der zentralen Fragestellung: Was attribuieren Menschen der Seite der positiven, der gelingenden Lebensführung, und was der negativen, der nicht gelingenden Lebensführung?

So entsteht aus phänomenologischer Betrachtungsweise eine umfängliche Darstellung des menschlichen Erlebens bzgl. gelingender und nicht gelingender Lebensführung, die dann im weiteren Verlauf mit den theoretischen Modellen des Integrativen Verfahrens verbunden werden kann.

2.2. Persönlicher Lebenswelt-Kontext

Der Bereich des persönlichen Lebenswelt-Kontexts subsummiert alle Phänomene, die Menschen wahrnehmen und empfinden in Bezug auf ihr Selbst. Primär handelt

[10] „Als Narrativ wird seit den 1990er Jahren eine sinnstiftende Erzählung bezeichnet, die Einfluss hat auf die Art, wie die Umwelt wahrgenommen wird. Es transportiert Werte und Emotionen (…)“. https://de.wikipedia.org/wiki/Narrativ_(Sozialwissenschaften). Abruf am 12.04.2021.

[11] Ich verweise hier auch auf die aktuelle Arbeit der Schweizer Kollegin Sereina Venzin, in der sie die theoretischen Grundlagen für eine emotionsspezifische Psychoedukation in der Allgemeinbevölkerung in der Schweiz beleuchtet. Insbesondere die in ihrem Kapitel 5.1 dargestellten Ergebnisse („Häufig erlebte Emotionen in der Schweiz“) weisen eine inhaltliche Nähe zu den in meinem Kapitel 2 erfassten Phänomenen menschlichen Erlebens bzgl. gelingender und nicht gelingender Lebensführung auf (vgl. *Venzin* (2021), S. 30).

es sich dabei um Phänomene und Wahrnehmungen, die intrapersonal erlebt werden, also Gedanken, Gefühle, Willen, Körpergefühl, die primär das eigene Ich-Selbst betreffen.

2.2.1. Wie wird gelingende Lebensführung im persönlichen Kontext erlebt

Menschen, die ein gelingendes Leben führen, sagen oft, sie seien glücklich. Über den Begriff des Glücks kommen dann weitere Erlebensfelder hinzu: Zufriedenheit, Freude, Gelassenheit, innere Stärke, Gesundheit. Menschen sagen, sie empfinden sich als stabil, souverän, ihrem Leben gewachsen und fühlen sich gut eingebettet in ihre sozialen Kontexte. Sie erleben sich als selbstwirksam und haben eine gute Wahrnehmung ihrer Stärken und Schwächen. Sie haben das Gefühl, „in ihrer Spur zu sein“. Ihrer Zukunft schauen sie überwiegend positiv entgegen. Freude und Dankbarkeit sind fester Bestandteil ihres Alltags. Sie kommen mit ihrem Leben klar und haben, auch wenn einmal etwas nicht ganz optimal läuft, Ideen und die Tatkraft, um etwas zu ändern und neue Wege einzuschlagen. Zu ihrem Körper haben sie ein positives Verhältnis und sie sind im Großen und Ganzen zufrieden mit sich und ihrem Leben.

2.2.2. Wie wird nicht gelingende Lebensführung im persönlichen Kontext erlebt?

Nicht gelingende Lebensführung im persönlichen Kontext wird in der Regel über eine Eintrübung der Grundgestimmtheit oder/und körperliche Symptome oder eine schwere Erkrankung eigenleiblich wahrgenommen und geäußert. Menschen fühlen sich unglücklich, gestresst, genervt, eingeengt, ohnmächtig, hilflos, wertlos, schwer, leidend oder krank. Das Leben wird als teilweise oder komplett sinnlos empfunden. Es wird über einen Mangel an Perspektiven berichtet, es wird ein Gefühl von Leere geschildert. Oft berichten Menschen über ständiges Gedankenkreisen und diverse Ängste. Körperlich werden Schmerzen, Erschöpfung, Müdigkeit, Schlafprobleme, Herzrasen, Schwindel u.v.m. berichtet. Ein Glücksempfinden wird nur reduziert, punktuell oder als gar nicht mehr erlebbar thematisiert. Oft werden soziale Kontakte und Aktivitäten als anstrengend empfunden und werden in der Folge drastisch reduziert. Die Motivation und der Wille etwas zu tun, wird als stark beeinträchtigt empfunden. Es wird eine überwiegend Negativsicht bzgl. der eigenen Person und der Welt vorgetragen.

2.3. Sozialer Lebenswelt Kontext

Unter sozialen Phänomenen werden hier diejenigen erfasst, die Menschen aus sozialen Kontexten heraus empfinden und erleben, d.h. mit Fokus auf das Wahrnehmen und Erleben der Menschen in ihren Beziehungskontexten und ihrer Beziehungsgestaltung, insbesondere in der Familie, in Freundschaften und im

beruflichen Kontaktumfeld. Dieses Erleben beinhaltet immer inter- und intrapersonale Aspekte.

2.3.1. Wie wird gelingende Lebensführung im sozialen Kontext erlebt?

Menschen, die im sozialen Kontext ein gelingendes Leben führen, beschreiben sich als gut verbunden mit anderen Menschen. Sie empfinden sich als „Teil“ ihrer sozialen Welten, erhalten aus diesen Kontexten Bestätigung und Wertschätzung. Sie berichten, dass sie in der Lage sind, Probleme und Konflikte anzusprechen und zu lösen, ohne die Sorge, dass ihre sozialen Systeme daran zerbrechen bzw. sie aus diesen ausgegrenzt werden. Ihre Arbeit bzw. ihren Bezug zur Welt erleben diese Menschen als positiv. Sie haben eine gute Frustrationstoleranz, wenn mal „mit den anderen“ etwas nicht so läuft, zeigen sie sich kritik- und konfliktfähig und können auch mal „Fünfe grade sein lassen“.

2.3.2. Wie wird nicht gelingende Lebensführung im sozialen Kontext erlebt?

Nicht gelingende Lebensführung im sozialen Kontext wird in Gefühlen der Unzufriedenheit wahrgenommen und zeigt sich in Konflikten, in Ärger, in Streit und (teils heftigen) Emotionsausbrüchen und zwar da, wo Menschen auf Mitmenschen treffen: in Familien, Partnerschaften, im Beruf, in Freundschaften, Vereinen, etc. Menschen fühlen sich „außen vor“, fühlen sich „Nicht-Verbunden“ mit der Welt, schlecht behandelt, ausgenutzt, gekränkt und hintergangen. Die Mitmenschen und die Welt werden zum Problem. Trennung, Arbeitsplatzverlust, Streit, Ärger, Kontaktabbrüche, aber auch Tod von nahestehenden Menschen sind typische Lebensereignisse. Oft berichten Menschen von sozialem Rückzug und daraus resultierender Einsamkeit. „Man“ traut sich nichts mehr zu sagen, denn „was könnten nur die anderen denken?“ „Man will ja auch schließlich nichts falsch machen“ und so bleibt “man“ lieber für sich allein.

2.4. Gesellschaftlicher Lebenswelt-Kontext

Unter gesellschaftlichen Phänomenen wird hier alles subsummiert, was Menschen aus übergeordneten Systemen heraus empfinden und meinen, leisten oder haben zu müssen bzw. wie ein gutes Leben zu sein hat. Diese Phänomene werden zwar subjektiv erlebt, werden aber maßgeblich aus dem heutzutage vorherrschenden Zeitgeist in unserer Gesellschaft (mit-) bestimmt. Hierunter fallen globale Themen wie Klimakatstrophe, Flüchtlingskrisen, Kriege, Corona-Pandemie, Wirtschaftskrisen, aber auch individuell-gesellschaftliche Themen wie der Umgang mit Zeit, Arbeitskraft, Schulbildung, Arbeitslosigkeit, Gesundheitssystem oder der Umgang mit persönlichen und beruflichen Belastungen.

2.4.1. Wie wird gelingende Lebensführung im gesellschaftlichen Kontext erlebt?

Menschen, die im gesellschaftlichen Kontext ein gelingendes Leben führen, erleben sich als selbstwirksam und schaffen es, in einer komplexen Welt mit hohen Anforderungen und weltweiten Krisenherden „ihren Weg“ zu gehen. Sie berichten, dass es ihnen gelingt, eine gute Balance zwischen den Anforderungen von außen und ihren Kapazitäten herzustellen und sie es schaffen, durch genügend Ausgleich dafür zu sorgen, dass sie nicht in Stress, Überforderung oder auch sinnentleerte Unterforderung geraten. Sie beziehen Positionen, entwickeln Werte und Normen für ihr Leben, engagieren sich in ihren gesellschaftlichen Welten, suchen nach Gestaltungs- und Möglichkeitsräumen und sorgen so dafür, dass sie in ihrer Lebenswelt Spuren hinterlassen. Auch wenn schwierige gesellschaftliche Situationen entstehen (z.B. Corona-Pandemie) berichten diese Menschen, dass sie im Rahmen der neuen Gegebenheiten in der Lage sind, lösungs- und bewältigungsorientiert nach vorne zu blicken und gestalterisch aktiv zu bleiben, ohne in dysfunktionalen Aktionismus oder schöngeistigen Positivismus zu verfallen.

2.4.2. Wie wird nicht gelingende Lebensführung im gesellschaftlichen Kontext erlebt?

Nicht gelingende Lebensführung im gesellschaftlichen Kontext wird häufig mit Gefühlen des gestresst Seins, mit Überforderung, mit Angst vor Unzulänglichkeit, einer Angst vor Versagen oder einer gefühlten Übermacht von Autoritäten beschrieben. Oft geht dieses Stress- und Überforderungserleben mit einer Opfermentalität einher – „da kann man ja eh nichts machen“. Es wird eine zunehmende Hilflosigkeit erlebt. Die Welt, der Staat, die Politiker und Politikerinnen, die Arbeitgeber und Arbeitgeberinnen, das Bildungssystem, das Wirtschaftssystem, die Medien u.v.m. werden als feindliche Gegenüber empfunden. Man selbst empfindet sich nicht als mitgestaltenden Teil der Welt, sondern hängt darin fest, erlebt sich wie in einem Hamsterrad gefangen. Die anderen haben es in der Regel besser als man selbst. Dies zeigt sich oft in Neid, Resignation, Verbitterung, Passivität oder Dauer-Nörgeltum.

2.5. Gap-Analyse mit Ableitung der Lernfelder

Stellt man nun die oben ausformulierten Positiv- und Negativ-Attributionen gelingender Lebensführung gegenüber, können aus einer Gap-Betrachtung bereits zahlreiche Lernfelder abgeleitet werden, die zur Erreichung des übergeordneten Ziels auf Subjektebene, nämlich das eigene Leben als gelingend zu bewerten, bearbeitet werden könnten:

Positiv Phänomen	Lernfelder	Negativ Phänomen
Glück & Zufriedenheitserleben	- Verbesserung/Erweiterung der Emotions- und Körperwahrnehmung - Verbesserung der Schwingungsfähigkeit - Sinnfindungsprozesse - Identitätsprozesse	Unzufriedenheit, negative Grundgestimmtheit
Selbstwirksamkeit	- Ressourcenaktivierung - Willensbildung - Identitätsarbeit	Opfer Modus
Sinnerleben	- Sinnfindungsprozesse - Identitätsprozesse - Werte und Normen	Sinnlosigkeit
positive Weltsicht	- Umgang mit Gedanken - Verbesserung des Emotionserlebens	negative Weltsicht
Stabilität	- Selbstbewusstsein - Förderung von Kontakten und sozialer Einbindung - Identitätsprozesse	Unsicherheit
Sicherheit	- Umgang mit Ängsten und Unsicherheiten	Ängste
tatkräftig und motiviert	- Willens- und Motivationsarbeit - Sinnthemen	Unmotiviertheit
innere Ruhe, in der „Mitte sein“	- Selbstregulation - Achtsamkeit und Meditation - Entspannungstechniken	innere Unruhe
ruhiger Geist	- Entspannungs- und Meditationstechniken - Stopp Techniken - Distanzierungsfähigkeit	Gedankenkreisen
Kritik- und Konfliktfähigkeit	- Erhöhung der Kommunikationsfähigkeit - Wahrnehmung von Bedürfnissen	hohe Kränkbarkeit
selbstbewusst und souverän	- Souveränitätserleben - Identitätsprozesse	selbstunsicher
entspannt sein	- Selbstregulation - Entspannungstechniken	genervt sein
Gefühl von Freiheit	- Entspannungstechniken - Körperwahrnehmung - Bedürfnisarbeit - Stress- und Zeitmanagement	inneres Druckgefühl

Wachheit und Konzentrationsfähigkeit	- Work-Life Balance - Entspannungstechniken - Ressourcenarbeit	Müdigkeit
Dankbarkeit und Freude	- Emotionsregulation - Werte- und Normen - Sinnfindung	nörgeln
erfüllende Sozialkontakte, gesellschaftliches Engagement	- Verbesserung der Bindungsfähigkeit - Kommunikationskompetenz - Empathie-Fähigkeit	sozialer Rückzug
kompetent und leistungsfähig	- Ressourcenaktivierung - Selbstregulation - Stressregulation - Stress- und Zeitmanagement	Überforderung
gute Auslastung	- Sinnfindung - Motivationsförderung - Ressourcenaktivierung	Unterforderung/Langeweile
klare Normen und Werte	- Sinnfindung - Identitätsarbeit	unklarer Weltbezug
benennbare und situationsangemessene Gefühle	- Emotionsregulation - Körperwahrnehmung - Bedürfnisarbeit	diffuse Gefühle
perspektiv- und möglichkeitsorientiert	- Sinnarbeit - Ressourcenaktivierung - Identitätsarbeit	Resignation
Gesundheit bzw. wohlwollende Akzeptanz des körperlichen Befindens	- Selbstregulation - Entspannung und Meditation - Stressregulation - Werte und Normen - Stopp-Techniken	psychosomatische Beschwerden

Tabelle 1: Gap-Analyse Negativ-Positiv Phänomene

Basierend auf dieser Gap-Analyse kann nun ein Mapping der phänomenbasierten Lernfelder mit den Meta-Konzepten des Integrativen Verfahrens zur gelingenden Lebensführung unternommen werden. Hierfür werden zunächst im folgenden Kapitel die zentralen Metakonzepte des Integrativen Verfahrens erläutert (Kapitel 3) und dann im Kapitel 4.3. mit den oben ausgearbeiteten Phänomenen und Lernfeldern in Beziehung gebracht.

3. Zentrale Konzepte für eine gelingende Lebensführung im Integrativen Verfahren

3.1. Einordnung

Das Integrative Verfahren vertritt eine Philosophie des Weges und verschreibt sich dem Paradigma der umfassenden Humantherapie. Der Fokus liegt auf einer Betrachtung des Menschen als Ganzes, als Leibsubjekt in seinem ökologischen und sozialen Lebenskontext und Lebenskontinuum.

In dieser Arbeit stellt sich nun die Herausforderung, bei einem so umfassenden und sich immer weiter entwickelnden Verfahren, Verdichtungen und Schwerpunktsetzungen zu einem Thema, hier der gelingenden Lebensführung, vorzunehmen. Und so werden in diesem Kapitel zwei Hauptakzente gesetzt:

Erstens, die Erläuterung der für das Thema der gelingenden Lebensführung relevanten Metatheorien sowie deren Verzahnung in das übergeordnete Strukturmodell, den „Tree of Science“. Zweitens die Darstellung der Basiskonzepte der integrativen Gesundheits- und Krankheitslehre.

Anhand dieser Akzentsetzungen können die wesentlichen Konzepte des Integrativen Verfahrens gut nachvollzogen werden und so erhalten auch Leserinnen aus anderen psychotherapeutischen Schulen eine Vorstellung, wie umfassend das Thema der gelingenden Lebensführung mit dem Integrativen Verfahren adressiert werden kann.

3.2. Metatheorien des Integrativen Verfahrens

„Metatheorien sind ideologische Positionen, Weisen der „Welt-anschauung“. Sie erfordern damit subjektive Entscheidungen und Wertsetzungen und gesellschaftliche Legitimierbarkeit. Sie müssen daher solide Bezüge in Philosophie, Wissenschaftsforschung, Geschichtswissenschaft (Geschichte der Denksysteme), den Sozial- und Kulturwissenschaften haben.“ (*Petzold* (2014d), S. 9). Und so haben die Gründer des Integrativen Verfahrens in langjährigen Prozessen ausführliche metatheoretische Positionen zu den dem Integrativen Verfahren zugrundeliegenden Wissensbereichen verschriftlicht.

Ich beschränke mich in dieser Arbeit explizit auf die für mein Thema, aus meiner Perspektive relevanten Metatheorien des Integrativen Verfahrens und verweise für Leserinnen, die ein tieferes und umfassenderes Verständnis für das Verfahren und dessen Grundannahmen entwickeln wollen auf das dreibändige Werk „Integrative Therapie“ von Petzold[12] sowie auf die Internetseite der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapie und Kreativitätsförderung[13], die unzählige online Publikationen zum kostenfreien Download bereitstellt. Um den

[12] Siehe Literaturverzeichnis
[13] https://www.eag-fpi.com/netjournale/

Leserinnen in der enormen Themenvielfalt einen strukturellen Halt zu geben, nutze ich das von Petzold entwickelte Metamodell des „Tree of Science“, das im Folgenden dargestellt wird.

3.2.1. Der „Tree of Science“ als Meta-Strukturmodell

Der „Tree of Science“ ist ein Metamodell, eine strukturelle und Transparenz schaffende Grundlage des Integrativen Verfahrens. Er dient als formales Gerüst, als metahermeneutische Folie, mit Hilfe derer Petzold die überaus komplexen Wurzeln und vielfältigen Methoden des Integrativen Verfahrens umfassend einordnet, strukturiert, reflektiert und diskutiert. Der „Tree of Science“ besteht aus vier Hauptkategorien sowie deren Ausdifferenzierung in Unterkategorien und zeigt in seinen Verästelungen deutlich den vielschichtigen und umfassenden Anspruch des Integrativen Verfahrens.

In seinem dreibändigen Hauptwerk „Integrative Therapie“ erläutert Petzold anhand dieses Modells stringent und umfassend die dem Verfahren zugrundeliegenden Annahmen, Werte, Menschenbilder, Theorien etc. und entwickelt daraus Wege zu konkreter therapeutischer, agogischer und kultureller Praxis. Gerade bei der Konzeptentwicklung bietet der „Tree of Science“ eine gute Orientierungshilfe und letztlich einen „roten Faden“ im Dschungel der vielen Möglichkeiten, der inhaltliche und methodische Inkonsistenzen aufzeigt, vor möglichen Fehlannahmen schützt und auch die Grundannahmen des Verfahrens immer präsent und transparent hält.

Und so ist letztlich alles, was in das Integrative Verfahren bereits „integriert“ wurde und zukünftig integriert werden wird, anschlussfähig an die im „Tree of Science“ erläuterten Grundkonzepte.

In der folgenden Grafik kann der „Tree of Science“ nachvollzogen werden:

- Ebene 1 bildet die Haupt-Struktur des Verfahrens ab (large, middle-range und small-range theories)
- Ebene 2 zeigt die jeweils zugeordneten Unterkategorien auf
- Ebene 3 bietet kurze, prägnante Formulierungen, mithilfe derer die maßgeblichen inhaltlichen Ausrichtungen kompakt erfasst werden können

Zur besseren Sichtbarkeit wurden die drei Ebenen des „Tree of Science“ wie folgt farblich abgesetzt:

Ebene 1	
Ebene 2	
Ebene 3	

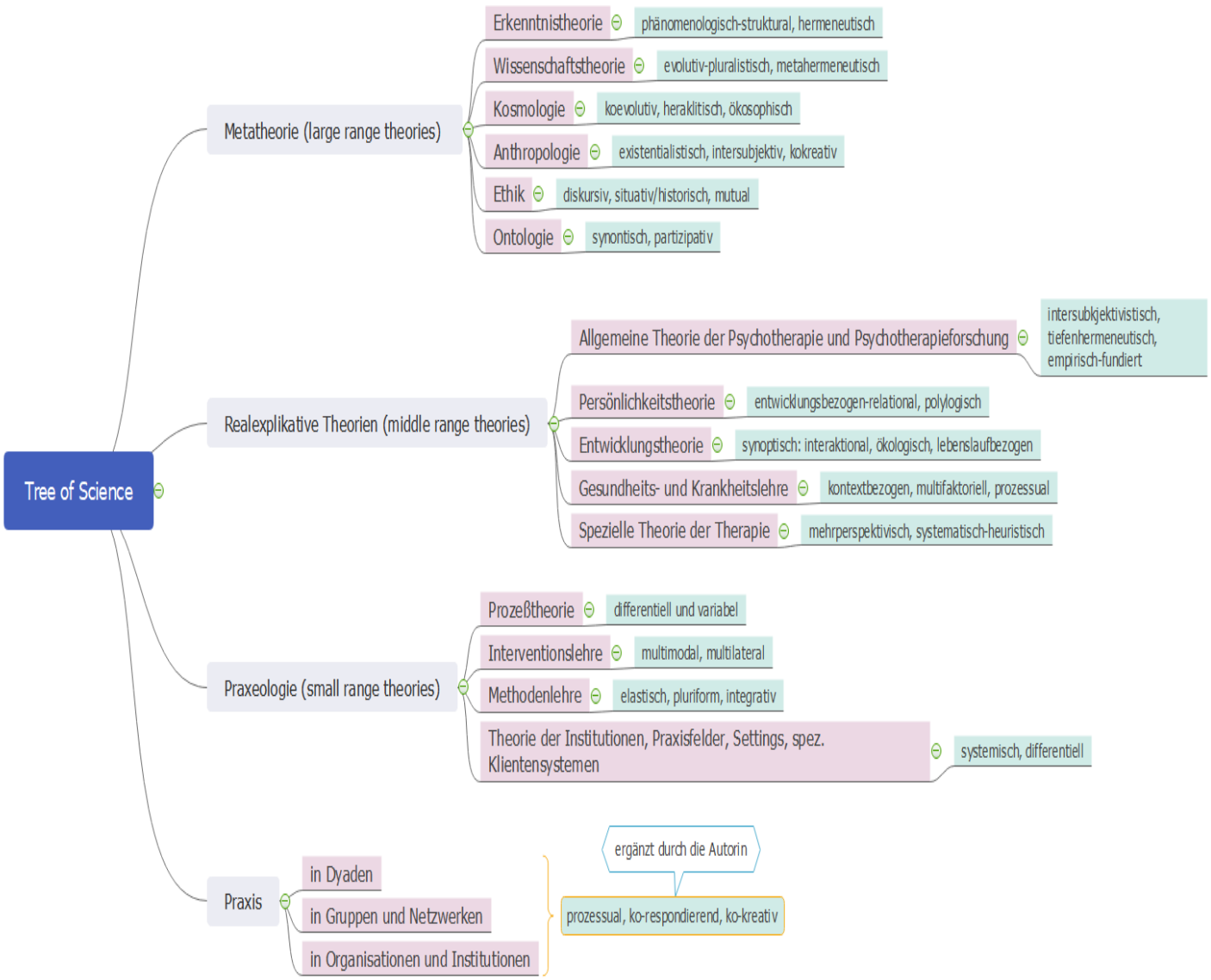

Abbildung 1: Übersicht „Tree of Science“ (Erstellt nach den Tree of Science Modellen 1988 (Petzold (1991a/2003a), S.65) und 2000 (Petzold (1992a/2003a), S.396). Ebene 3, bei Praxis, wurde durch die Autorin ergänzt.)

Das Modell des „Tree of Science“ „geht von einer **polyzentrischen Wissensstruktur** als einem *Netz von Konzepten und Kernkonzepten* aus (Petzold (1991a/2003a), S.64) und nutzt dafür die Metapher eines Baumes. Ein Baum als Sinnbild der Lebendigkeit, der zum einen gewachsen ist aber auch stetig weiterwächst (ebd. S. 65).

Im weiteren Verlauf dieser Arbeit wird immer wieder auf dieses zentrale Strukturmodell referenziert: Zum einen werden die herausgearbeiteten Metatheorien des Integrativen Verfahrens zur gelingenden Lebensführung in die zentralen Kategorien des „Tree of Science“ verzahnt. Zum anderen werden die Phänomene des Lebens, die Menschen dazu bringen, ihr Menschsein als „nicht gelingend“ oder „gelingend“ zu bewerten den jeweiligen Kategorien zugeordnet. Der „Tree of Science“ fungiert dann in dieser Arbeit als Schnittstelle zwischen Phänomen und

Verfahren, quasi als Scharnier und Wurzel, auf dessen Basis eine konsistente Strukturlogik und schließlich eine stringente, integrative Praxis entwickelt werden kann.

3.2.2. Oikeiosis – vom Heimisch werden in sich und in der Welt

Mit „Oikeiosis“ greift Petzold einen Begriff aus der Antike auf, der im Kontext der Auseinandersetzung mit einer gelingenden Lebensführung, quasi als Leitmotiv des Integrativen Verfahrens allem anderen vorangestellt werden kann. Unter Oikeiosis wurde in der Antike ein „sich heimisch machen“ mit und auf dieser Welt verstanden. Petzold dehnt diesen Begriff aus: „Eine moderne Oikeiosis, eine Selbstentwicklung und Selbstbeheimatung, die immer strukturell mit einer Beheimatung in der Welt und in konkreten Lebensräumen verbunden ist, kann in unserer Zeit nur erreicht werden, wenn wir die Spaltung Mensch > < Welt überwinden und lernen, die Welt, den Kosmos mehr und mehr in einer transversalen Weise zu verstehen.“ (*Petzold* (2019d), S. 74)[14]. Um sich selbst besser zu verstehen, um sich in sich zu beheimaten, sind Erfahrungen mit anderen Mitmenschen eine unabdingbare Voraussetzung. Dieser Grundsatz deckt sich mit dem aktuellen Stand der entwicklungs-psycho-biologischen Forschung: „Wer nicht durch andere Menschen Wert-geschätzt [sic] und geliebt wurde und wird, kann auch keine Philautie, keine Selbst-wertschätzung [sic] und keine Selbst-liebe [sic] entwickeln, und wird dadurch auch in seiner Fähigkeit zu lieben eingeschränkt […] damit werden zentrale Fähigkeiten der Hominität, Menschsein und -werden, beschädigt z. B. bei Fürsorge, Achtsamkeit, Dankbarkeit, Toleranz, Wertschätzung usw.“ (*Petzold* (2019d), S. 39)[15]. Wenn Oikeiosis, also das „heimisch werden in sich und der Welt“ als eines der tragenden Grundprinzipien in einem Menschenleben entwickelt werden soll, muss dies laut Petzold immer im Weltbezug erfolgen: entweder dyadisch, also im Bezug auf einen anderen Menschen oder polyadisch, d.h. in Bezugnahme auf mehrere Menschen oder Gruppen in ihren jeweiligen Kontexten. Oikeiosis entsteht nie alleine, sondern immer über den Weg der Begegnung, des Austauschs, der Ko-Respondenz[16], der Auseinandersetzung in konkreten Lebensräumen. Immer geht es um komplexe hermeneutische Prozesse des Wahrnehmens, Erfassens, Verstehens, Erklärens auf allen Dimensionen – körperlich, seelisch, geistig, sozial und ökologisch, denn so gestaltet sich „die Subjekthaftigkeit und Personalität des Menschen im Weltbezug aus und gewährleistet seine Oikeiosis und Souveränität“

[14] „Transversalität ist ein Kernkonzept, das das Wesen des „Integrativen Ansatzes“ in spezifischer Weise kennzeichnet: ein offenes, nicht-lineares, prozessuales, pluriformes Denken, Fühlen, Wollen und Handeln, das in permanenten Übergängen und Überschreitungen (transgressions) die wahrnehmbare Wirklichkeit und die Welten des Denkens und der Imagination, die Areale menschlichen Wissens und Könnens durchquert, um Erkenntnis- und Wissensstände, Methodologien und Praxen zu konnektivieren, ein „Navigieren“ als „systematische Suchbewegungen“ in Wissenskomplexität und Praxisbereichen, in denen die Erkenntnishorizonte und Handlungsspielräume ausgedehnt werden können“ .“ (*Petzold* (2019d), S. 51).

[15] „Hominität bezeichnet die Menschennatur auf der individuellen und kollektiven Ebene in ihrer biopsychosozialen Verfasstheit und ihrer ökologischen, aber auch kulturellen Eingebundenheit mit ihrer Potentialität zur Destruktivität/Inhumanität und zur Dignität/Humanität.“ (*Petzold* (2019d), S. 5).

[16] Siehe Kapitel 3.2.4

(*Petzold* (2019d), S. 54). An dieser Stelle sei insbesondere erwähnt, dass es sich bei Oikeiosis nicht um einen Akt der neuzeitlichen Selbstoptimierung handelt, sondern diese aufbaut auf kulturgeschichtlichen und anthropologischen Konzepten wie „Selbsterkenntnis, Selbstsuche, Selbstfindung, Selbsterfahrung, Selbstverwirklichung“ (vgl. *Petzold* (1999q), S.19). Petzold referenziert in diesem Text mit dem Titel „Das Selbst als Künstler und als Kunstwerk“ insbesondere auf Gabriel Marcel, der den Prozess des Menschen auf dem Weg zu sich selbst betont sowie auf Michel Foucault, der sagt: „Wer es vermocht hat, endlich Zugang zu sich selbst zu finden, ist für sich ein Gegenstand der Freude“ (*ebd*., S. 21). Der Mensch braucht, so Petzold „einen mehr-perspektivischen Blick für sich selbst, um seine Vielfalt zu erkennen und zu verwirklichen. Gelingt ihm dies, so überschreitet er in der Therapie eine bloß kurative Behandlung zu einer, in der die *Persönlichkeitsentwicklung* kräftig hinzukommt und tritt auf den Weg einer aktiv gelebten Lebenskunst (…)“ (vgl. *Petzold* (1999q), S. 21).

3.2.2.1. Einordnung „Oikeiosis” in den „Tree of Science“

Anhand der oben ausformulierten thematischen Schwerpunkte, kann nun eine Verbindung der Metatheorie der Oikeiosis, dem heimisch werden in sich und in der Welt, im grafischen Modell des „Tree of Science“ über die Themenfelder der 3. Ebene vorgenommen werden. Die abgeleitete Zuordnung kann dann wie folgt dargestellt werden:

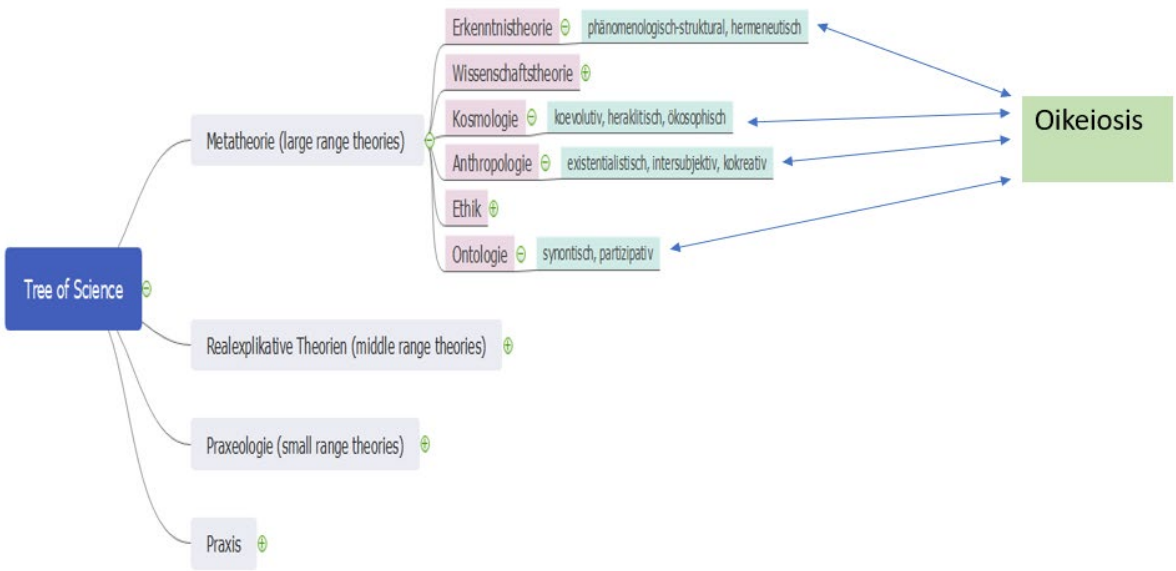

Abbildung 2: Einordnung Oikeiosis – “Tree of Science”

3.2.2.2. Zuordnung der Phänomene und Lernfelder zur Metatheorie

Werden nun die in Kapitel 2 erfassten Phänomene der gelingenden und nicht gelingenden Lebensführung und die daraus abgeleiteten Lernfelder unter dem metatheoretischen Blickwinkel der Oikeiosis, dem heimisch werden in sich und in der Welt betrachtet, kann eine weitere Zuordnung vorgenommen werden:

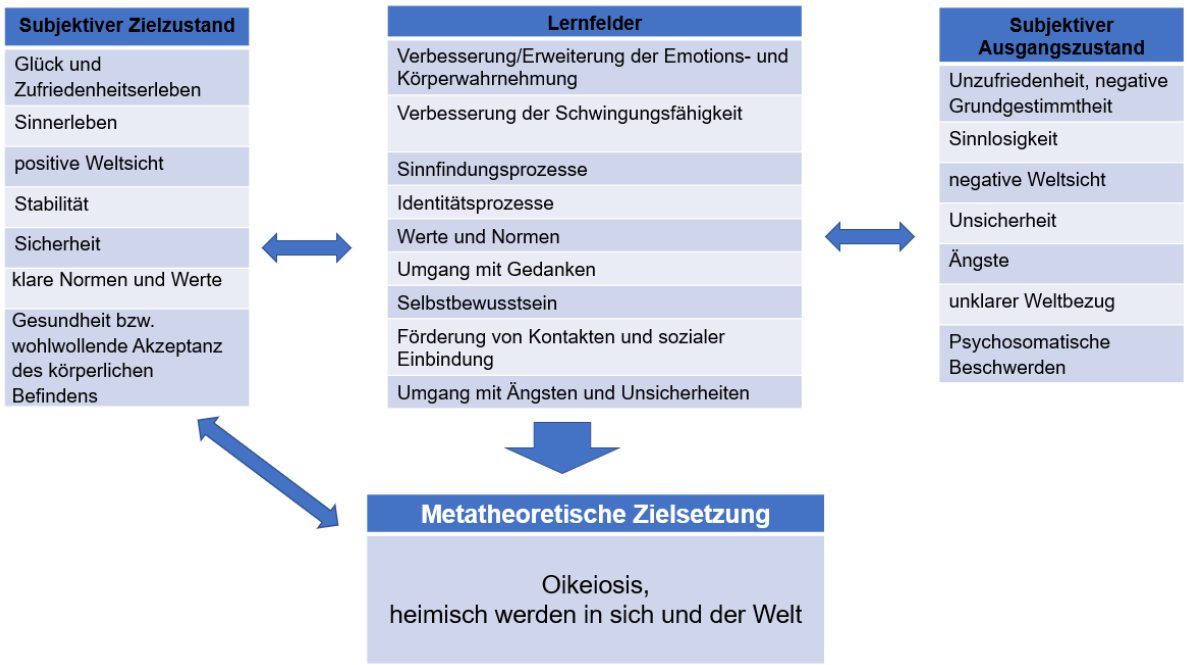

Tabelle 2: Zuordnung Lernfelder - Oikeiosis

Aus dieser Zuordnung lassen sich nun mittels Verschränkung mit den im vorangegangenen Abschnitt aufgezeigten Beziehungen der metatheoretischen Zielsetzung zum „Tree of Science“ konkrete Erkenntnisse und Arbeitsfelder ableiten: so führt der Weg zur Oikeiosis über viele Ebenen der Wahrnehmung. Zentral über den Leib, über Sinn- und Identitätsprozesse, über eine Bewusstwerdung des Selbst in seinen Kontexten und Lebensverläufen und nicht zuletzt über das eingebunden sein, die Partizipation und Ko-existenz mit und in der Welt.

3.2.3. Sinne und Lebenssinne – polyprismatisch und prozessual

Sinn, bzw. Sinne - im Integrativen Verfahren ist Sinn immer pluriform - werden im Laufe der Lebensspanne von Menschen (Leibsubjekten) im Austausch mit anderen und der Welt generiert. Grundlage für die Sinnerfassung, Sinnschöpfung und Sinnverarbeitung ist der Leib. Hier knüpft das Integrative Verfahren eng an die Leibphilosophie Merleau Pontys[17] an, der den Leib als das totale Sinnesorgan und

[17] Maurice Merleau-Ponty: * 1908 in Rochefort-sur-Mer, † 1961 in Paris war ein französischer Philosoph und Phänomenologe.

damit den Menschen als „Leibsubjekt in der Lebenswelt und Lebenszeit“ beschreibt. Konsequent lehnt Petzold eindimensionale Sinn-Theorien ab. Es gibt nicht den einen Sinn, den es zu finden gilt. Integrative Sinne-Arbeit bedeutet, Sinnmöglichkeiten aufzuzeigen. „Sinn als Potentialität bringt immer neuen Sinn hervor. Ihm eignet eine eminent schöpferische Qualität. Er ist spielerisch, Brunnen des Neuen“ (*Petzold* (2005b), S. 289). So entwirft Petzold ein vielfältiges, facettenreiches, dem Prinzip der Collage im Wandel verpflichtetes Herangehensmodell: „In der Integrativen Therapie sind wir dem Prinzip eines "vielfältigen" Logos verpflichtet, der durchaus auch spielerisch ist. Das Prinzip der "konnektivierten Verschiedenheit als EINHEIT im Verschiedensein", eine polymorphe SYNOUSIE, (ein vielgestaltiges Mitsein), begründet die Idee eines "transversalen Sinnes", der die Ozeane der Vielfalt durchquert, Kartierungen erstellt - auch diese der noch nicht erforschten, der unbekannten Gewässer. Die vielfältigen Bahnen, Konnektierungen, Knotenpunkte der Netzwerke sind die Mannigfaltigkeit EINES Netzes, und nimmt man weitere Netze an, bilden sie ein Netzwerk von Netzen usw. usw. usw...." (*Petzold* (2005b), S. 297). In der Integrativen Sinne-Arbeit steht also das Subjekt in seiner Lebenswelt und Lebensspanne im Zentrum der Betrachtung, denn „Sinn entspringt den Gefühlen, (den "Herzen"), und den Gedanken, (den "Köpfen"), konkreter Menschen und er entsteht, zunächst einmal, in konkreten Lebenswelten“ (*Petzold* (2005b), S. 340). Durch zielgerichtete Förderung von Wahrnehmung inter- und intrapersonaler Prozesse, der Anregung von Mehrebenenreflexion sowie der Förderung der Fähigkeit zur Synchronisierung-/Koordination von gemeinsamen Kognitionen, Emotionen und Volitionen können Sinnprozesse therapeutisch begleitet werden (vgl. *Petzold* ebd. S. 345). Im Wesentlichen geht es in der integrativen Sinnearbeit darum, sich selbst zum Projekt zu machen, Sinnprozesse in diversen sozialen Welten zu erleben und so die eigenen Lebenssinne mit anderen als Projekt zu gestalten. Das Projekt Lebenssinne wird demzufolge in identitätsstiftenden Szenen im Lebensvollzug prozessual erarbeitet bzw. erlebt. „Sinnsuche ist ein Lernprozess, Sinnfindung ein Akt gelungenen Lernens.“ (*Petzold* (2005b), S. 286). Diesen Prozess zu beschreiten, erfordert Gestaltungswille und Gestaltungskraft und geht weit über das bloße „Hier und Jetzt Denken“ vieler Therapie- und Achtsamkeitsansätze hinaus. Sinne erwachsen aus der Vergangenheit, den Einflüssen der Gegenwart und in der Antizipation von Zukunftsereignissen (*Petzold* (2005b), S. 331). Trotzdem geht es in der integrativen Sinne-Arbeit nicht um eine bedingungslose und kontextfreie Selbstoptimierung. Das Menschsein erfolgt in der Bezogenheit auf andere und innerhalb der jeweiligen biologischen, sozialen und gesellschaftlichen Realitäten. Und so integriert Petzold auch in der Sinne-Arbeit immer die natürliche und kontextabhängige Begrenztheit der Selbstgestaltung sowie deren Prozesshaftigkeit im Lebenswandel, denn „Sinnareale weisen im "Meer möglichen Sinnes", unendlicher Sinnkomplexität, Grenzen aus" (*Petzold* (2005b), S. 280). Hier unterscheidet sich das Integrative Verfahren deutlich von rein funktionalen, objekt- und zielorientierten Vorgehensweisen. Es geht immer um einen schöpferisch-gestalterischen Prozess der Be-Sinnung und der daraus resultierenden Potentiale. So wird das Leben als Ganzes, unter Berücksichtigung der jeweiligen Sinnschöpfungs- und Sinnerfassungskapazität im Blick behalten, mit dem Ziel, am Ende seiner Lebensspanne sagen zu können „es war gut“ (vgl. *Petzold* (2005b), S. 371).

3.2.3.1. Einordnung „Sinne und Lebensinne“ in den „Tree of Science“

Die Verzahnung der Metatheorie Sinne und Lebenssinne im „Tree of Science“ erfolgt über die Ausdifferenzierung des Sinnerlebens in eine theoretische Basis und die subjektive Sinne-Erfahrung. Beides speist sich gegenseitig und führt in einem guten Zusammenspiel zu einem tragfähigen Sinne-Erleben. Ganz entscheidend hierbei ist die gelebte Praxis: Lebenssinne entstehen durch Tun in Beziehung, durch ko-kreative Ko-respondenz im Lebensverlauf mit Menschen und Dingen, in kleinen oder großen sozialen Systemen.

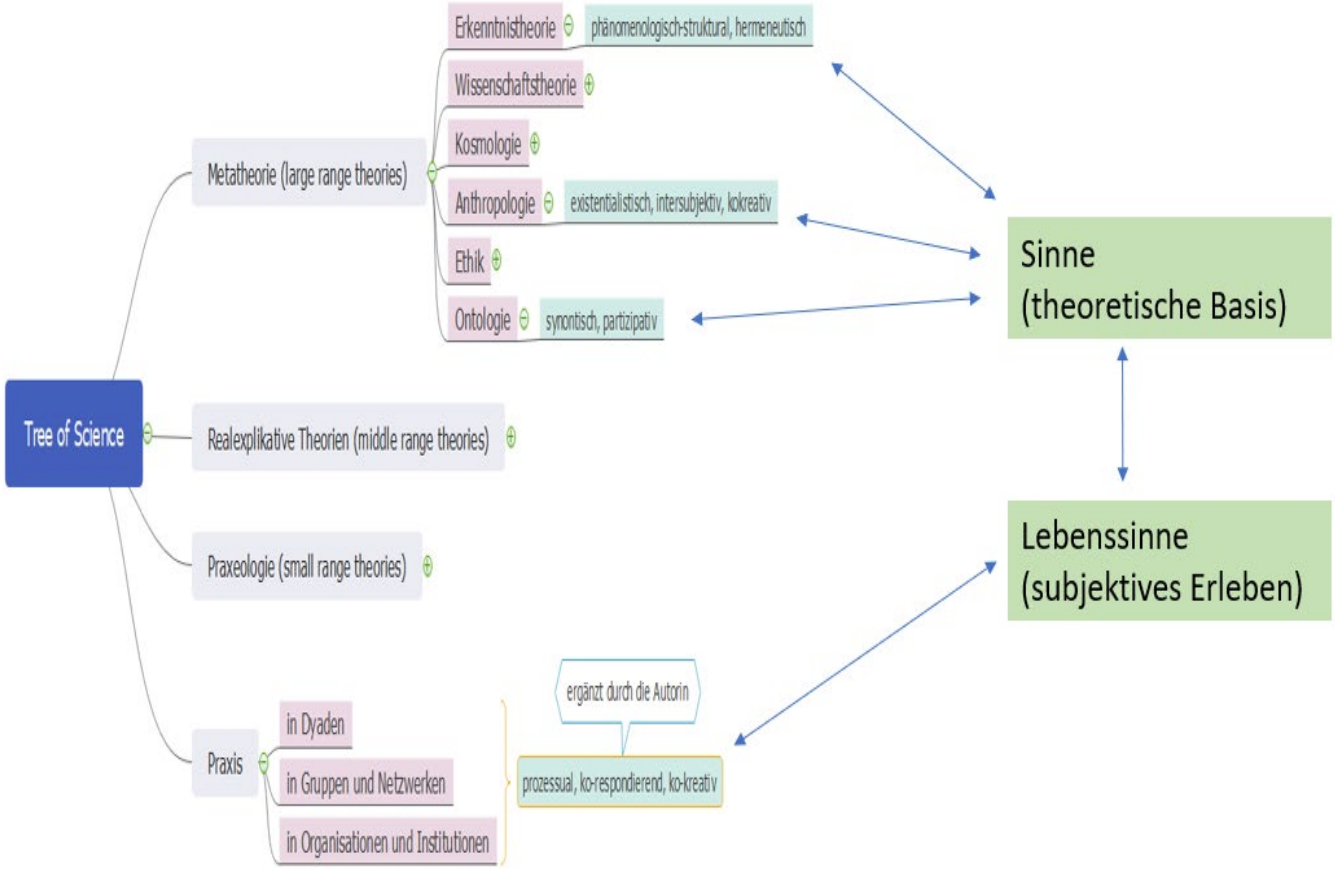

Abbildung 3: Einordnung Sinne und Lebenssinne – „Tree of Science“

3.2.3.2. Zuordnung der Phänomene und Lernfelder zur Metatheorie

Wird nun die Metatheorie der Sinne und Lebenssinne mit den Phänomenen und den in der Gap Analyse entwickelten Lernfelder in Beziehung gesetzt, bildet sich folgende Gestalt aus:

Tabelle 3: Zuordnung Lernfelder – Sinne und Lebenssinne

Über dieses Mapping zeigt sich, dass im Bereich der Sinne und Lebenssinne die Arbeitsfelder für eine gelingende Lebensführung sehr vielschichtig sind: von Lernfeldern, in denen das Leben und das Selbst sein in der Welt reflektiert wird, bis hin zu konkret leiblich und sinnlich erlebbaren Qualitäten, wie Entspannung und Meditation. Weiterhin zeigt sich in dieser Darstellung, dass auch die Aktivierung von Ressourcen und Potenzialen sowie die Förderung der Willensarbeit wichtige Bereiche in diesem Themenkomplex darstellen.

3.2.4. Das Ko-respondenzmodell als Grundlage des Miteinander Seins

Das zwischen 1975 und 1978 entwickelte Ko-respondenzmodell kann laut Petzold „geradezu als Kernstück meiner metatheoretischen, theoretischen und praxeologischen Arbeiten angesehen werden“ (*Petzold* (1978c,1991e/2017), S. 93). Das Ko-respondenzmodell ist ein höchst umfassendes, vielschichtiges, prozessuales Modell, zur Konsens-/Dissensfindung, zur Konzeptbildung und der Anbahnung von Kooperation in der intersubjektiven Begegnung. Petzold entwickelt den Namen „Ko-respondenzmodell“ aus dem alltagssprachlichen Begriff „korrespondieren“, der laut Duden zwei Bedeutungsebenen hat: „mit jemandem im Briefwechsel stehen und (mit etwas) übereinstimmen, in Beziehung stehen; entsprechen“[18]. Aus diesen Grundbedeutungen heraus betont Petzold durch die spezifische Schreibweise (Ko-respondenz) den tieferen Bedeutungssinn seines Ansatzes. Ko-respondenz im Petzoldschen Sinne ist immer ein Akt des Miteinanders, des Ko-Seins. Ko-respondenz gründet auf folgende Grundannahmen:

[18] https://www.duden.de/rechtschreibung/korrespondieren. Abruf am 23.5.2021.

1. Menschsein ist immer ein „Mit-Sein“
2. Menschsein erfolgt immer in Kontexten und Bezogenheiten
3. Menschsein ist kon-perspektivisch– man kann nie das eine ohne das andere betrachten

Auf dieser Basis findet Ko-respondenz statt, d.h. es entsteht intersubjektive „Begegnung und Auseinandersetzung über eine relevante Fragestellung einer gegebenen Lebens- und Sozialwelt“ (*Petzold* (1978c,1991e/2017), S. 94). Diese zentrale Erfahrung der gemeinsamen Existenz und damit einer Grundvertrauen stiftenden Verbundenheit ist allerdings in einer modernen und globalisierten Welt, „die von Abspaltung und Verdinglichung in allen Bereichen gekennzeichnet ist“ (*Petzold* (1978c,1991e/2017), S. 95) stark gefährdet. „Es hat sich eine kulturelle Tradierung von multipler Entfremdung (Petzold 1993c) herausgebildet, durch die Kindern das Grundvertrauen genommen, […], das „mein“ an die Stelle des „unser“ gestellt wird“ (*Petzold* (1978c,1991e/2017), S. 96). Es gilt also gezielt die Fähigkeit zur Ko-respondenz zu fördern, denn da, wo Ko-respondenz gelebt wird, wird Menschsein gesichert.

Petzold bleibt im gesamten Modell immer mehrgleisig – es geht nie nur wie bei einer reinen Diskurslehre, um die Art und die Regeln zu sprechen, sondern immer um eine ganzheitliche Form der Begegnung. Und so empfiehlt Petzold, dass für gelingende Ko-respondenz vor der eigentlichen, inhaltlichen Ko-respondenz zunächst ein Konsens über die zugrundeliegende Wahrheit, d.h. über die wahrgenommenen und vorgestellten Wirklichkeiten erfolgen sollte. Dafür bietet er „Integrität“ von Menschen, Gruppen und Lebensräumen als sinnvolles Konzept an. „Integrität bedeutet nicht nur die Erhaltung der Identität von Menschen, Gruppen, ökologischen Gegebenheiten, sondern sie schließt immer auch ihre Entwicklung und Entfaltung ein. (*Petzold* (1978c,1991e/2017), S. 98).“ Das Integritäts-Prinzip ist somit quasi als der kleinste gemeinsame Nenner der Begegnung anzusehen und sollte aufgrund der kulturübergreifenden Wertneutralität auch in sehr heterogenen Ko-respondenzgemeinschaften als Basis für eine gelingende Ko-respondenz vereinbart werden. Das Ko-respondezmodell ist hier kritisch-humanistisch und möchte individuelle und kollektive Integrität sicherstellen. Und so liegt laut Petzold genau in diesen, auf Integrität basierenden, Kon-sens Prozessen „eine Möglichkeit, zerrissene und abgespaltene Existenz zu Ko-existenz zu integrieren, eine gemeinsame Wahrheit zu finden, an die Stelle von Isolation Verbundenheit (con-junctio) zu setzen, an die Stelle von Feindseligkeit und Entfremdung Vertrautheit und Vertrauen (con-fidentia), an die Stelle des Kampfes gegeneinander gemeinsames Miteinander-Handeln (co-operatio)“ (*Petzold* (1978c,1991e/2017), S. 100/101).

Das Ko-respondenzmodell stellt also eine Methode bereit, die sowohl für die Klärung von Sachzusammenhängen zwischen Individuen (funktionale Ko-respondenz) als auch für die Klärung von emotionalen und intrapersonalen Bezügen (intersubjektive Ko-respondenz) dienen kann und einen Kontrapunkt zu den in den gesellschaftlichen Realitäten (Arbeitswelt, Familien, Schule, Beziehungen, etc.) oft dominierenden interessensorientierten, funktionalen, ausschließlich ziel- und sachorientierten und damit oft entfremdeten und manipulativen Begegnungs- und Gesprächsstilen bildet.

Petzold geht es um ein Ko-respondieren „von Subjekten, Gruppen, Institutionen, Systemen auf gleicher Ebene, ein Aufeinander-Antworten, ein Miteinander-Antworten“ (*Petzold* (1978c,1991e/2017), S. 115). In einem Ko-respondenzprozess werden Konsense erarbeitet und diese in Konzepte überführt. Der Ko-respondenzprozess ist dabei immer im Kontext und Kontinuum zu sehen und lässt sich in 4 Phasen beschreiben (vgl. (*Petzold* (1978c,1991e/2017), S. 126):

1.) **Initialphase:** Identifizierung u. Formulierung des Problems, Sammeln von Daten durch alle Beteiligten auf der Sach- und der Affektebene[19]
2.) **Aktionsphase:** Auseinandersetzen aller Beteiligten über Daten und Problemstellung auf der Sach- und Affektebene → Konsens
3.) **Integrationsphase:** Integration der Materialien aus der Aktionsphase zu konsensgegründeten Konzepten
4.) **Neuorientierungsphase:** Umsetzung der Konzepte in die Praxis durch Kooperation aller Beteiligten, d.h. Veränderung der Situation

Ein wesentliches Merkmal des Ko-respondenzmodells ist dessen zyklischer, prozessualer Verlauf. Immer dann, wenn sich relevante Änderungen oder neue Erkenntnisse für die jeweilige Konsens-Gemeinschaft der Ko-Respondierenden ergeben, kann ein neuer Ko-respondenzzyklus starten und eine neue Phase der Konsens- und Konzeptbildung eingeleitet werden. „Konzepte sind durch intersubjektive Ko-respondenz über Sachverhalte in einem spezifischen Kontext und Kontinuumsausschnitt gewirkte symbolisch, d.h. sprachlich, ikonisch, gestisch etc. gefaßte Sinnstrukturen, für eine Zeit geronnener, bedeutungsgeladener Sinn, der immer auf Praxis verweist und solange Geltung hat, wie konsenswirkende Subjekte als „Konsensgemeinschaft“ ihn als den ihren anerkennen und tragen.“ (*Petzold* (1978c,1991e/2017), S. 104).

Und so bietet des Ko-respondezmodell ein Höchstmaß an Flexibilität in der intersubjektiven Begegnung und ermöglicht, unter Wahrung der Integrität, Begegnung und Ko-operation auf Augenhöhe sowie Entwicklungsraum für Kreativität und Entfaltung. Die Anwendbarkeit dieses Kernstücks des Integrativen Verfahrens reicht damit weit über den Einsatz in der Therapie hinaus: das Ko-respondenzmodell ist ein Verständigungs- und Begegnungsmodell, das Menschen in ihrer Unterschiedlichkeit befähigt, sinnstiftende Beziehungen und Handlungen in Therapie, Agogik, Supervision und Kulturarbeit, das heißt in allen Dimensionen des menschlichen Lebens einzugehen und damit die Basis für ein gelingendes Leben im „Mit und in der Welt Sein“ zu legen.

3.2.4.1. Einordnung „Ko-respondenzmodell“ in den „Tree of Science“

Das Ko-respondenzmodell durchdringt alle Ebenen des Tree of Science unmittelbar. Wie in der folgenden Grafik dargestellt, ist dieses Modell direkt in jede der

[19] Die Affektebene schließt explizit die aus den Affekten stammenden Impulse der am Ko-respondenzprozess teilnehmenden Menschen mit ein. „Der Affekt ist eine vorübergehende Gemütserregung oder Gefühlswallung, die durch äußere Anlässe oder innere psychische Vorgänge ausgelöst wird.“ https://de.wikipedia.org/wiki/Affekt, Abruf am 26.6.21.

Hauptadern eingewoben, so dass sich die im vorherigen Abschnitt dargelegten drei Grundannahmen des Ko-respondenzmodells, das Miteinander Sein, das Leben in Kontexten und Bezogenheiten und das Kon-perspektivische auf allen Ebenen des Integrativen Verfahrens zeigen. Eine Beschäftigung mit dem Thema gelingender Lebensführung aus integrativer Sicht kann also ohne die Grundprinzipien des Ko-respondenzmodells nicht gelingen.

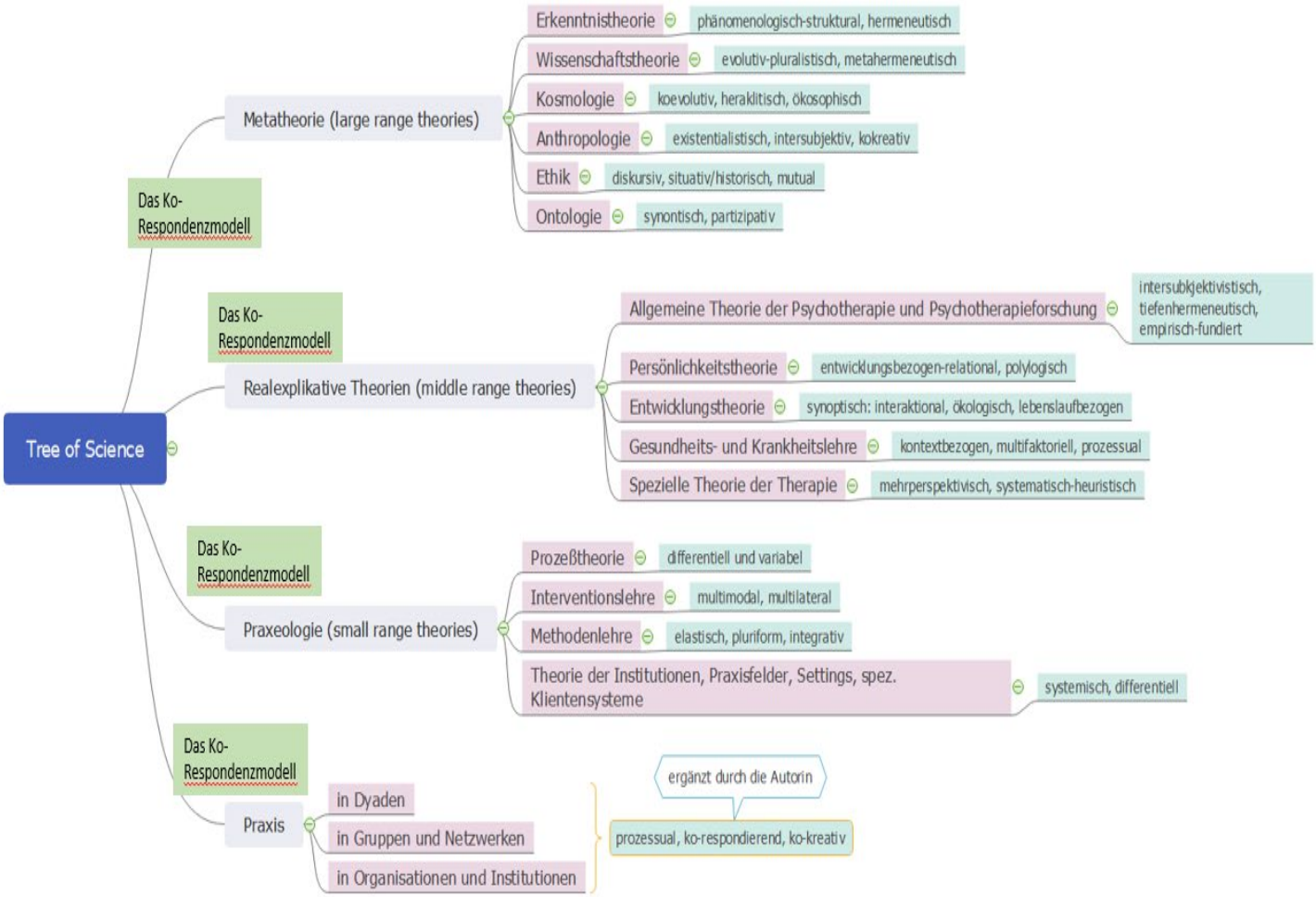

Abbildung 4: Einordnung Ko-Respondenzmodell – "Tree of Science"

3.2.4.2. Zuordnung der Phänomene und Lernfelder zur Metatheorie

Streng genommen könnten aufgrund der umfassenden Relevanz des Ko-respondenzmodells für das Integrative Verfahren alle aus der Gap-Analyse in Kapitel 2 abgeleiteten Lernfelder auf diese Metatheorie zurückgeführt werden. Um es aber nicht auf der Metaebene zu belassen, sind hier die Lernfelder zugeordnet, bei denen das Ko-respondenzmodell von besonderer Bedeutung ist:

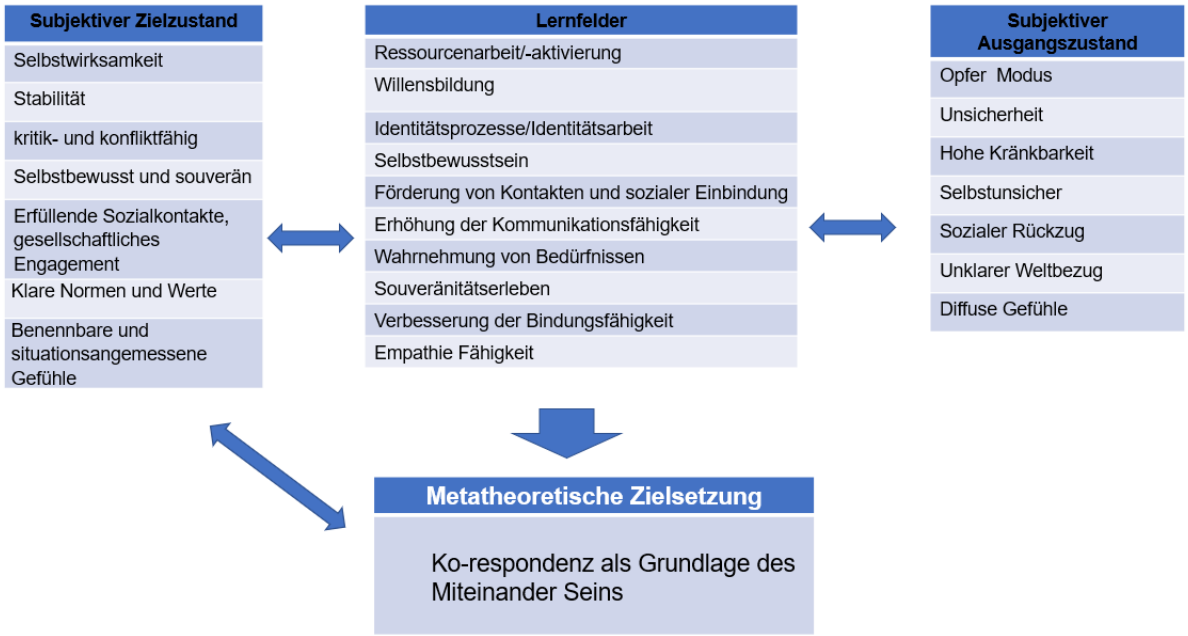

Tabelle 4: Zuordnung Lernfelder – Ko-Respondenzmodell

Und so leiten sich aus dieser Zuordnung für eine gelingende Lebensführung zahlreiche Lernfelder rund um die Themenkomplexe Identität, Selbstbewusstsein, leben im sozialen Miteinander, Wertfreiheit, gelingende Kommunikation und respektvolle Begegnung auf Augenhöhe ab.

3.2.5. Euthymer Lebensstil

Das Integrative Verfahren knüpft mit seiner Grundposition für gelingende Lebensführung an das in der Antike vorhandene asklepiadische Heilverständnis an: dies bedeutete, den Menschen in seiner Natur ganzheitlich und differenziell zu erfassen, es ging um Gesundheitssorge und Heilung, um den Aufbau einer gelassenen Lebenskunst, um das Führen eines guten Lebens. Demokrit (460–371 v. Chr.) prägte den Begriff Euthymie „für einen Zustand vollkommenen inneren Gleichgewichts im Sinne eines sittlichen Ideals oder obersten moralischen Ziels (Telos)“[20]. Die Euthymie als Zustand der heiteren Gelassenheit galt in der Antike als Frucht einer ausgewogenen Lebensführung (vgl. *Petzold, Moser, Orth* (2012), S. 12). Das Integrative Verfahren verbindet den antiken Begriff der Euthymie mit den aktuellen Erkenntnissen der Kognitions- und Neurowissenschaft. Der Mensch als multisensorisches und multiexpressives Wesen benötigt multiple Stimulierungen, um neue neuronale Verschaltungen aufzubauen, um (Lern-) Erfahrungen zu machen, um Erinnerungen aufzubauen. Stimulierung über die Sinne nährt den Menschen als Leibwesen „im interpersonalen Kontakt, im Kontakt zur Umgebung, zur Natur, in Landschaftserfahrungen (Petzold 2011g) oder über die Arbeit mit „kreativen Medien“

[20] https://de.wikipedia.org/wiki/Euthymie. Abruf am 16.5.2021

(Petzold, Orth 1990a)“. Die Sinne„versorgen den „Informierten Leib“[21] mit lebenswichtigen Eindrücken [..] Die Stimulierung wird dabei als komplexe erregende außenweltbedingte (exterozeptive) und innersomatische (propriozeptive) Reizkonfiguration mit spezifischem Informationswert verstanden (Petzold 2003a, 2009c; Bumiller, Waibel 2009)“ (*Petzold, Moser, Orth* (2012), S. 17-18),

Und so geht es Petzold, Moser und Orth darum, mit Angeboten erlebniszentrierter, multipler Stimulierung (dies bedeutet insbesondere polyästhetisch, multisensorisch und durch Übung und Wiederholung auch polymnestisch wirksam), euthymes Erleben, euthyme Erfahrung erlebbar, also eigenleiblich, ganzheitlich erfahrbar zu machen. Rein kognitive Programme, die die Leibhaftigkeit des Erlebens nicht ausreichend berücksichtigen, führen in der Regel nicht zu ausreichender neuronaler (neu-) Verschaltung und damit zu keiner nachhaltigen Änderung von dysfunktionalen, dysthymen Lebensstilen.

Über das im Integrativen Verfahren propagierte Konzept der multiplen Stimulierung, wird das Gehirn sowohl sektoriell als auch als Ganzes aktiviert. So können neue Vernetzungen wie z.B. Verknüpfungen zu positiven Erfahrungen des eigenen Lebens hergestellt werden sowie Regulationsprozesse stabilisiert und verbessert werden. Durch regelmäßige stimulierende Praxis können sich so neue neuronale Verschaltungen als Grundlage für einen euthymen Lebensstil etablieren.

Petzold, Moser und Orth grenzen sich mit ihrer Position der euthymen Lebenspraxis aber auch deutlich von einseitig hedonistisch orientieren Ansätzen ab. Es geht ihnen immer darum, den eigenen, euthymen Lebensstil im Kontext und der Beziehung mit anderen und der Welt und ethisch vertretbaren Grundprinzipien zu gestalten. Und so vertreten die Autorinnen, "dass Genuss immer auch mit dem „rechten Maß“ und mit „Überschau“ zu verbinden ist und in eine besonnene und ethisch ausgerichtete, sinnstiftende Lebensführung eingebettet werden muss, wie wir es im Integrativen Ansatz in Theorie und Praxis vertreten“ (*Petzold, Moser, Orth* (2012), S. 24). Mit einem euthymen Lebensstil geht folgerichtig auch eine Beschäftigung mit übergeordneten Themen und Lebenszusammenhängen einher. Es geht um eine Teilhabe des Menschen an und in der Welt und in den jeweiligen soziokulturellen Kontexten. Und so bedeutet euthymer Lebensstil nicht den Aufbau eines individualistischen „Gut-Drauf-Lifestyle-Ansatzes“, sondern bedeutet den Aufbau einer “komplexen Achtsamkeit”, einer Sensibilität für das “eigene Wohlsein” und das “Wohlergehen anderer”. Neben dem Aufbau von neuer, euthymer Lebenspraxis gilt es auch, dysfunktionale, d.h. vermeintlich euthyme Wohlfühl-Stile zu identifizieren und zu modifizieren: „Viele Menschen haben Formen des Wohlfühlens entwickelt und sich an sie habitualisiert […] vor der „Glotze“ sitzen mit Bier, Schinkenröllchen, Chips und Snickers essend Fußball schauen. Da geht’s einem „saugut“, man fühlt sich „sauwohl“ (*Petzold, Moser, Orth* (2012), S.30). Das große Ziel des Integrativen

[21] „Mit dem Basiskonzept des „Informierten Leibes“ bietet die „Integrative Therapie“ eine moderne Position zum „psychophysischen Problem“, verstanden als „Körper-Seele-Geist-Welt-Verhältnisse“, die neurobiologische, leibphilosophische Perspektiven verbindet und die „implizierten Dualismen“ und „individualisierenden“ Tendenzen der Begriffe „Körpertherapie“ oder „Psycho-therapie“ vermeidet. Stattdessen wurde das Leitbild eines in die ökologische und soziale Welt eingebetteten (embedded) Menschen entwickelt, der Mensch-Welt-Verhältnisse erlebniskonkret wahrnimmt, verarbeitet und sich – sie verkörpernd (embody) – als „Leibsubjekt“ konstituiert.“ (*Petzold, Sieper* (2012a), S. 2)

Verfahrens bei der Entwicklung einer euthymen Lebenspraxis ist der Aufbau von Eigenverantwortung und damit einhergehend die Stärkung der Souveränität.

„Der Mensch ist ein multi-sensorisches und multi-expressives Wesen, eingebettet in intersubjektive und ökologische Bezüge. Er ist ein durch Umwelt und Mitmenschen in seiner Lebensspanne über alle seine Sinnessysteme informiertes Leib-Subjekt, das auf Sicherheit/Integrität, Lebensglück/Liebe, auf Freiheit/Souveränität und auf Sinnerleben gerichtet ist. Er will sein Leben als 'eubios', als 'gutes Leben' mit denen, die ihm am Herzen liegen, erfolgreich gestalten in gelingender 'Lebenskunst'. Das gilt es in der Therapie zu unterstützen und zu fördern" (*Petzold, Moser, Orth* (2012), S. 2.).

3.2.5.1. Einordnung „Euthymer Lebensstil" in den „Tree of Science"

Der euthyme Lebensstil repräsentiert die Lehre der komplexen Achtsamkeit des Integrativen Verfahrens. Komplex, da die Metatheorie des euthymen Lebensstils nicht nur eine, die subjektive Grundgestimmtheit verbessernde Methode beschreibt, sondern immer eine stringente ganzheitliche Sicht mitführt. Die Verzahnung im „Tree of Science" zeigt dies deutlich auf: Euthymer Lebensstil, d.h. komplexe Achtsamkeit ragt in alle Zweige hinein.

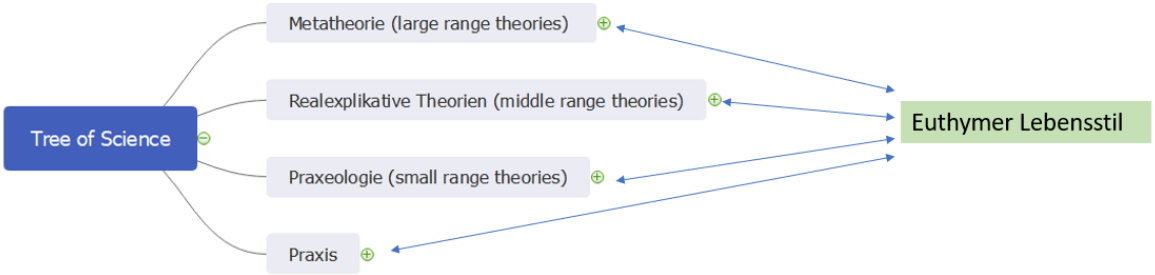

Abbildung 5: Einordnung Euthymer Lebensstil – „Tree of Science"

3.2.5.2. Zuordnung der Phänomene und Lernfelder zur Metatheorie

Werden nun die Phänomene gelingender oder nicht gelingender Lebensführung in Bezug zur Metatheorie des euthymen Lebensstils gesetzt, zeichnet sich aus den Phänomenen ein ganzes Bündel an Lernfeldern ab:

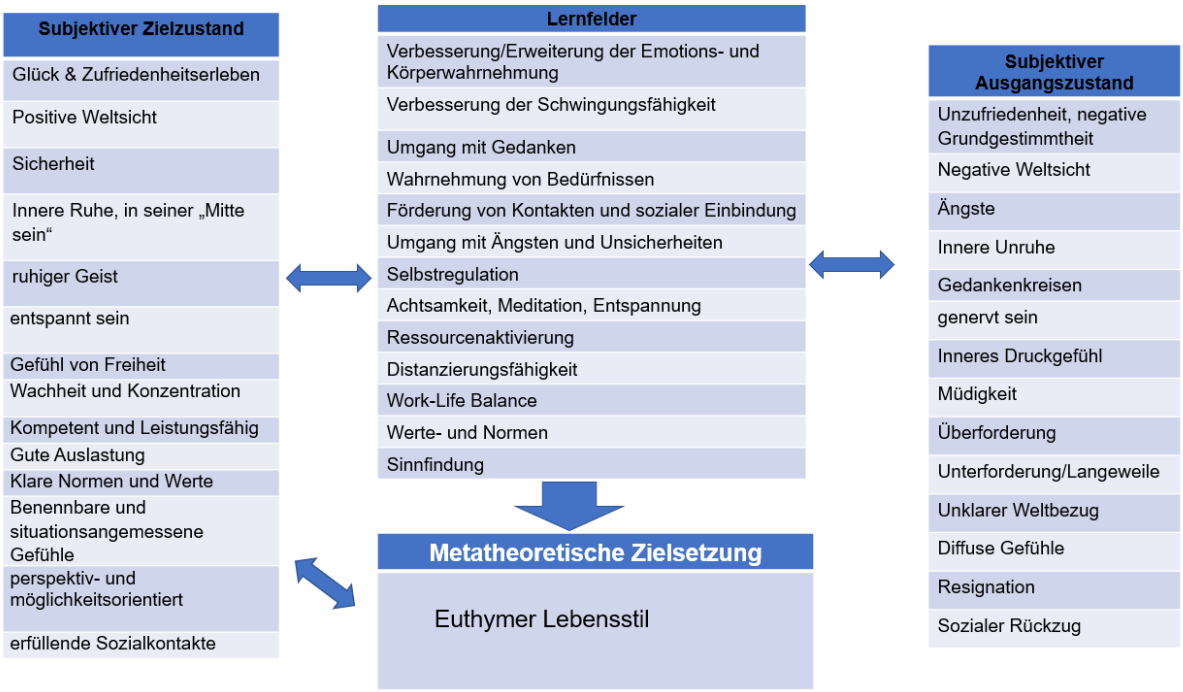

Tabelle 5: Zuordnung Lernfelder – Euthymer Lebensstil

Vom Wahrnehmen von Emotionen und Leib(er)regungen, über die Bedürfnisarbeit, den Umgang mit Gedanken, das Leben und Gestalten zwischenmenschlicher Beziehungen, die Work-Life-Balance bis hin zu Sinnthemen und einer Auseinandersetzung mit persönlichen Werten und Normen – alle diese Themen können im Kontext der Metatheorie des euthymen Lebensstiles adressiert werden.

3.2.6. Das souveräne Leibsubjekt

Betrachtet man den Menschen unter dem Aspekt der Souveränität aus integrativer Perspektive, so muss die anthropologische Grundlage, nämlich dass die „psychische – kognitive, emotionale volitive (willensgerichtete) – Dimension des Menschen nicht von seiner körperlichen Basis abgelöst werden kann“ (*Petzold* (1993a/2003a), S.1067) allem vorangestellt werden. Der Mensch ist im Integrativen Verfahren immer Leibsubjekt, d.h. dass die Leiblichkeit immer mit betrachtet werden muss – Petzold übt hier explizit Kritik an Verfahren, die rein sprachbasiert auftreten (klassische Psychoanalyse, Gesprächspsychotherapie oder kognitive Verhaltenstherapie). Gleichermaßen ist der Mensch immer ein „Leib in der Lebenswelt“, in einem Lebensprozess der von „Gegebenheiten der Lebenswelt bewegt, beeinflußt, gestaltet“ wird und „er wiederum bewegt, beeinflußt, gestaltet sie kokreativ durch sein Tun und Wirken – in konstruktiver und auch in destruktiver Weise – auf der Grundlage seiner archivierten Lebenserfahrung (Narrative)“ (*Petzold* (1993a/2003a), S.1066).

Souveräne Leibsubjekte sind laut Petzold „Persönlichkeiten, die aus dem Erleben ihrer Souveränität und der Gewissheit ihrer Integrität in intersubjektive

Korrespondenz eintreten können, ohne anderen ihren Freiraum zu nehmen - aus Angst, aus Konkurrenz, aus dysfunktionalem Machtstreben. Solche Persönlichkeiten sind zu einer koreflexiven professionellen Haltung und Praxis fähig, zu einer "Kollegialität", in der Verantwortung, Loyalität, Offenheit, Konfliktfähigkeit, Bereitschaft zur Auseinandersetzung, Kordialität und Solidarität Rückhalt für eine kokreative Zusammenarbeit und einen soliden Hintergrund und Boden für professionellen Alltag bieten“ (*Petzold, Orth* (1998/2014), S.8). Petzold erläutert den Begriff Souveränität zudem wie folgt: „Menschen, die sich wohlfühlen, die sich in ihrer Arbeit und in ihrem sozialen Zusammenhang sicher und kompetent erleben, die Dinge, die sie tun, selbstverständlich und aus "innerer Freiheit" tun, befinden sich in einer Lebenslage, die man mit dem Begriff "Souveränität" kennzeichnen kann. Im Unterschied zu einer solchen "souveränen Lage" sprechen wir von "persönlicher Souveränität" erst dann, wenn es einem Menschen gelingt, auch in schwierigen Situationen, unter äußerem Druck oder bei Belastungen seine innere Ausgewogenheit zu behalten und mit Ruhe, Gelassenheit, Überzeugungskraft zu reagieren. Er strahlt dann eine Souveränität aus, die aus seinem innersten Wesenskern zu kommen scheint und die keinen Überlegenheits-gestus braucht, weil um ihn eine Atmosphäre entsteht, die von einer "natürlichen Autorität" charakterisiert ist“ (*Petzold, Orth* (1998/2014), S.10).

Aber wie wird das möglich? Klingt das nicht nach einer Utopie?

Souveränität zu erlangen ist im Integrativen Sinne eine lebenslange Aufgabe des Menschseins, die eine intensive Auseinandersetzung mit sich selbst erfordert und die jeder Einzelne in seiner Lebenszeit und in seinem Lebenszusammenhang mehr oder weniger umfassend verwirklichen kann. Es geht Petzold immer um Entwicklungs-prozesse, nicht um obsessive Selbstkontrolle oder Selbstunterdrückung, sondern „um eine „Lebenskunst“, in der man an Wissen und Weisheit und ethischer Kompetenz wächst“ (*Petzold, Orth* (1998/2014), S.4 und *Petzold*, (1999q), S. 1-37). Der Weg ist entsprechend dem Ko-Existenz Axiom und dem Lifespan Development Ansatz[22] des Integrativen Verfahrens immer mehrdimensional, ein Lernprozess auf vielen Ebenen und in Kontexten: „Es erfordert Investition, systematische Selbstentwicklung und ein förderndes soziales Netzwerk, die richtigen Menschen, von denen man Wertschätzung, konstruktive Kritik […] erfährt, […] die von Aufrichtigkeit, Herzlichkeit, wechselseitigem Respekt und Integrität getragen ist“ (*Petzold, Orth* (1998/2014), S.10). Der Mensch auf dem Weg zum souveränen Leibsubjekt „muss sich kennen, steuern lernen, "Herr im eigenen Hause" (Freud) werden. Er hat sich aber auch ein Territorium zu schaffen […] eine mit den

[22] „Die Entwicklungspsychologie der Lebensspanne – life-span developmental psychology – beschäftigt sich mit der auf die Lebensspanne bezogenen Untersuchung der Verhaltensentwicklung des Menschen. Diese Forschungsrichtung hat erst seit den 60er Jahren in der Psychologie einflussreiche Verbreitung gefunden, wobei die Anfänge bis ins 18. Jahrhundert zurückreichen. Davor hatte man Entwicklungspsychologie mit einem Schwerpunkt auf die ersten beiden Lebensjahrzehnte betrieben, da man annahm, dass die Entwicklung des Menschen bis zu diesem Zeitpunkt im Wesentlichen abgeschlossen ist. Fortschritte auf den Gebieten der psychologischen Gerontologie, der Analyse kritischer Lebensereignisse und der soziologischen Lebenslaufforschung (z.B. Übergänge in der beruflichen Karriere, Familienzyklus) hatten wesentlich zu dieser Ausdehnung der Betrachtung auf die gesamte Lebensspanne beigetragen.“ https://lexikon.stangl.eu/8729/life-span-developmental-psychology. Abruf am 26.6.21.

relevanten Mitsubjekten "ausgehandelte Souveränität" (*Petzold, Orth* (1998/2014), S.2).

Der Weg zum souveränen Leibsubjekt ist somit ein Akt der Entscheidung für ein Lernen in Beziehung, ein Akt der Identitätsgestaltung, der Verantwortungsübernahme „für sich selbst und stets - da das Selbst immer nur im Kontext/Kontinuum und in Bezug auf den Anderen und anderes gedacht werden kann – auch um Verantwortung für die Lebenswelt“ (*Petzold, Orth* (1998/2014), S.4). Souveränität im integrativen Sinne, entsteht demnach immer in Bezugnahme – sozusagen in Ko-kreativen Räumen, in inspirierenden Frei-Räumen, die Menschen in einen Fluss (Konflux) gemeinsamer Gestaltung bringen (Ko-Kreativität). „Kreativität und Kokreativität müssen in unsern Lebens- und Arbeitsvollzügen genügend Raum oder wieder mehr Raum gewinnen, um sich zeigen zu können“ (*Orth* (2018), S. 17).

Jeder Mensch ist, so sagt Ilse Orth[23], durch „ko-kreative Prozesse zu dem Menschen geworden, der er jetzt ist, und er wird sein Leben in guter Weise gestalten, […], wenn er weiter in ko-kreativen sozialen Bezügen durchs Leben gehen kann“ (*Orth* (2018), S. 12).

Der Weg zum souveränen Selbst ist also ein Weg der „Entwicklungspsychologie und Entwicklungstherapie der Lebensspanne“ (ebd.) und die Gründer des Integrativen Verfahrens sprechen von „lifelong cocreation“, gemeinsamer lebenslanger, schöpferischer Wirklichkeitsgestaltung (vgl. auch *Petzold* (1999q), S. 1-37).

Als einen konkreten, praktischen Weg zum Aufbau persönlicher Souveränität entwickelte Petzold mit Ilse Orth eine Interventionsmöglichkeit namens IPS-Map (Inner Place of Souvereignty). In einem kreativtherapeutischen, intermedialen Prozess werden dabei Ressourcen des eigenen Souveränitätserleben aktiviert und über Malen, Versprachlichung und Verkörperung zum Ausdruck gebracht, in der Dyade oder der Gruppe reflektiert und so ein Zugang zum eigenen „Inneren Ort persönlicher Souveränität“ ermöglicht. Ziel einer therapeutischen Begleitung ist hierbei die Förderung des Aufbaus dieses „inneren Ortes persönlicher Souveränität“, aber dann auch in einem nächsten Schritt die Förderung bei der Realisierung im „äußeren Raum“, das heißt in der entsprechenden Lebenswelt des Leibsubjekts.

In diesem Prozess werden individuelle Stärken und Schwächen und auch Defizite deutlich. Es geht um Identität, um Selbsterkenntnis, um Entwicklung der eigenen Persönlichkeit im jeweiligen Kontext und Kontinuum, darum, „dass ein Mensch zu sich selbst kommt. Dann kann er die drei Maximen des Integrativen Ansatzes nutzen: I. „Mach Dich selbst zum Projekt!“ II. „Nutze jede Gelegenheit als Chance“ III. „Trust your Brain“ (*Petzold, Orth* (1998/2014), S. 13). Dieser „innere Ort persönlicher Souveränität“ ist der Dreh- und Angelpunkt, aus dem heraus das souveräne Leibsubjekt ein gelingendes Leben im jeweiligen Kontext und Kontinuum gestalten kann. Er fungiert bei komplexen und herausfordernden Lebensprozessen als innerer Kompass und dient gleichermaßen als Rückzugs-, Bezugs-, und Richtungsweisungspunkt. Hier lässt sich auch eine Querverbindung zu der in Kapitel 2.1. ausformulierten Metatheorie der Oikeiosis herstellen: Ein souveränes

[23] Ilse Orth (*1936) und Johanna Sieper (1940-2020) gelten neben H.G. Petzold als langjährige und zentrale Mitbegründerinnen des Integrativen Verfahrens

Leibsubjekt ist in sich und der Welt heimisch. Es ist bei sich und in sich und seinen sozialen Kontexten verwurzelt und kann aus dieser stabilen Position heraus in den ko-kreativen, schöpferischen Gestaltungprozess des Lebens mit all seinen Höhen und Tiefen eintreten.

3.2.6.1. Einordnung „souveränes Leibsubjekt“ in den „Tree of Science“

Ordnet man die Metatheorie des souveränen Leibsubjekts in den „Tree of Science“ ein, zeigt sich, dass die maßgeblichen Grundannahmen im Ko-existenzaxiom gründen: das souveräne Leibsubjekt entwickelt sich ko-kreativ-prozessual, in Beziehung und unterschiedlichen sozialen Systemen auf diversen Ebenen, aber immer basierend auf die ethischen- und anthropologischen Grundprinzipien (Ebene 3):

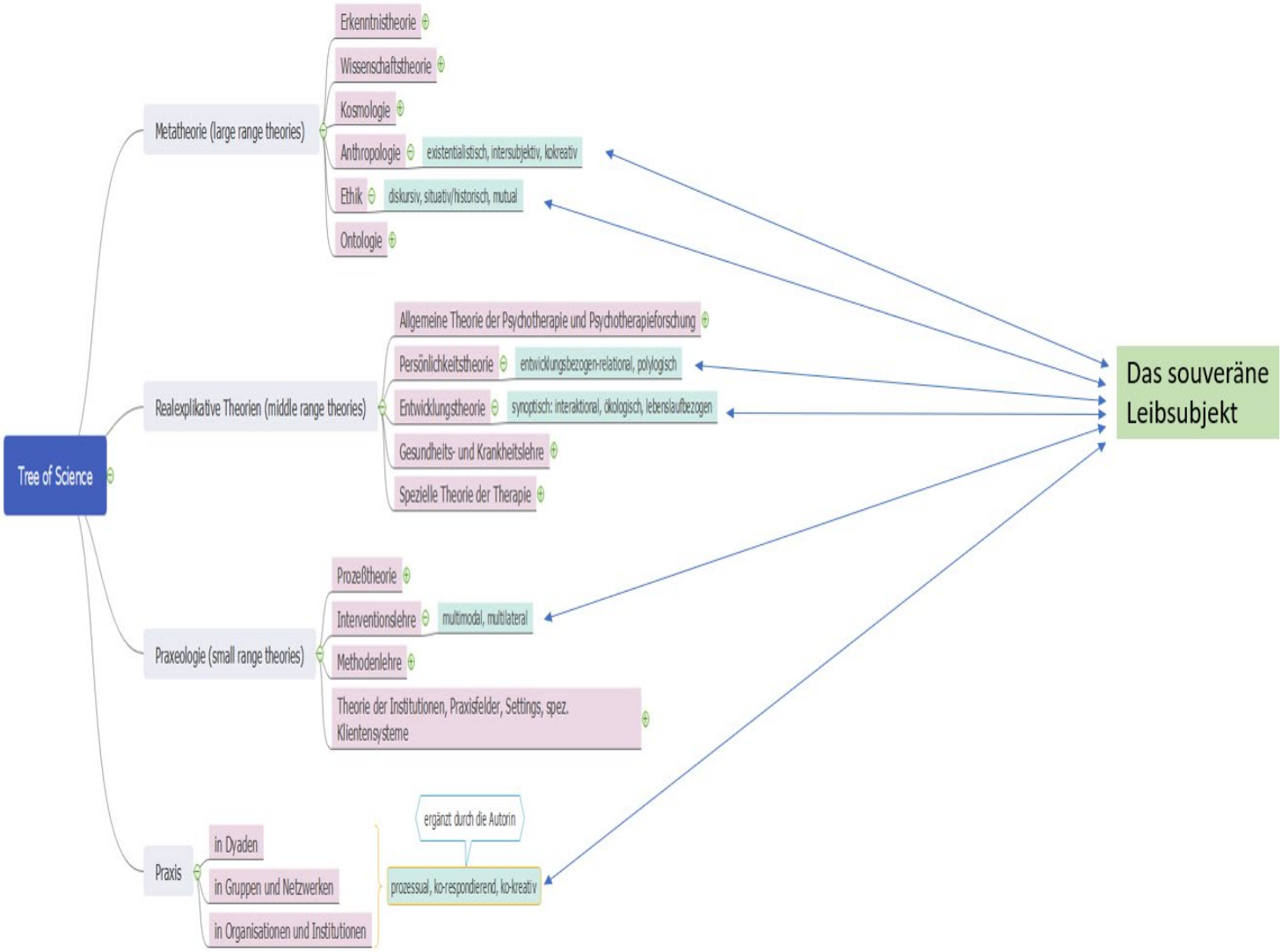

Abbildung 6: Einordnung Souveränes Leibsubjekt – „Tree of Science“

3.2.6.2. Zuordnung der Phänomene und Lernfelder zur Metatheorie

Aus der Gap-Analyse in Kapitel 2 können zahlreiche Lernfelder identifiziert werden, die im Kontext der Metatheorie des souveränen Leibsubjektes zum Tragen kommen:

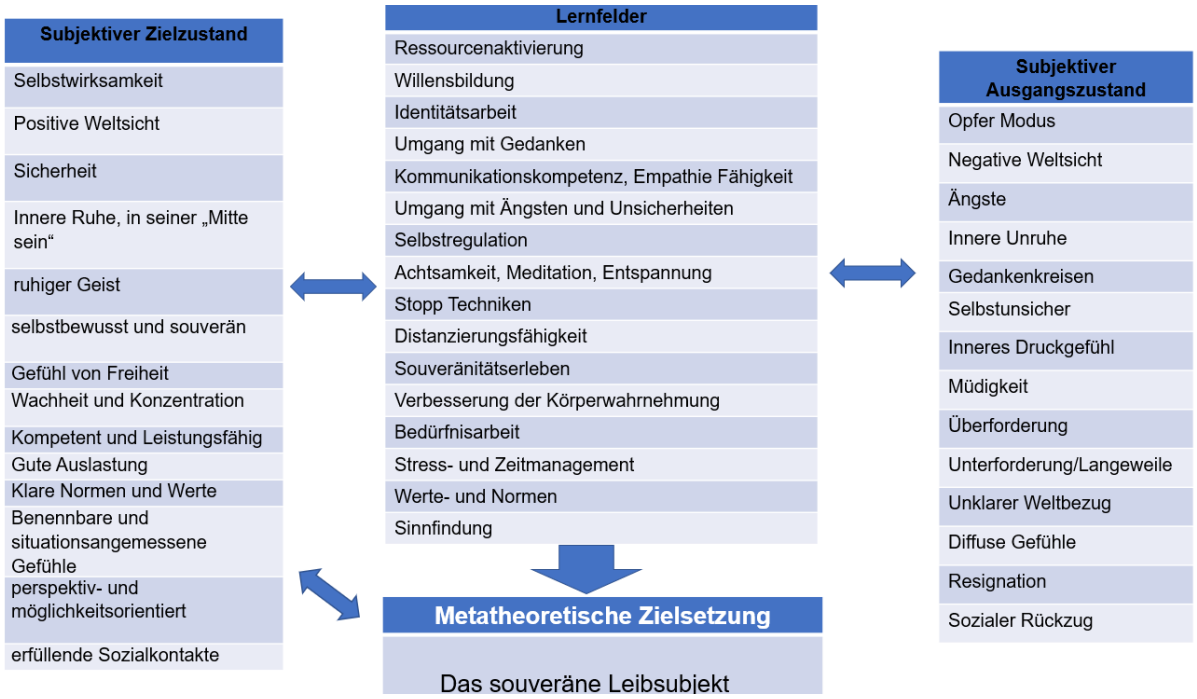

Tabelle 6: Zuordnung Lernfelder – Souveränes Leibsubjekt

Wichtig sei hier anzumerken, dass durch die Rückbindung an die ethischen und anthropologischen Grundprinzipien des Integrativen Verfahrens, die Gefahr einer ökonomisierten und ausbeuterischen Selbstoptimierung verhindert werden kann. Souveränität im Integrativen Verfahren ist immer verbunden mit Identitätsarbeit und nie losgelöst von Empathie, einem respektvollen Miteinander und einer tiefen Reflexion der zugrundeliegenden eigenen und gesellschaftlichen Werte und Normen. Diese unauflösbare Verbundenheit der Leibsubjekte, die auf Merleau Pontys „être au monde“ basiert, macht den wesentlichen Unterschied im Menschenbild des Integrativen Verfahrens.

3.2.7. Der Mensch als Naturwesen in und mit der Welt

Zu den zentralen Metatheorien gelingender Lebensführung gehört im Integrativen Verfahren die Naturhaftigkeit des Menschen als Leibsubjekt, eingebettet (embedded) in die Welt. „Praktizierte Natur- und Menschenliebe ist der Beitrag, den wir zu einem konvivialen Leben auf dieser ‘Welt des Lebendigen‘ leisten müssen. Alles andere hat keinen nachhaltigen Bestand. Selbstbesitz (Oikeiosis) heute ist gemeinsamer Besitz: der mit allem Leben geteilten Welt.“ (Petzold H. G., Notizen zur „OIKEIOSIS“,

Selbstfühlen und Naturfühlen., 2019, S. 2). Menschsein ist demnach Natursein, ist bestimmt von Zusammenleben in Ökosystemen. Und so möchte Petzold „KollegInnen, KlientInnen und PatientInnen für Fragen der Ökologie und Ökophilie – und das sind immer auch Fragen ihrer eigenen Gesundheit und ihres eigenen Lebens – sensibilisieren und zu achtsamem Handeln motivieren." (*Petzold* (2019d), S. 75). Natur und das Erleben von Natur wird als Quelle der Seinserfahrung durch Resonanz gesehen. Menschen werden durch Natur berührt, durch achtsames Verweilen in der Natur entsteht ein Mitschwingen, es entsteht eine zwischenleibliche Erfahrungswelt. „Naturverbundenheit und komplexe Achtsamkeit für die Natur ist ein zentrales Moment von Gesundheit und Lebensglück, weil Menschen an der Natur teilhaben, unzerstörte Natur lebensnotwendig brauchen und weil sie in existentieller Weise „Natur sind" Natur-Denken, Natur-Fühlen, Natur-Sein mit jeder Faser, jeder Zelle" (*Petzold* (2019d), S. 75). Über die Entwicklung des Bewusstseins einer Naturverbundenheit bzw. einer Naturempathie[24] wird die eigenleiblich-sinnliche Resonanzfähigkeit und damit die Beziehungsfähigkeit zu sich und der Welt vertieft. In einer zunehmend technisierten Welt kritisiert Petzold die Verkümmerung dieser wichtigen Erfahrungsmöglichkeiten, spricht von zunehmender Entfremdung und entwickelt als therapeutische Antwort darauf eine eigenständige Praxeologie der „Neuen Naturtherapien" und „Green Meditation". In der achtsamen Begegnung mit Natur, sowohl der unzerstörten als auch der zerstörten und meditativer Praxis in und rund um die Natur wird Sensibilität für die eigene Leibhaftigkeit als Naturwesen und damit auch die Zugehörigkeit zur Welt und Natur erlebbar gemacht. Es geht um Sinneserfahrung, um das Erleben des Menschseins und des „In der Welt Seins" als poly-ästhetisches Wesen.
Die individuelle Sensibilität für individuelle Naturerfahrung bildet zudem die Basis, gesellschaftliche Verantwortung für die zunehmende Zerstörung der Natur und damit der Ökosysteme der Welt zu übernehmen. Aus dem subjektiv erlebten achtsamen Umgang mit und in der Natur erwächst der Impuls zum Handeln, zum gesellschaftlichen Engagement für die Erhaltung der Welt und dem Stopp der zunehmenden Naturzerstörung. Petzold formuliert mit aller Dringlichkeit, dass es „umso wichtiger [wird], für eine neue, grüne Sensibilität einzutreten, die weltweit erforderlich wird" (*Petzold* (2019d), S. 75). Dieser achtsame Umgang mit der Natur und damit der Welt ist nicht angeboren, sondern muss, idealerweise so früh wie möglich, im Entwicklungsprozess durch entsprechende Vorbilder und Impulse erlernt und eingeübt werden. Und so geht Petzold auch hier weit über die Reichweite klassischer Psychotherapie hinaus – es geht nicht nur um individuell- subjektive Naturerfahrung, sondern um Einbindung, um „embeddedness" des Subjekts in der Welt. Natur als kollektives Miteinander „in-der-Welt" sein endet nicht im intra- und interpersonalen Erleben, sondern mündet in gesellschaftliche und weltweite Verantwortung mit dem Ziel, die Welt als Lebensraum zu erhalten. Es geht darum, „eine konviviale, grüne Zugehörigkeit zu entwickeln und zu fördern, die praktisch und konkret wird und mit dem Einsatz aller Kräfte und allen Engagements dafür kämpft, unsere „Welt des Lebendigen" zu erhalten, zu pflegen und zu bereichern" (*Petzold* (2019d), S. 75).

---

[24] „Naturempathie ist die Fähigkeit, durch aufmerksame, achtsame Naturbeobachtung Prozesse des Lebens von Tieren und Pflanzen in und mit ihren Habitaten a) kenntnisreich zu verstehen (=Verständnis, kognitive Empathie; Eres et al. 2015) und b) mit einem empfindsamen Beteiligtsein ihren Zustand – sei er gesund oder beeinträchtigt bzw. beschädigt – affektiv zu erfassen (= Berührtsein, emotionale Empathie; ibid., Decety, Ickes 2009). Weiterhin soll c) im zwischenleiblichen Mitschwingen (= Bewegtsein, somatosensumotorische Empathie; Petzold, Orth 2017a) der körperliche Erregungs-, Spannungs-Entspannungszustand begriffen werden." (*Petzold* (2019d), S. 110).

3.2.7.1. Einordnung „Mensch als Naturwesen“ in den „Tree of Science“

Die Metatheorie des Menschen als Naturwesen verzweigt in viele Schichten des „Tree of Science“. Allen Schichten ist das synontische und prozessuale Prinizip eigen. Es geht um Entwicklung und Entfaltung im ökosophischen, kontextbezogenen Miteinander.

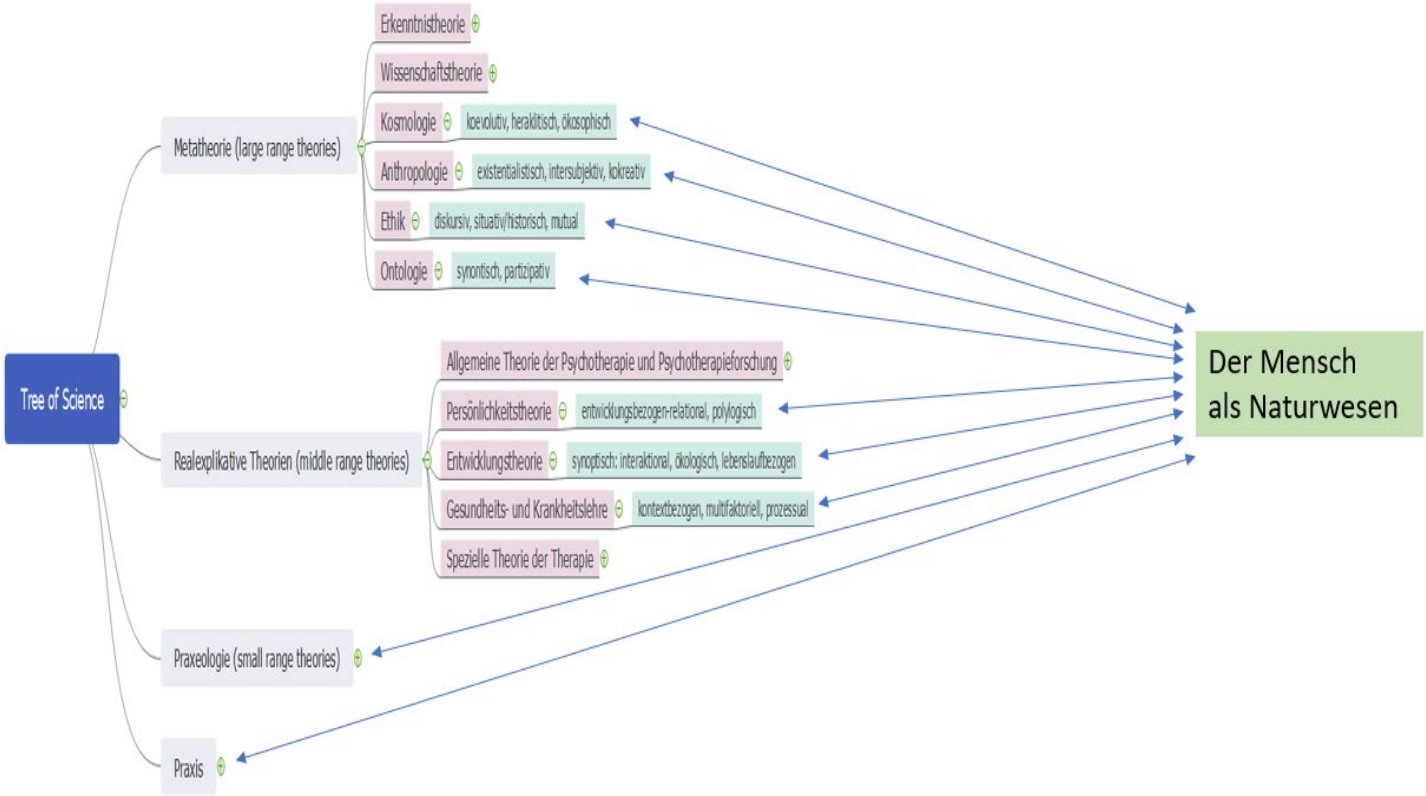

Abbildung 7: Einordnung Der Mensch als Naturwesen – „Tree of Science“

3.2.7.2. Zuordnung der Phänomene und Lernfelder zur Metatheorie

In der Metatheorie des Menschen als Teil der Welt, im Spannungsfeld zwischen der Basis, der Natur und den Möglichkeiten die Kultur im Rahmen der geltenden Naturgesetze bietet, finden sich zahlreiche Lernfelder aus dem zweiten Kapitel wieder. Zentral werden in diesem Themenkomplex alle dysthymen Phänomene, die aus der Entfremdung in einer zunehmend ökonomisierten und auf Leistung ausgerichteten Gesellschaft begründet sind:

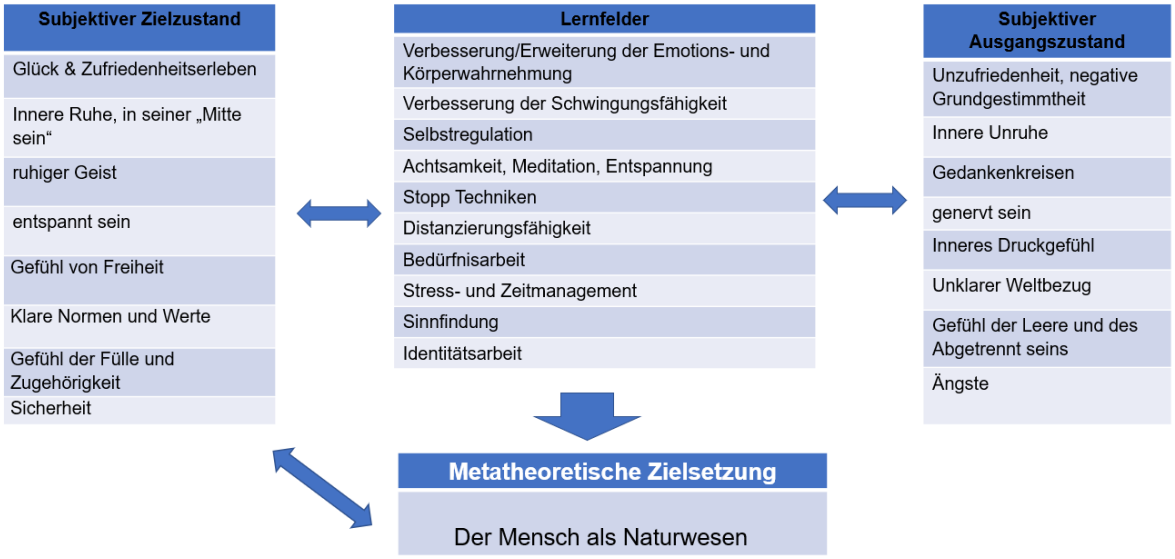

Tabelle 7: Zuordnung Lernfelder – Der Mensch als Naturwesen

Aus dieser integrativen Metatheorie und den daraus entwickelten Praxeologien und Praktiken (Green Meditation, neue Naturtherapien, Leib und Bewegungstherapie etc.) können zahlreiche Impulse, Übungen und Ideen für den Aufbau eines Curriculums zur gelingenden Lebensführung entnommen werden.

3.3. Zusammenfassung der integrativen Metatheorien gelingender Lebensführung und der Konnektivierung mit den Phänomenen gelingender Lebensführung

Zusammenfassend lässt sich aus der Betrachtung der Metatheorien des Integrativen Verfahrens in Bezug auf die im Kapitel 2 dargestellten Phänomen-Komplexe der gelingenden Lebensführung feststellen, dass es sich beim Integrativen Verfahren um ein Verfahren handelt, das auf allen Ebenen menschlichen Lebens und menschlicher Existenz das wechselseitige Zusammenspiel von Individuen, gesellschaftlicher Struktur und Umwelt adressieren kann. Das Integrative Verfahren ist nicht linear monokausal auf das einzelne Phänomen ausgelegt, sondern ist in der Lage, komplexe Zusammenhänge zu erfassen und in intensiver Auseinandersetzung mit sich und der Welt Lösungsansätze zu entwickeln, die Menschen bei der Entwicklung eines salutogenen Lebensstiles unterstützen. In den jeweiligen Zuordnungs-Grafiken des vorangegangenen Kapitels kann klar erkannt werden, dass eine eindimensionale Vorgehensweise, den immer als Komplex auftretenden Phänomen-Bündeln nicht gewachsen ist. Ein therapeutisches oder agogisches Vorgehen erfordert daher immer eine Mehrebenen-Perspektive.

Und genau hier zeigt sich die Stärke des Integrativen Verfahrens: den Menschen als „bio-psycho-soziale und ökologische Gesamtheit“ in der zur Welt-Bezogenheit zu

sehen und zu behandeln. Das Integrative Verfahren schafft es, Zusammenhänge der menschlichen Existenz trotz der hohen Komplexität treffend und umfänglich zu beschreiben und hat darüber hinaus Methoden und Verfahren entwickelt, die für Menschen in ihren konkreten Lebenswelten, d.h. in ihrem individuellen Alltag anwendbar sind.

Denn um schlussendlich eine Verbesserung in der subjektiv erlebten Wirklichkeit zu erlangen, muss eine konkrete Umsetzung in der Lebenswirklichkeit der Menschen erfolgen. Es geht um Lebensstilveränderungen und diese geschehen durch konkrete und praktische Schritte. Das gilt es bei der Erstellung eines Curriculums zu beachten, das den Anspruch hat, Menschen auf dem Weg zu einer gelingend(er)en Lebensführung ein stückweit zu begleiten.

3.4. Wege zur Gesundung und Heilung im Integrativen Verfahren und daraus abgeleitete Erkenntnisse für eine gelingende Lebensführung

„Krankheit gehört als Möglichkeit des Lebensprozesses zur menschlichen Existenz, die von Beginn an eine gewisse Brüchigkeit aufweist und deshalb der Fürsorge und Vorsorge bedarf“ (*Leitner & Höfner* (2010), S. 127). Mit dieser grundlegenden Sichtweise, dass Krankheit und Leid als der menschlichen Existenz zugehörig gesehen werden, zollt das Integrative Verfahren zum einen der menschlichen Natur großen Respekt und überschreitet zum anderen viele der dem Paradigma der totalen „Unversehrtheit“ verschriebenen Gesundheits-Definitionen, wie z.B. der in der Verfassung der WHO formulierten Utopie: „Die Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“[25].

Der Gesundheitsbegriff im integrativen Sinne bleibt der Natur- und Leibhaftigkeit des Menscheins verpflichtet. So wird Gesundheit im Integrativen Verfahren als „*eine subjektiv erlebte und bewertete sowie external wahrnehmbare, genuine Qualität der Lebensprozesse im Entwicklungsgeschehen des Leib-Subjektes* ***und*** *seiner Lebenswelt gesehen. Sie ist dadurch gekennzeichnet, dass der Mensch sich selbst, ganzheitlich und differentiell, in leiblich-konkreter Verbundenheit mit dem Lebenszusammenhang (Kontext und Kontinuum) wahrnimmt und im Wechselspiel von protektiven und Risikofaktoren entsprechend seiner Vitalität/Vulnerabilität, Bewältigungspotentiale, Kompetenzen und Ressourcenlage imstande ist, kritische Lebensereignisse bzw. Probleme zu handhaben, sich zu regulieren und zu erhalten, schließlich, dass er auf dieser Grundlage seine körperlichen, seelischen, geistigen, sozialen und ökologischen Potentiale ko-kreativ und konstruktiv entfalten und gestalten kann und so ein Gefühl von Kohärenz, Sinnhaftigkeit, Integrität und Wohlbefinden entwickelt* [sic] *persönliche Souveränität und Lebenskunst*“ (*Petzold* (1992a/2003a), S. 448).

[25] https://www.bfga.de/arbeitsschutz-lexikon-von-a-bis-z/fachbegriffe-c-i/gesundheit-fachbegriff/. Abruf am 24.3.2021.

Beleuchtet man nun das Thema gelingender Lebensführung unter diesen Aspekten, so zeigt sich, dass das grundlegende Verständnis eines gelingenden Lebens eng mit der integrativen Sicht einer umfassenden Gesundheitslehre korreliert, die im Integrativen Verfahren in ein Konzept der differentiellen Humantherapie mündet. Humantherapie bedeutet, alle Dimensionen des Menschseins zu reflektieren: körperliche, emotionale, willentliche, kognitive, aber auch alle kontextbezogenen Dimensionen, insbesondere gesellschaftliche, kulturelle, biologische, ökologische sowie die Dimensionen der sozialen Hintergründe. Es entsteht in der Betrachtung des Lebens ein „Meer der Komplexität" (*Petzold* (1991a/2003a), S. 76). In der therapeutischen Arbeit gilt es, sich dieser Komplexität zu stellen und daraus in der Ko-respondenz tragfähige Lösungsansätze zu entwickeln. Das konkrete Vorgehen ist ein Eintreten in einen gemeinsamen, zwischenleiblichen, heraklitisch-spiralförmigen Erkenntnis- und Entwicklungsprozess zwischen Therapeutin und Klientin (oder Klientinnen), der in einem beständigen Wechsel zwischen Exzentrizität und Zentriertheit Zusammenhänge herstellt. Abseits von Abblendung, Ausblendung und positivistischem Reduktionismus (vgl. ebd. S. 76) entwickelt Petzold eine kombinatorische Behandlungsstrategie, die sowohl ein generalistisches Vorgehen, aber auch störungsspezifische Methodiken beinhaltet. Petzold beschreibt das generalistische Vorgehen integrativer Humantherapie, das wiederum auch als Basis für die störungsspezifischen Methodiken dient, mit dem Modell der 4 Wege der Heilung und der Förderung. Diese vier aufgezeigten Wege können, eng verwoben mit den zentralen Stilelementen integrativer Arbeit[26], als Basis für die Wege der subjektiven Erkenntnis- und Wandlungsprozesse in der integrativen Humantherapie angesehen werden.

1. **Weg - Bewusstseinsarbeit:** wachsende Sinnerfassungs-, Sinnverarbeitungs- und Sinnschöpfungskapazität u.a. durch Förderung von Exzentrizität, Einsicht in Biographie, Sinnerleben, Evidenzerfahrungen, Selbstsorge.	3. **Weg – Ressourcenorientierte Erlebnisaktivierung:** über multiple Stimulierung u.a. Erweiterung des Erlebens- und Ausdrucksspielraumes, Vergrößerung des Ressourcenpotenzials, Selbstwirksamkeitserleben, Lebenskunst bekräftigen.
2. **Weg – Nach- und Neusozialisation:** emotionale Differenzierungsarbeit und Förderung der Willensstrebungen (Parenting/Reparenting) u.a. Grundvertrauen bekräftigen, Erweiterung des emotionalen Erlebens und Ausdrucksvermögens, Alternativ-erfahrungen zu defizitären Bereichen ermöglichen.	4. **Weg – Förderung von exzentrischer Überschau und Solidaritätserfahrung:** durch alltagspraktische Hilfen und Empowerment u.a. Entwicklung persönlicher Souveränität, Entwicklung eines kritisch reflektierten, konkret praktizierten Altruismus, Förderung gesellschaftlicher Selbstwirksamkeit.

[26] „wahrnehmend-leiborientiert" und „narrativ-evidenzorientiert"

Tabelle 8: 4 Wege der Heilung und Förderung (gekürzte Fassung), vgl. (Petzold (1991a/2003a), S. 78).

Wenn nun diese 4 Wege der Heilung und Förderung als große Hauptadern einer Humantherapie anzusehen sind, können diese bei einer Erstellung eines Curriculums für gelingende Lebensführung wichtige Grundsteine, quasi das Fundament einer integrativen Praxis bilden. Außerdem sollen an dieser Stelle auch noch die dahinter liegenden Feinstrukturen, die Nebenwege aufgezeigt werden, da diese in der konkreten therapeutischen Arbeit von besonderer Relevanz sind. In einer konzeptanalytischen Arbeit wertete Petzold im Zeitraum von 1973 bis 1990 einhundertzwanzig Therapiestudien unterschiedlichster Schulen[27] nach den zentralen Wirkfaktoren der geleisteten Arbeit aus und entwickelte daraus das Feinstrukturmodell der 14 plus 3 Heil- und Wirkfaktoren integrativer Arbeit[28]. Diese aus Therapieberichten abgeleiteten spezifischen Wirkfaktoren empfiehlt Petzold zur gezielten Anwendung und Gestaltung von Prozessen im therapeutischen Geschehen und können bei der Erstellung eines Curriculums sowohl in der Konzeption als auch in der Bewertung als Grundlage genutzt werden. Die Gewichtung der 14 plus 3 Heil- und Wirkfaktoren ist der Nummerierung entsprechend aufgeführt und sie lauten wie folgt (vgl. *Petzold* (1993a/2003a), S. 1037-1045):

1. Einfühlendes Verstehen, Empathie
2. Emotionale Annahme und Stütze
3. Hilfe bei der realitätsgerechten, praktischen Lebensbewältigung/Lebenshilfe
4. Förderung emotionalen Ausdrucks und volitiver Entscheidungskraft
5. Förderung von Einsicht, Sinnerleben, Evidenzerfahrung
6. Förderung kommunikativer Kompetenz/Performanz und Beziehungsfähigkeit
7. Förderung leiblicher Bewusstheit, Selbstregulation und psychophysischer Entspannung
8. Förderung von Lernmöglichkeiten, Lernprozessen und Interessen
9. Förderung kreativer Erlebnismöglichkeiten und Gestaltungskräfte
10. Erarbeitung von positiven Zukunftsperspektiven
11. Förderung eines positiven, persönlichen Wertebezugs
12. Förderung von prägnantem Selbst- und Identitätserleben, Souveränität
13. Förderung tragfähiger sozialer Netzwerke
14. Ermöglichen von Solidaritätserfahrung und fundierter Partnerschaft
15. Förderung eines lebendigen und regelmäßigen Naturbezugs

---

[27] z.B. psychodynamisch orientierte Psychotherapie, Verhaltenstherapie, Gesprächspsychotherapie, Gestalttherapie, Psychodrama, kreativtherapeutische Verfahren (vgl. (Petzold H. G., Integrative Therapie (Bd. 2), 2003, S. 745)

[28] In der Entwicklung des Integrativen Verfahrens wurden die zunächst 14 Heil- und Wirkfaktoren im Jahr 2014 auf 14 plus 3 erweitert.

16. Vermittlung heilsamer ästhetischer Erfahrungen

17. Synergetische Multimodalität

Mit diesen 14 plus 3 Heil- und Wirkfaktoren und den übergeordneten 4 Wegen der Heilung konkretisiert Petzold einen Weg der humantherapeutischen Praxeologie, die es möglich macht zu heilen und zu gesunden sowie eine neue „**Kultur wertschätzenden Miteinanders**“ zu entwickeln, Grenzen zu erweitern, Einengungen – von „Richtlinien“ oder wovon auch immer – parrhesiastisch[29] zu überschreiten, Ansätze des Denkens und des Handelns, […] die Menschen] helfen, Belastungen zu mindern, Gesundheit wiederzugewinnen, in ihrer Persönlichkeitsentwicklung voranzukommen und ihr kritisches Bewußtsein zu stärken“ (*Petzold* (1991a/2003a), S. 79).

Und so orientiert sich diese Arbeit bei der Erstellung des Kurs-Curriculums an dieser Praxeologie ganzheitlicher Humantherapie und wird in der Konzeption und Planung des Kursverlaufes immer wieder Bezüge zu den Heil- und Wirkfaktoren sowie zu den 4 Wegen der Heilung des Integrativen Verfahrens herstellen.

4. Entwicklung eines integrativen Curriculums „gelingende Lebensführung“

4.1. Einordnung

„Der Mensch als L e i b s u b j e k t [sic] ist durch ein differentielles und integriertes Wahrnehmen - Verarbeiten-Handeln unlösbar mit der L e b e n s w e l t [sic]verflochten – mit den Menschen in Zwischenleiblichkeit, mit den Dingen in Handhabung. Er wird von den Gegebenheiten der Lebenswelt bewegt, beeinflusst, gestaltet und er wiederum bewegt, bearbeitet, beeinflusst sie kokreativ durch sein Tun und Wirken – in konstruktiver und auch in destruktiver Weise über die L e b e n s s p a n n e [sic] hin“ (Petzold (2011e), S. 15).

Und genau bei dieser Verflechtung mit den Lebenswelten der Menschen muss ein Kurs-Curriculum, welches sich dem Thema der gelingenden Lebensführung verschreibt, ansetzen. Es geht um das konkrete Leben, um wahrnehmen, erfassen, verstehen, erklären, handeln. Es geht um eine Auseinandersetzung mit der eigenen Leiblichkeit sowie um die Begegnung und den Austausch mit anderen Leib-Subjekten.

Ein integrativer Kurs für gelingende Lebensführung bietet einen Ko-respondenz-Raum, in dem zu ausgewählten zentralen Themen (vgl. Kapitel 2 und 3) Wissen vermittelt wird (1. Weg der Heilung), sowie abseits der „eingetretenen Lebenspfade“

[29] „Parrhesia (eingedeutscht auch Parrhesie) stammt aus dem Griechischen (παρρησία) und bedeutet Redefreiheit oder über alles sprechen. Der Begriff wurde von Michel Foucault verwendet, um das Konzept eines Diskurses zu beschreiben, in dem man offen und wahrhaftig seine eigene Meinung und seine Ideen ausspricht, ohne rhetorische Elemente, manipulative Rede oder Generalisierungen zu verwenden.“, aus https://de.wikipedia.org/wiki/Parrhesia. Abruf am 25.03.2021.

neue Lern- und Beziehungserfahrungen (2. Weg der Heilung) möglich werden. Durch die Begegnung mit theoriegeleiteten Impulsen und persönlichen Beiträgen anderer Kursteilnehmenden wird eine Möglichkeit angeboten, sich und andere von außen zu betrachten (Exzentrizität). Es ist ein Raum, in dem Fragen und Themen des alltäglichen Lebens unter dem Blickwinkel der gelingenden Lebensführung thematisiert werden können und daraus dann Ideen und Handlungsimpulse (3. und 4. Weg der Heilung) für die eigene Lebensgestaltung entstehen. Über diesen Weg, der in der Gruppe theoriegeleitet, prozessual begangen wird, kann eine Verbesserung der eigenen Lebensqualität erreicht werden.

„Theorie wird hier zur Intervention“ (Petzold (1991o), S. 332) könnte im Prinzip als Grundformel für den Kurs stehen, ergänzt um alltagstaugliche Übungen sowie der Begegnung und dem Austausch in der Gruppe. Neben grundlegendem Wissen über emotional- körperlich-psychische Phänomene sowie Raum für Selbsterfahrung, wird im Kurs praktisches Handwerkszeug vermittelt, das den Teilnehmenden helfen soll, ihr Leben mit all seinen Anforderungen gelingender zu gestalten.

Der Kurs ist primär für Menschen ohne klinische Diagnose konzipiert und kann damit ein Angebot in der Primärprävention psychischer Erkrankungen bzw. im Aufbau eines salutogenen, resilienten Lebensstils darstellen. Der Kurs versteht sich als niedrigschwelliges Kursangebot zwischen Psychoedukation und Selbsterfahrung, mit dem Ziel der Gesunderhaltung bzw. als Unterstützung oder Ergänzung in einem bestehenden Prozess für Menschen auf der Sinnsuche. Im Verlauf des Kurses hat sich gezeigt, dass das Kursangebot auch häufig von Menschen als Begleitung oder im Nachgang zu einer Psychotherapie oder einer psychosomatischen Rehabilitation belegt wird. Dies ist prinzipiell möglich. Bei einer Kursteilnahme sollte allerdings eine ausreichend stabile Ich Struktur vorhanden sein.

4.2. Grundlegende Aspekte

4.2.1. Setting, Rahmenbedingungen

Der Kurs wurde für die Durchführung in einer Gruppe konzipiert, denn so findet, neben den inhaltlichen Schwerpunkten, das „Miteinander in der Welt sein“ und das „Lernen in der Begegnung“ unmittelbar statt. Da das Thema der gelingenden Lebensführung, wie bereits hinlänglich dargelegt, nie ein rein individuelles ist, ist die Durchführung des Kurses in der Gruppe von unschätzbarem Wert. In der Praxis wurden Gruppengrößen von vier bis zwölf Teilnehmenden erprobt. Die ideale Gruppenstärke ist acht bis zehn Teilnehmende. Der Raum sollte eine der Anzahl der Teilnehmenden angemessene Größe haben. Tische für Mitschriften sind wünschenswert. Es sollte eine Sitzordnung gewählt werden, in der alle Teilnehmenden Blickkontakt haben können und ggf. sollte eine freie Wandfläche für Projektion vorhanden sein. Der Kurs wurde Corona bedingt bereits im online-Format durchgeführt. Online-Formate sind grundsätzlich möglich, haben aber Auswirkungen auf die Intensität des zwischenleiblichen Resonanzerlebens. D.h. dass die sonst unmittelbar (zwischen-)leiblich wahrgenommenen Atmosphären, Regungen und

Stimmungen im digitalen Format reduziert sind oder teilweise gänzlich wegfallen. Das eigenleibliche Spüren bleibt natürlich erhalten, ist aber im digitalen Raum deutlich in seiner Dimensionalität und Reichweite begrenzt. Die Teilnehmenden begegnen sich eben nicht leibhaftig unmittelbar, sondern virtuell leiblich in getrennten Räumen. Der Kontakt erfolgt hauptsächlich über die virtuell zur Verfügung stehenden Sinneskanäle Sehen und Hören. Um im virtuellen Raum Resonanzen entstehen zu lassen ist daher häufig der Weg über die Versprachlichung nötig, damit atmosphärische Impulse, die im direkten leiblichen Kontakt nonverbal z.B. über Raum, Mimik, Gestik, Sensomotorik etc. entstehen, auch für die anderen Teilnehmenden erlebbar werden. Hierauf muss die Kursleitung bei rein digitalen Veranstaltungen ein besonderes Augenmerk legen. Der Kurs wurde im Präsenzformat mit und ohne Beamer durchgeführt. Insofern ohne Beamer gearbeitet wird, sollte den Teilnehmenden ein Handout bereitgestellt werden.

4.2.2. Die Kursleitung

Den Kurs sollte eine erfahrene Therapeutin oder ein erfahrener Therapeut leiten, die sich dem komplexen Thema der gelingenden Lebensführung inhaltlich, persönlich und von der Gruppenkompetenz (psychodynamische Arbeit) her gewachsen fühlt. Eine integrative Ausbildung ist nicht zwingend erforderlich, es sollte aber eine Übereinstimmung der eigenen therapeutischen Praxis mit den dem Kurs zugrundeliegenden integrativen metatheoretischen Grundannahmen und der integrativen Grundformel (vgl. Kapitel 5.1.) sowie den 4 Wegen der Heilung (vgl. Kapitel 3.4) vorhanden sein.

4.2.3. Der Kursablauf – Dauer und Rahmenstruktur

Der Kurs wurde auf eine Kursdauer von zehn Wochen ausgelegt. Die zehn in sich abgeschlossenen Themenabende à eineinhalb Stunden Dauer finden bisher wöchentlich statt. Andere Formen wären hier theoretisch denkbar, wobei ein Kursverlauf über mehrere Wochen (> sechs Wochen) lerntheoretisch und neurowissenschaftlich bessere Ergebnisse erzielt als ein Kompaktwochenende.

Bewährt hat sich zudem, ca. zwei Wochen vor Beginn des Kurses einen Informationsabend für Interessierte abzuhalten, in der die Kursleitung kennengelernt werden kann und Raum für persönliche Fragen zum Kursverlauf geklärt werden. Es empfiehlt sich zudem, eine schriftliche Schweigepflichtserklärung für persönliche Themen von allen Kursteilnehmenden unterzeichnen zu lassen.

Die Ablaufplanung der einzelnen Kursabende ist neben dem oben geschilderten metatheoretischen Fundament dem Paradigma der engen Theorie-Praxisverschränkung sowie dem subjekthaften Erleben in der Gruppe verpflichtet. Darüber hinaus basiert der Kursablauf auf dem Prinzip der hermeneutischen Spirale im gemeinsamen Kontext und Kontinuum, die im Integrativen Verfahren als Leitmotiv

der Prozessgestaltung gilt und daher als methodisch-didaktische Leitlinie für die prozessuale Gestaltung der Themenabende dienen kann:

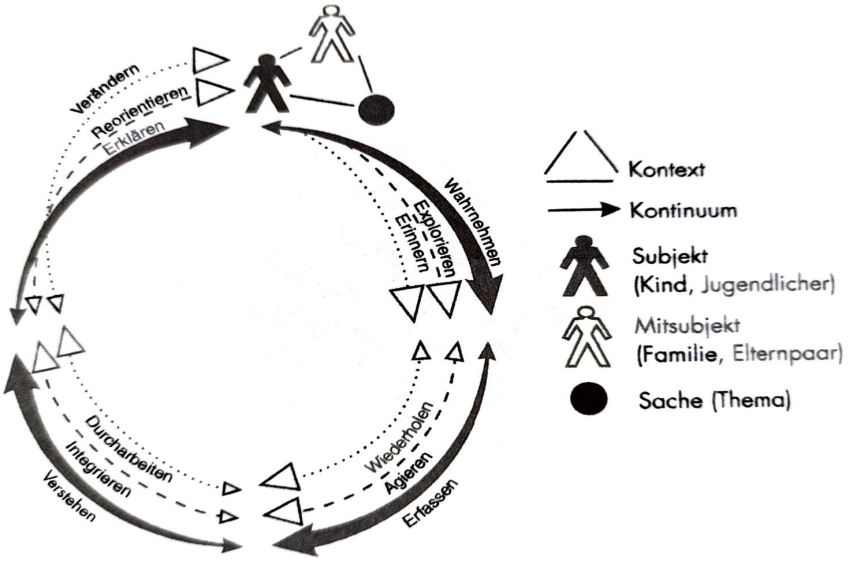

Abbildung 8: Die „heraklitische Spirale des Erkenntnisgewinns“ (*Petzold* (1992a/2003a), S. 498)

Daraus ergibt sich für die Themenabende in etwa die folgende Struktur:

- Anfangsrunde (Befindlichkeitsrunde) mit Reflexion der fortlaufenden Übung sowie dem Thema der vergangenen Woche
- Neues Thema – Darstellung von Denkansätzen und Modellen
- Einzel- oder Kleingruppenarbeit
- Einführung & exemplarische Durchführung der Übungen zum aktuellen Thema (ggf. Hausaufgaben)
- Schlussrunde

4.2.4. Das Curriculum – Kurstitel und Themenabende

„Konzepte sind durch intersubjektive Ko-respondenz über Sachverhalte in einem spezifischen Kontext und Kontinuumsausschnitt gewirkte symbolisch, d.h. sprachlich, ikonisch, gestisch etc. gefasste Sinnstrukturen, für eine Zeit geronnener, bedeutungsgeladener Sinn, der immer auf Praxis verweist und solange Geltung hat, wie konsenswirkende Subjekte als „Konsensgemeinschaft“ ihn als den ihren anerkennen und tragen.“ (*Petzold* (1978c, 1991e/2017), S. 104).

Dieser Leitsatz soll einem Kurs-Curriculum, das ein konkretes Erfassen einer großen Sinnstruktur zum Thema gelingende Lebensführung hat, vorangestellt sein. Und so ist sowohl bei der Auswahl des Titels als auch bei der Auswahl der Themenabende

immer die Kontext- und Kontinuums-Komponente mit ihrer „Gültigkeit auf Zeit“ zu beachten.

Bei der Auswahl des Titels und der Auswahl der Themenabende wurde besonderer Wert auf eine verständliche Sprache gelegt, obwohl das Thema der gelingenden Lebensführung immer Komplexität mit sich bringt. Interessierte sollen aber bereits durch die Formulierung des Kurstitels und der Themen ein „andocken“ an ihre Lebenswirklichkeit spüren. Bei der Auswahl des Kurstitels wurden daher als alltagssprachliche Korrelate für gelingende Lebensführung die Begriffe des Glücks und der Lebensfreude gewählt. Um den gestalterischen und schöpferischen Aspekt des Kurses mitzubetonen, entstand so der der Titel: „Werde Deines Glückes Schmied – Kurs zur Verbesserung der Lebensfreude“, der sich seit Kursstart im Herbst 2018 in der Praxis gut bewährt hat. Anzumerken ist, dass dieser Kurs zunächst noch ohne Berührung zum Integrativen Verfahren entstanden ist, sich aber seit Mitte 2019 kontinuierlich und prozessual in das Integrative Verfahren hineinentwickelt hat.

Zunächst stellte sich also die Aufgabe, aus den in Kapitel 2 und 3 erarbeiteten Phänomenen, die Menschen einer gelingenden Lebensführung bzw. nicht gelingenden Lebensführung zuschreiben, konkrete, benennbare Kursabende zu konzipieren. Besonderes Augenmerk bei der Ausformulierung der Themen wurde auch hier wieder auf die Alltagssprachlichkeit gelegt. Menschen sollten sich bereits mit ihrem Erleben in den Themenüberschriften wiederfinden und im Kursverlauf über zehn Wochen sollten die wichtigsten Themen, die üblicherweise in einem Leben vorkommen und Menschen häufig in der gelingenden Lebensführung behindern, behandelt werden. Als Orientierung dienten Themen, die sich in der aktuellen psychologischen Ratgeberliteratur gehäuft finden, sowie die Phänomene, die in zahlreichen Lebensgeschichten und Erfahrungen aus dem Praxisalltag immer wieder kehren. Quasi die „Dauerbrenner“ der Psychotherapie. Mit dem Kurs sollte allerdings keine symptomorientierte Verkürzung auf einzelne Teilaspekte des menschlichen Lebens erfolgen, sondern es sollte immer eine konsistente, im weiteren Entwicklungsverlauf dann eine im Integrativen Verfahren fußende, stringente Praxis für gelingende Lebensführung entstehen. In dem dreijährigen Prozess wurden die zunächst lose aneinandergereihten Themenabende immer weiter im Integrativen Verfahren verortet, so dass sie inzwischen wie Zahnräder ineinandergreifen. Es können jederzeit stimmige Bezüge zu den vorausgegangenen Themenabenden erstellt werden und das Konzept bleibt über die zehn Abende in sich konsistent. Auch wenn ein konkretes Phänomen behandelt wird, fußt dieses in einem klaren metatheoretischen Modell. Die Auswahl und die Reihenfolge der zehn Themenabende erfolgte aus didaktischen und gruppenprozessualen Überlegungen in einer zunehmenden Verdichtung – zunächst beginnt der Kurs in einer eher distanzierteren Betrachtung allgemeinerer und gesellschaftlicher Faktoren des Erlebens und zentriert im weiteren Verlauf immer mehr auf das eigene Subjekt im jeweiligen Kontext und Kontinuum. Das Kurs-Curriculum maßt sich keine starre Allgemeingültigkeit an. Das heißt, dass das Konzept sich in Praxis erprobt und in der Begegnung mit Menschen einem ständigen Prozess der Weiterentwicklung unterliegt.

Die folgenden Themenabende in der aufgeführten Reihenfolge beinhaltet das derzeitige Curriculum (Stand April 2021):

Abend 1: „Glück und Glücksempfinden“

Abend 2: „Zeit und Zeitempfinden“

Abend 3: „Raus aus dem Opfer Modus – gelebte Selbstfürsorge“

Abend 4: „Glaubenssätze“

Abend 5: „Gedankenkreisen oder die Stimmen im Kopf“

Abend 6: „Angst – vom Feind zum Freund“

Abend 7: „Kränkung“

Abend 8: „Mein Wille zwischen Gefühl und Verstand und den Anderen“

Abend 9: „Impulse zum Umgang mit Leid, Krankheit, Schmerz und Tod“

Abend 10: „Gelassenheit, Humor, Lachen und Spielen – so macht Leben Freude“

Sicherlich kann an dieser Stelle die Frage gestellt werden, ob nicht andere oder weitere Themen für das Durchdringen des Themenkomplexes der gelingenden Lebensführung zwingend erforderlich oder besser gewesen wären. In der Praxis zeigt sich, dass die gewählten Themen den Teilnehmenden eine gute Basis bieten, sich dem Thema der gelingenden Lebensführung intensiv und von vielen Seiten aus anzunähern. Dieses Thema in zehn Kurs-Abenden abschließend zu behandeln, würde das Kursziel verfehlen, denn eine der zentralen Erkenntnisse der gelingenden Lebensführung ist die Anerkennung des eigenen Lebens als prozesshaftes Geschehen, das naturgemäß einem ständigen Entwicklungs- und Wandlungsprozess unterliegt. Die im Kurs vermittelten und erlebten Inhalte dienen daher als „Basis“, die die Teilnehmenden weit über die Kursdauer hinaus in ihrem Lebensprozess begleiten und unterstützten kann und im Lebenslauf immer weiter ergänzt, modifiziert und personalisiert werden sollte. Und so hat sich nach einer intensiven Praxiserprobung das oben definierte Curriculum im Bewusstsein der lebenslangen Prozesshaftigkeit der gelingenden Lebensführung als hinlänglich „good enough“ herausgestellt.

4.3. Zuordnung der Themenabende zu den integrativen Metatheorien und den Lernfeldern gelingender Lebensführung

Die im Folgenden dargestellte Einordung der Themenabende in das metatheoretische Grundmodell des Integrativen Verfahrens und den in Kapitel 2 erarbeiteten Lernfeldern gelingender Lebensführung hat nicht primär die Funktion, klare, trennscharfe Abgrenzungen vorzunehmen. Inhaltliche Überschneidungen und Überlappungen sind bei einem so komplexen Thema immer vorhanden.

Die vorgenommene Darstellung hilft allerdings, in einem komplexen Themenfeld Bezüge zu erstellen, um so den „roten Faden“ durch den ganzen Kursverlauf aufrecht zu erhalten. Über die metatheoretische Zielsetzung kann zudem ein direkter Rückbezug auf den „Tree of Science“ vorgenommen werden, aus dem wiederum Erkenntnisse für die Ausgestaltung der Themenabende abgeleitet werden können. Dieser Rückbezug wird in der Grafik jeweils neben der metatheoretischen Zielsetzung mit einem Querverweis angegeben und führt bei einem Mausklick auf die Grafik zu den jeweils bereits in Kapitel 3 entwickelten „Tree of Science“ Abbildungen. Mit einer kurzen textlichen Erläuterung werden die in der Tabelle ersichtlichen Bezüge noch etwas klarer herausgearbeitet.

4.3.1. Oikeiosis

Über die nachfolgende Grafik zeigt sich, in welchen Kursabenden die metatheoretische Zielsetzung der Oikeiosis und die entsprechend aus der Gap-Analyse abgeleiteten Lernfelder zum Tragen kommen. Insbesondere sind hierbei die Themen Glück, Zeit, Krankheit, Leid, Schmerz und Tod zu nennen. Ergänzend sind die Themen von Bedeutung, die Menschen in der Verbindung zu sich und anderen und damit in der Beheimatung in der Welt blockieren, wie Kränkung, Glaubenssätze und Ängste. Über die Verlinkung zum „Tree of Science“ zeigt sich zudem, dass dieser Themenkomplex weit über das eigene subjektive Empfinden hinausgeht und dass aus einer Mitbetrachtung der zugrundeliegenden large-range theories (Erkenntnistheorie, Anthropologie, Ontologie und Kosmologie) wichtige Inhalte und Orientierungshilfen für ein Heimisch-werden in sich und in der Welt bereitgestellt werden können.

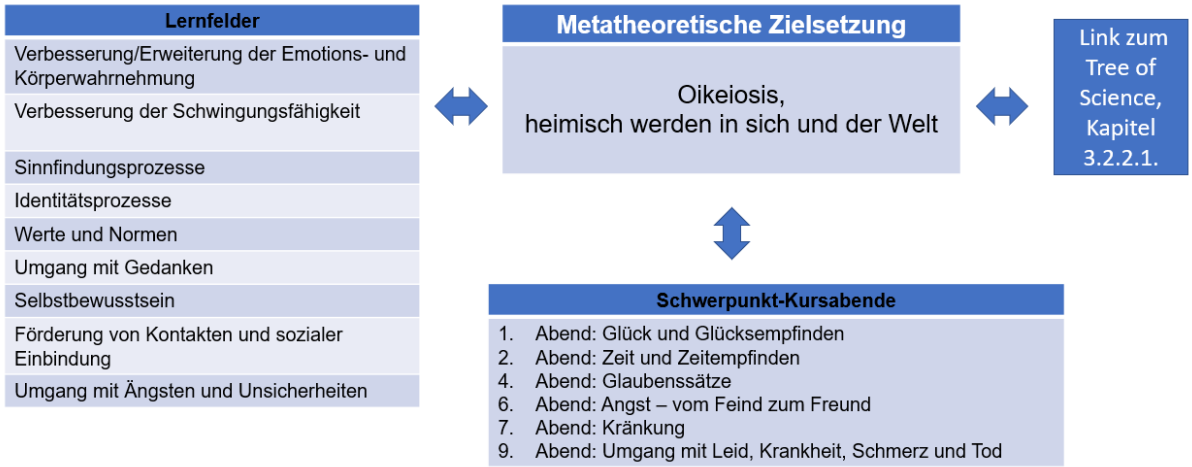

Tabelle 9: Lernfelder – Metatheorie (Oikeiosis) - Themenabende

4.3.2. Sinne und Lebenssinne

Die metatheoretische Zielsetzung Sinn und Lebenssinne zeichnet sich in zahlreichen Kursabenden intensiv ab. Die eigene Definition von Glück, der Umgang mit Zeit, aber

auch die eigene Positionierung: Was möchte ich für mich und mein Leben gelten lassen, wie entscheide ich mich, wie souverän gehe ich mit meinem Leben um? Lebe ich mein Leben oder werde ich aus dem Außen gesteuert und schlittere ich durch meine Lebensphasen einfach so hindurch. Dies sind relevante Themen für eine gelingende Lebensführung. In den dieser Metatheorie zugeordneten Themenabenden geht es immer auch um eine gute Balance zwischen Geist und Leib, um eine gute Synchronisation von eigenleiblichem Spüren und Volition. Über den Rückbezug zum „Tree of Science“ zeigt sich zudem, dass Lebenssinn zum einen ein Fundament aus den zugrundeliegenden large-range-theories (Erkenntnistheorie, Anthropologie …) erhalten kann, aber gleichermaßen auch die Praxis, also das eigenleibliche Spüren im jeweiligen Kontext von hoher Relevanz ist. Hierfür sollten entsprechende Übungen und Impulse bereitgestellt werden.

Lernfelder
Verbesserung/Erweiterung der Emotions- und Körperwahrnehmung
Verbesserung der Schwingungsfähigkeit
Sinnfindungsprozesse
Identitätsprozesse/Identitätsarbeit
Werte und Normen
Work-Life Balance
Selbstbewusstsein
Förderung von Kontakten und sozialer Einbindung
Entspannungstechniken
Ressourcenarbeit/-aktivierung
Willens- und Motivationsarbeit, Willensbildung
Emotionsregulation

Metatheoretische Zielsetzung

Sinne und Lebenssinne – polyprismatisch und prozessual

Link zum Tree of Science, Kapitel 3.2.3.1.

Schwerpunkt-Kursabende

1. Abend: Glück und Glücksempfinden
2. Abend: Zeit und Zeitempfinden
3. Abend: Raus aus dem Opfermodus – gelebte Selbstfürsorge
8. Abend: Mein Wille zwischen Gefühl, Verstand und den Anderen
9. Abend: Umgang mit Leid, Krankheit, Schmerz und Tod

Tabelle 10: Lernfelder – Metatheorie (Sinne und Lebenssinne) – Themenabende

4.3.3. Das Ko-Respondenzmodell

Das Ko-respondenzmodell als gelebte Basis des Miteinanders und der Begegnung ist per se die Grundlage des ganzen Curriculums. Dies ergibt sich auch aus der im „Tree of Science“ dargestellten, alle Kategorien übergreifende Dimension des Ko-respondenzmodells. Jeder Abend wird unter dem Paradigma der gelebten Ko-respondenz abgehalten.

Es geht um respektvolles Miteinander, offenen Austausch, Begegnung auf Augenhöhe, Akzeptanz von Unterschieden und Lernen in Begegnung. Die für eine gelingende Ko-respondenz relevanten Themenabende beleuchten zum einen die Themen der Identität und Souveränität im Kontext und Kontinuum (wer bin ich, was ist mir wichtig und in welchem Umfeld lebe ich), unterstützen bei der Reflexion der Werte- und Normen und bieten neue Denkmodelle bzgl. Wille, Gefühl und Verstand. Insbesondere wird auch das Thema der Kränkung beleuchtet, das häufig Ko-respondenz massiv blockiert und Menschen in ihren engen sozialen Bindungen stark beeinträchtig.

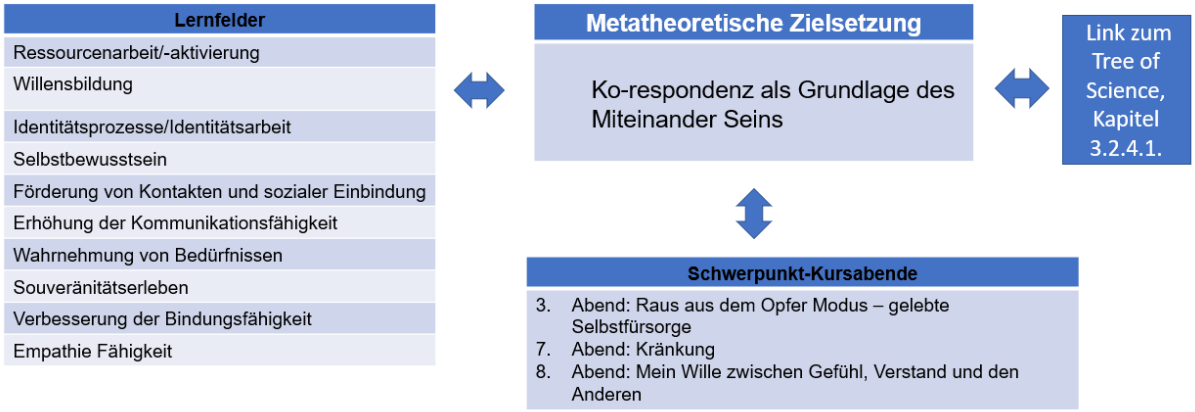

Tabelle 11: Lernfelder – Metatheorie (Ko-Respondenz*) – Themenabende*

4.3.4. Euthymer Lebensstil

Die metatheoretische Zielsetzung des euthymen Lebensstiles kann als Integration komplexer Achtsamkeit in die Lebenswirklichkeiten von Menschen beschrieben werden. In allen Themenabenden des Curriculums kommt der euthyme Lebensstil daher zum Tragen – gelingende Lebensführung kann nicht ohne Resonanz und eigenleibliches Spüren stattfinden. Von besonderer Relevanz sind die Themenabende, in denen es um selbstfürsorgliches und selbstverantwortliches Verhalten bzgl. der eigenen Lebensgestaltung auf geistiger, leiblicher und gedanklicher Ebene geht. Außerdem geht es bei einer Lebensstiländerung immer um Ressourcenaktivierung und Sinne-Erleben.

Dies erfolgt in jedem Kursabend durch das Bereitstellen von unterschiedlichen Übungen sowie über die gesamte Kursdauer begleitende fortlaufende Übungen. Zentral ist auch der zehnte Kursabend, in dem über die Themen Humor, Lachen und Spielen Wege aus der zielorientierten-ökonomischen Lebensgestaltung zu einer mehr explorativen, prozessualen, ko-kreativen Lebensgestaltung aufgezeigt werden.

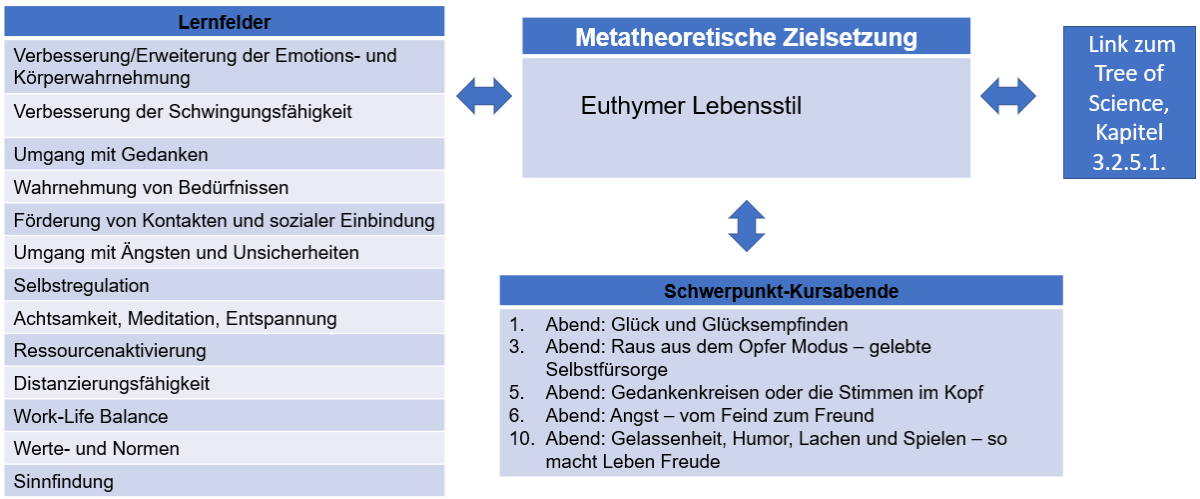

Tabelle 12: Lernfelder – Metatheorie (Euthymer Lebensstil) – Themenabende

4.3.5. Das souveräne Leibsubjekt

Die metatheoretische Zielsetzung des souveränen Leibsubjekts und der relevanten Lernfelder zeichnet sich in allen Kursabenden ab, die sich mit einer Reflexion des eigenen Lebens auf allen Ebenen des Erlebens (leiblich, geistig, emotional, sozio-kulturell) in der Lebensspanne beschäftigen. Diese Themen beinhalten insbesondere die unten aufgezeigten Abende. Souveränität entsteht durch die Leitfrage: „Was von dem, was bisher galt, will ich für mich gelten lassen“ und den sich daraus zu entwickelnden Veränderungsprozessen. In den Themenabenden soll insbesondere auch aufgezeigt werden, dass die über Reflexion und Veränderung angestrebte Souveränität nicht nur „schwere Bürde“ ist, sondern ein kreativer Gestaltungsprozess, der zu mehr Lebensfreude und Freiheit und somit zu einem gelingenderen Leben führt.

Lernfelder
Ressourcenaktivierung
Willensbildung
Identitätsarbeit
Umgang mit Gedanken
Kommunikationskompetenz, Empathie Fähigkeit
Umgang mit Ängsten und Unsicherheiten
Selbstregulation
Achtsamkeit, Meditation, Entspannung
Stopp Techniken
Distanzierungsfähigkeit
Souveränitätserleben
Verbesserung der Körperwahrnehmung
Bedürfnisarbeit
Stress- und Zeitmanagement
Werte- und Normen
Sinnfindung

Metatheoretische Zielsetzung

Souveränes Leibsubjekt

Link zum Tree of Science, Kapitel 3.2.6.1.

Schwerpunkt-Kursabende

3. Abend: Raus aus dem Opfer Modus – gelebte Selbstfürsorge
4. Glaubenssätze
5. Gedankenkreisen oder die Stimmen im Kopf
7. Kränkung
8. Mein Wille zwischen Gefühl, Verstand und den Anderen
10. Gelassenheit, Humor, Lachen und Spielen – so macht Leben Freude

Tabelle 13: Lernfelder – Metatheorie (Souveränes Leibsubjekt) – Themenabende

4.3.6. Der Mensch als Naturwesen

Die Naturhaftigkeit des Menschseins und die damit verbundenen zentralen Lernfelder werden vor allem in den Themenabenden präsent, in denen es um Leiblichkeit, Grenzen (der Zeit, der Belastung, der Lebensdauer), Brüchigkeit und Verletzlichkeit aber auch um die guten Launen der Natur, wie Spiel und kreative Gestaltungsprozesse des eigenen Lebens geht. Darüber hinaus zeigt sich das Menschsein als Naturwesen deutlich in den Themenabenden, die psychoedukativ über die neuro-biologisch angelegten, stark an das eigenleibliche Spüren gekoppelten Phänomene wie z.B. Angst und Gedankenkreisen informieren und entsprechend der „Natur“ des Menschseins adäquate Lösungsstrategien aufzeigen.

Hier gilt es insbesondere die zunehmende Entfremdung aus der Natürlichkeit des Menschseins zu beachten. So kann über das sinnlich-meditative Erleben und das verstärkte Wahrnehmen der Leiblichkeit ein Weg aus der Entfremdung, hin zu einer gelingenden Lebensführung gebahnt werden.

Lernfelder
Verbesserung/Erweiterung der Emotions- und Körperwahrnehmung
Verbesserung der Schwingungsfähigkeit
Selbstregulation
Achtsamkeit, Meditation, Entspannung
Stopp Techniken
Distanzierungsfähigkeit
Bedürfnisarbeit
Stress- und Zeitmanagement
Sinnfindung
Identitätsarbeit

Metatheoretische Zielsetzung

Der Mensch als Naturwesen

Schwerpunkt-Kursabende

2. Abend: Zeit und Zeitempfinden
5. Abend: Gedankenkreisen oder die Stimmen im Kopf
6. Abend: Angst – vom Feind zum Freund
9. Abend: Umgang mit Leid, Krankheit, Schmerz und Tod
10. Abend: Gelassenheit, Humor, Lachen und Spielen – so macht Leben Freude

Link zum Tree of Science, Kapitel 3.2.7.1.

Tabelle 14: Lernfelder – Metatheorie (Mensch als Naturwesen) – Themenabende

5. Die Praxis

5.1. Einordnung

Im Folgenden wird nun die konkrete Praxis beschrieben, die sich von 2018 bis heute in sechsmaliger Durchführung prozessual herausgebildet hat. Die ergänzend zu den bereits in den Kapiteln 1-5 verwendeten Quellen werden im Literaturverzeichnis der Vollständigkeit halber auch dann mit aufgeführt, wenn sie nicht aktiv zitiert werden. Jeder Kursabend wird zunächst aus einer Metaperspektive kompakt eingeordnet und dann in seinem tatsächlichen Verlauf ausführlich dokumentiert. So kann ein umfassender Eindruck des Kursverlaufes und der eingesetzten Methoden und Materialien gewonnen werden. Im Anschluss an die Beschreibung der Kursabende wird jeweils noch eine kurze reflektierende Zusammenfassung vorgenommen sowie die Wege der Heilung mit den primären Heil- und Wirkfaktoren[30] des jeweiligen Abends aufgezeigt.

Bzgl. der Methoden und Materialien bleibt anzumerken, dass diese kein „Muss“ sind. Sollten andere Zitate, Geschichten etc. als stimmiger empfunden werden, können diese, insofern sie den integrativen Grundprinzipen nicht widersprechen, eingesetzt werden. Wichtig an dieser Stelle sei noch einmal zu erwähnen, dass neben der inhaltlichen Ebene des Kurses die wichtigste Basis für das Gelingen des Kurses das Beherzigen der „Integrativen Grundregel“ ist, die an dieser Stelle einmal vollumfänglich vorangestellt sei. Über eine Arbeitsform nach dieser Grundregel, entsteht das für das Gelingen des Kurses so relevante Kursklima, ein Klima der Korespondenz, durch das die wesentlichste Grundlage zur Veränderung- und Neugestaltung der die gelingende Lebensführung verhindernden Lebensstile

[30] siehe 14 + 3 Heil- und Wirkfaktoren Kapitel 3.4.

geschaffen wird. Da die Grundregel auf Therapie im Einzelsetting abzielt, sind an den entsprechenden Stellen Einfügungen für den Kurs-/Gruppenkontext vorgenommen worden:

„*Therapie* [*Der Kurs*] findet im Zusammenfließen von zwei Qualitäten statt: einerseits eine Qualität der Konvivialität – der Therapeut/die Therapeutin bieten einen ‚gastlichen Raum', in dem PatientInnen [Kursteilnehmer*innen] willkommen sind und sich niederlassen, heimisch werden können, in dem Affiliationen in *Dialogen, Polylogen* eines „Du, Ich, Wir" möglich werden. Andererseits ist eine Qualität der Partnerschaftlichkeit erforderlich, in der beide [alle] miteinander die *gemeinsame* Aufgabe der Therapie [des Kurses] in Angriff nehmen unter Bedingungen eines geregelten ‚Miteinanders', einer Grundregel, wenn man so will:

- ➔ *Der Patient* [*die Kursteilnehmerinnen*] bringt[en] die prinzipielle Bereitschaft mit, sich in seiner Therapie [in dem Kurs] mit sich selbst, seiner Störung [ihren Themen], ihren Hintergründen und seiner Lebenslage sowie (problembezogen) mit dem Therapeuten [den anderen Kursteilnehmerinnen] und seinen Anregungen partnerschaftlich auseinanderzusetzen. Das geschieht in einer Form, in der er - seinen *Möglichkeiten entsprechend* - seine Kompetenzen/Fähigkeiten und Performanzen/Fertigkeiten, seine Probleme und seine subjektiven Theorien einbringt, *Verantwortung* für das Gelingen seiner Therapie [seines Kurses] mit übernimmt und er die Integrität des Therapeuten als Gegenüber und belastungsfähigen *professional* [sic] nicht verletzt.
- ➔ Der *Therapeut* seinerseits bringt die engagierte Bereitschaft mit, sich aus einer *intersubjektiven Grundhaltung* mit dem Patienten [den Kursteilnehmerinnen] als Person, mit seiner Lebenslage und *Netzwerksituation* partnerschaftlich auseinanderzusetzen, mit seinem Leiden, seinen *Störungen, Belastungen*, aber auch mit seinen *Ressourcen, Kompetenzen* und *Entwicklungsaufgaben,* um mit *ihm* gemeinsam an Gesundung, Problemlösungen und Persönlichkeitsentwicklung zu arbeiten, wobei er ihm nach Kräften mit professioneller, soweit möglich forschungsgesicherter ‚best practice' Hilfe, Unterstützung und Förderung gibt.
- ➔ *Therapeut* und *Patient* [*Kursteilnehmerin*] anerkennen die Prinzipien der „doppelten Expertenschaft“ - die des Patienten [Kursteilnehmerin] für seine Lebenssituation und die des Therapeuten für klinische Belange - des Respekts vor der „*Andersheit des Anderen*“ und vor ihrer jeweiligen, „*Souveränität“*. Sie verpflichten und bemühen sich, auftretende Probleme im therapeutischen Prozess [Kursverlauf] und in der therapeutischen Beziehung ko-respondierend und lösungsorientiert zu bearbeiten.
- ➔ Das *Setting* muss gewährleisten (durch gesetzliche Bestimmungen und fachverbandliche Regelungen), dass Patientenrechte [Kursteilnehmerinnenrechte], „informierte Übereinstimmung", Fachlichkeit und die **Würde des Patienten** [**Würde der Kursteilnehmerinnen]** gesichert sind und der Therapeut die Bereitschaft hat, seine Arbeit (die Zustimmung des Patienten [der Kursteilnehmerinnen] vorausgesetzt, im Krisenfall unter seiner Teilnahme) durch Supervision fachlich überprüfen und unterstützen zu lassen.
- ➔ Das *Therapieverfahren*, die *Methode* muss gewährleisten, dass in größtmöglicher Flexibilität auf dem Hintergrund klinisch-philosophischer und klinisch-psychologischer Beziehungstheorie reflektierte, begründbare und prozessual veränderbare Regeln der konkreten Beziehungsgestaltung im Rahmen dieser *Grundregel* mit dem Patienten [den Kursteilnehmerinnen] und

ihren Bezugspersonen *ausgehandelt* und *vereinbart* werden, die Basis für eine polylogisch bestimmte, sinnvolle therapeutische Arbeit bieten.“ (*Petzold* (1993a/2003a), S.1050).

5.2. Der Infoabend

5.2.1. Gegenstand des Kursabends

Der Infoabend ist die „Auftaktveranstaltung“ zu einer neuen, zehnwöchigen Kurssequenz. Er findet ein bis zwei Wochen vor dem ersten Kursabend statt und soll zum einen den Kurs-Interessierten einen Raum für eine erste unverbindliche Ko-Respondenz[31] und Begegnung bieten und zum anderen als Hilfestellung für eine Entscheidung pro oder contra einer Kursteilnahme dienen. Dies soll in einem möglichst druckfreien Rahmen geschehen. Daher wird am Infoabend auch auf eine Vorstellungsrunde der Teilnehmenden verzichtet. Es soll das Recht zugestanden werden, anonym bleiben zu dürfen, es gibt keinen Zwang, sich zu zeigen. Ziel des Infoabends ist, die Interessentinnen und Interessenten über die Ausrichtung des Kurses als eine Mischform aus Psychoedukation und Selbsterfahrung aufzuklären und ihnen einen leiblichen, atmosphärischen Gesamteindruck zu ermöglichen. Außerdem sollen die Teilnehmenden einen persönlichen Eindruck von der Kursleitung, deren Art zu arbeiten und implizit von den dahinter liegenden Wert- und Vorgehensmodellen erlangen.

5.2.2. Ablaufdokumentation Infoabend

Der Infoabend beginnt mit einer Begrüßung und Vorstellung der Kursleitung sowie einem kurzen Einblick in die Historie des Kurses. Die Kursleitung bittet dann die Teilnehmenden, sich auf ihrem Sitzplatz gemütlich einzurichten und liest nach einer kurzen Entspannungs-Induktion[32] die Geschichte „Die zwei Wölfe“ aus dem Buch „Füttere den weißen Wolf“ (Schweppe & Long, 2016, S. 13) vor.

In dieser aus Amerika stammenden Indianer-Geschichte wird mit der Metapher eines Kampfes zwischen einem schwarzen und einem weißen Wolf das Innere der Menschen umschrieben. Der schwarze Wolf repräsentiert die dysfunktionalen, der weiße Wolf die funktionalen Lebensstile. Zum Schluss der Geschichte fragt der Protagonist, der Indianerjunge „Kleiner Pfeil“, seinen Großvater, welcher der beiden Wölfe im Inneren der Menschen denn der stärkere sei und den Kampf gewinnen würde? Sein Großvater antwortet ihm: „der den Du fütterst“.

Anhand dieser Geschichte erläutert die Kursleitung die Zielsetzungen des Kurses. Die Teilnehmenden erfahren, dass es im Kursverlauf zunächst darum geht, die zwei Wölfe in sich wahrzunehmen, um dann zunehmend Futter für den weißen Wolf zu

[31] Vgl. Kapitel 3.2.4.
[32] sinngemäß: „machen Sie es sich bequem auf ihrem Stuhl, atmen Sie ein paarmal tief ein und aus und lassen Sie sich von der Geschichte berühren“

generieren und diesen zu nähren. Weiterhin soll, der im persönlichen Alltag häufig dominierende schwarze Wolf im Kursverlauf zunehmend auf „Diät“ gesetzt werden.

Die Kursleitung klärt auf, dass der Kurs zur Gesundung, Bewältigung, Stützung, zum Ressourcenaufbau und zur Förderung von Souveränität im Alltag beiträgt und dass damit einhergehend die Lebensfreude oft ansteigt. Die Kursleitung erläutert, dass es im Kurs nicht nur um Glück im engen Sinne, sondern um eine Bewusstseinsarbeit in Bezug auf die eigene Hominität und Identität geht, um das große Thema der gelingenden Lebensführung. Hierzu gehören auch das Üben und das Erlernen von neuen Strategien, denn der Kurs zielt darauf ab, das Erfahrene und Erlernte in den jeweiligen subjektiven Alltag zu integrieren. Die Teilnehmenden erfahren, dass der Kurs Raum für authentisches Erleben und intensiven Austausch in der Gruppe bietet.

Nach dieser Klärung der Kursziele und einem ersten Einblick in die Arbeitsmethode werden durch die Kursleitung die konkreten Kursinhalte erläutert. Dies sind insbesondere die Themen der einzelnen Kursabende sowie diverse organisatorische Abläufe wie der Anmeldungsprozess, die Schweigepflichterklärung etc. Im Anschluss daran haben die Teilnehmenden noch Raum für persönliche Fragen.

Der Abend endet nach ca. einer Stunde.

5.2.3. Zentrale Wirkfaktoren des Infoabends

Der Infoabend ist ein wichtiges Instrument, den Interessierten einen zunächst noch unverbindlichen Raum für ein erstes Hineinschnuppern in den Kurs anzubieten. Die Teilnehmenden erfahren auf mehreren Ebenen (implizit und explizit), worauf sie sich bei einer Kursteilnahme einlassen. Dieses Arbeiten im „informed consent“, auf Augenhöhe, in aktiver Beziehung sind die wichtigsten Grundpfeiler des Integrativen Verfahrens. Die Teilnehmenden können und sollen am Infoabend einen ersten Vorgeschmack dieser Kultur erleben. Der Infoabend nutzt überwiegend den 1. Weg der Heilung[33], die Bewusstseinsarbeit durch das Erlangen einer exzentrischen Position sowie den 2. Weg der Heilung, die Nach- und Neusozialisation. Weiterhin kommen im Infoabend Wirkfaktor 1, das einfühlende Verstehen, Wirkfaktor 2, die emotionale Annahme und Stütze sowie Wirkfaktor 8, die Bereitstellung von Lernmöglichkeiten & Lernprozessen zum Tragen.

5.3. Der 1. Kursabend - Thema: Glück und Glückempfinden

5.3.1. Gegenstand des Kursabends

[33] Die Einordnung in die Wege der Heilung sowie die Referenz auf die jeweiligen Heil- und Wirkfaktoren (inkl. Nummerierung) bezieht sich auf die in Kapitel 3.4. erläuterte Methodik des Integrativen Verfahrens.

Der erste Kursabend ist der „Dooropener“. Zum einen ist er der erste inhaltliche Einstieg in das Thema Glück (und im erweiterten Sinne der gelingenden Lebensführung), zum anderen findet an diesem das erste Zusammentreffen der Gruppe statt. So ist ein besonderes Augenmerk darauf zu legen, dass eine Atmosphäre der Offenheit entsteht, in der sich die Teilnehmenden wohl fühlen können. Aus dieser Atmosphäre heraus soll dann ein mehrperspektivischer Blick auf das komplexe Thema Glück und Lebensfreude entstehen. Aufgabe der Kursleitung ist hierbei nicht (und dies gilt auch für den ganzen weiteren Kursverlauf), eine eindimensionale Sicht von Glück zu vertreten oder gar eine Weltanschauung zu präsentieren. Es geht darum, durch verschiedene Theorien und Impulse die Teilnehmenden zu ihrer eigenen, subjektiven Wahrnehmung zu ermutigen und diese in den Austausch mit anderen zu bringen. Die Wichtigkeit des Leibes als Resonanzorgan für Sinneserfahrungen und damit auch für Glücksempfinden sollte immer mitberücksichtigt werden. Dies kann durch entsprechende Übungen oder kleine Interventionen geschehen. Die Teilnehmenden werden ermutigt, wertfrei zu ko-respondieren und ihr Erleben mitzuteilen. Mit Hilfe von Übungen wird zudem das Prinzip des Lernens und der Übertrag in den Alltag eingeführt.

5.3.2. Ablaufdokumentation 1. Kursabend

Der erste Kursabend beginnt mit einigen organisatorischen Details. Es wird eine Klärung der Anrede vorgenommen, es werden Namensschilder beschriftet und aufgestellt und die von den Teilnehmenden unterzeichneten Schweigepflichtserklärungen werden eingesammelt. Danach folgt eine zum Thema hinleitende Vorstellungsrunde. Hierfür liegen auf jedem Platz bereits zwei Karteikarten mit zwei Lücken-Sätzen bereit. In einer kurzen Stillarbeit sollen die Teilnehmenden diese mit den für sie zutreffenden Ergänzungen befüllen: „Glück ist für mich, wenn …“, und „Ich bin glücklich, wenn...“. Dann lädt die Kursleitung die Teilnehmenden dazu ein, sich mit ihren Sätzen, gerne ergänzt durch biographische Rahmendaten, vorzustellen. Zum Abbau der Anfangsnervosität kann es hilfreich sein, wenn die Kursleitung die Runde exemplarisch beginnt und dann einen fiktiven Ball (oder auch einen tatsächlichen Ball) an die nächste Person wirft. Nach der Vorstellung werden die Teilnehmenden gebeten, ihre Karten in der Mitte des Raumes auszulegen. So entsteht direkt am Anfang des ersten Abends ein plastisches Bild, wie mannigfaltig Glück ist und welche Vielfalt an Erleben bereits im Raum und in der Gruppe vorhanden ist.

Nach dieser Vorstellungsrunde beginnt der Theorieteil über das Abendthema „Glück“. Zunächst wird das Thema Glück kurz in die Geschichte eingeordnet. Die Kursleitung zeigt auf, dass die Beschäftigung mit Glück und Lebensfreude und die Sehnsucht nach gelingender Lebensführung keine moderne Ersterscheinung ist, sondern eine lange Tradition über Jahrhunderte und Jahrtausende in unterschiedlichsten Disziplinen (Philosophie, Theologie, Psychologie, Sozialwissenschaften usw.) hat. Über ein Zitat des Philosophen Ludwig Marcuse „Das Wort Glück hat in allen Sprachen etwas Vieldeutiges. Es ist wie eine Sonne, die eine Schar von Wort-Trabanten um sich herum hat: Behagen, Vergnügen, Lust,

Zufriedenheit, Freude, Seligkeit, Heil“[34], wird die Vielfalt der Begrifflichkeiten im Kontext Glück dargestellt. Hier kann auch direkt noch einmal an die Vorstellungsrunde angeknüpft werden, in der die Teilnehmenden auch bereits zahlreiche Begrifflichkeiten und Bedeutungshorizonte des Themenfeldes Glück aus ihrem eigenen Erleben aufgezeigt haben.

Im Anschluss daran werden mittels Zitaten und exemplarischen Geschichten aus unterschiedlichen Denkrichtungen/Disziplinen vier Sichtweisen oder Positionen des „Glücks“ und daraus abgeleitete Handlungsempfehlungen präsentiert: aus Religion, Psychotherapie, Lebenshilfe und Soziologie. Den Teilnehmenden wird so ein „Horizont der Möglichkeiten“ (vgl. Kapitel 3.2.3), ein intensiver Mehrperspektivenblick auf das Thema Glück eröffnet. Die Positionen werden hier, zur Veranschaulichung, in einer komprimierten Fassung wiedergegeben:

Position 1:

„Wir sind dazu geschaffen, nach Glück zu streben. Und es steht außer Zweifel, dass Empfindungen wie Liebe, Zuneigung, Nähe und Mitgefühl glücklich machen. Ich bin davon überzeugt, dass jeder von uns die Anlage besitzt, glücklich zu sein und zu den warmherzigen sowie mitfühlenden Geisteszuständen Zugang zu finden.“ (*Dalai Lama & Cutler* (1998), S. 61).

Daraus abgeleitete Strategien zum Glück:

Ablegen von negativen Verhaltensweisen und Denkgewohnheiten durch Lernen, Entwicklung von Überzeugung (Gefühl der Dringlichkeit), Entschlossenheit, Handeln, Anstrengung/Bemühen. Zentral: Entwicklung von Mitgefühl.

Position 2

„Die Geschichte mit dem Hammer“ aus „Anleitung zum Unglücklich sein“ von Paul Watzlawick wird vorgelesen. (*Watzlawick* (1983), S. 37)

Daraus abgeleitete Strategien zum Glück:

Es lohnt sich zu lernen, wie man Glück sicher vermeidet. Wer das in den Grundzügen versteht, vermeidet dies und wird dadurch glücklicher. Wer immer perfekt sein will, wird sicher scheitern. Glück ist kein allgemeines Ideal, sondern eine höchstpersönliche Angelegenheit.

Position 3:

Glück tritt dann ein, wenn die Ansprüche an das eigene Leben gleich oder geringer sind als der Ist-Zustand des eigenen Lebens. (vgl. *Gawdat* (2018), *Brandstädter* (2011)).

---

[34] aus: Philosophie des Glücks, Paul List Verlag, München, 1962, S. 20.

wenn Ereignisse des Lebens	>=	Erwartungen	
wenn Ereignisse des Lebens	<=	Erwartungen	

Tabelle 15: Die Glücksgleichung (aus den Kursfolien)

Daraus abgeleitete Strategien zum Glück:

Entweder das Ziel erreichen (den Ist-Zustand heben) oder den Soll-Zustand (Erwartungen) senken.

Dabei Gelassenheit üben (auch mal Fünfe grade sein lassen), Ziele & Erwartungen realistisch gestalten und unerreichbare Ziele loslassen. Ereignisse, Menschen Dinge und Gedanken nicht bewerten und anderen Menschen zuwenden.

Position 4:

„Das gute Leben aber ist mehr als eine möglichst hohe Summe von Glücksmomenten (oder gar die Minimierung von Unglückserfahrungen, die es ermöglicht hat). Es ist das Ergebnis einer Weltbeziehung, die durch die Etablierung und Erhaltung stabiler Resonanzachsen gekennzeichnet ist, welche es den Subjekten erlauben und ermöglichen, sich in einer antwortenden, entgegenkommenden Welt getragen oder sogar geborgen zu fühlen.“ (*Rosa* (2018), S. 59).

Daraus abgeleitete Strategien zum Glück:

Ein Leben in Resonanz führen, d.h. Resonanzachsen kennenlernen und ausbauen.

Diese vier Positionen bilden dann die Basis für eine erste persönliche Reflexion der Teilnehmenden. Gestützt durch Leitfragen, die aus den vorgestellten Positionen heraus entwickelt wurden, werden die Teilnehmenden gebeten in ca. 10 Minuten Stillarbeit eine erste Bestandsaufnahme vorzunehmen, wie es um ihr persönliches Glücksempfinden steht. Die Leitfragen werden während der Stillarbeit an die Wand projiziert:

- Wo und wann spüre/spürte ich Liebe, Zuneigung, Nähe und Mitgefühl?
- Wie ist meine Bilanz von Ansprüchen/Erwartungen und der Wirklichkeit? Wo kann ich ggf. Erwartungen reduzieren?
- Wo genau und in welchem Umfang gebe ich dem „Glück“ Raum in meinem Leben?
- Wie viel Zeit wende ich für Dinge auf, die mir guttun?
- Sind „Zeiten für Glück & Zufriedenheit“ regelmäßiger geplanter Bestandteil meines Alltags?
- Was genau berührt mich, was sind meine Resonanzachsen und wie stabil sind diese?
- Wie gut und resonant sind meine Kontakte/Beziehungen?

- Wo kann ich Mögliches verwirklichen anstelle über Unmögliches nachzudenken?

Die Teilnehmenden notieren während der Stillarbeit ihre Einschätzungen und der persönliche Reflexionsprozess mündet in ein erstes, oft bereits intensives Gruppengespräch. Die Teilnehmenden tauschen sich über ihr Glücksempfinden aus und es ist auch Raum für auftretende Fragen. Die Kursleitung moderiert, wenn nötig, hält sich aber sonst weitestgehend im Hintergrund.

Nach Ausklingen des Gruppengespräches wird als Zusammenfassung die Geschichte des „Bauern mit den Bohnen“ vorgelesen:

„Es war einmal ein Bauer, der steckte jeden Morgen eine Handvoll Bohnen in seine linke Hosentasche. Immer, wenn er während des Tages etwas Schönes erlebt hatte, wenn ihm etwas Freude bereitet oder er einen Glücksmoment empfunden hatte, nahm er eine Bohne aus der linken Hosentasche und gab sie in die rechte. Am Anfang kam das nicht so oft vor. Aber von Tag zu Tag wurden es mehr Bohnen, die von der linken in die rechte Hosentasche wanderten. Der Duft der frischen Morgenluft, der Gesang der Amsel auf dem Dachfirst, das Lachen seiner Kinder, das nette Gespräch mit einem Nachbarn – immer wanderte eine Bohne von der linken in die rechte Tasche. Bevor er am Abend zu Bett ging, zählte er die Bohnen in seiner rechten Hosentasche. Und bei jeder Bohne konnte er sich an das positive Erlebnis erinnern. Zufrieden und glücklich schlief er ein – auch wenn er nur eine Bohne in seiner rechten Hosentasche hatte.“ (*Autor unbekannt* – mündliche Überlieferung).

Aus dieser Geschichte leitet sich die „Übungshausaufgabe“ für den gesamten Kursverlauf ab. Die Kursleitung teilt den Teilnehmenden jeweils 5 große, dicke Bohnen aus und bittet sie, von nun an über den ganzen Kursverlauf, so wie der Bauer in der Geschichte, täglich Bohnen von der linken Hosentasche in die rechte Tasche wandern lassen, und zwar immer dann, wenn im Alltag ein Glücksmoment erlebt wird. Abends, vor dem Schlafengehen, sollen die Teilnehmenden die gewanderten „Glücksbohnen“ hervorholen, die erlebten schönen Momente noch einmal ins Bewusstsein holen, ihnen noch einmal nachspüren. In einem letzten Schritt werden diese Glücksmomente dann in ein Tagebuch notiert, so dass die Teilnehmenden über den Kursverlauf auf diesem Weg ihre eigene, höchstpersönliche Sammlung von Glücksmomenten erstellen.

An dieser Stelle kann es Sinn machen, den Teilnehmenden kurz das Grundkonzept von Neuroplastizität und die Wichtigkeit von regelmäßigem Praktizieren der Übungen für den Aufbau von neuen neuronalen Verschaltungen im Gehirn zu erläutern. Die Teilnehmenden erkennen so, dass die Bohnenübung genau dieses zum Ziel hat und spielerisch dazu einlädt, neue Glücks-Verschaltungen im Gehirn anzubahnen. Die Kursleitung ermuntert zudem die Teilnehmenden, dass auch die nicht am Kurs teilnehmenden Familienmitglieder in die Bohnenübung mit integriert werden können.

Der erste Abend endet mit einer Abschlussrunde, in der die Teilnehmenden kurz beschreiben, wie es ihnen ergangen ist und was sie aus dem ersten Abend für sich mit nach Hause nehmen.

5.3.3. Zentrale Wirkfaktoren des 1. Kursabends

Am ersten Gruppenabend sind die Teilnehmenden oft noch sehr nervös, aber auch gespannt, was auf sie zukommen wird. Von dem her ist es am ersten Abend besonders wichtig, den Teilnehmenden eine gute Stütze zu bieten und ausreichend Raum für persönlichen Rückzug zu bieten. Die Kursleitung sollte am ersten Abend einen guten Halt (Containment) bieten und insbesondere auf Teilnehmenden achten, die sich mit Wortäußerungen in der Gruppe nicht so leichttun. Unter dem Blickwinkel der 4 Wege der Heilung kann der erste Abend im 1. Weg der Heilung, in der Bewusstseinsarbeit und der Erlebnisaktivierung verortet werden. Primär wirkende Heilfaktoren dieses Abends sind Faktor 1, einfühlendes Verstehen, Faktor 4, die Förderung des emotionalen Ausdrucks sowie Faktor 11, die Förderung eines positiven, persönlichen Wertbezuges.

5.4. Der 2. Kursabend - Thema Zeit und Zeitempfinden

5.4.1. Gegenstand des Kursabends

Der zweite Kursabend steht unter dem Thema Zeit und Zeitempfinden. Dieses Thema ist im Kontext der gelingenden Lebensführung besonders wichtig, da das persönliche Zeiterleben häufig emotional sehr negativ gefärbt ist. Der durch Gesellschaft und ökonomisierte Abläufe vorgegebene Zeittakt entspricht oft nicht dem persönlichen Rhythmus. Über den Leib werden Dysbalancen sowie dysfunktionale Lebensstile „hautnah“ und damit leibhaftig gespürt. Es bleibt eine Aufgabe, die Menge der zu erledigenden Tätigkeiten in den Rahmen der vorhandenen Zeit souverän „einzugestalten“ anstelle sie „hineinzuquetschen“. Hier gibt es viel Integrationspotenzial und Identitätsarbeit zu leisten und sich den Fragen zu stellen: „Was möchte ich für mich gelten lassen, wie schaffe ich Ausgleich, wie ist meine Balance und wo sind meine Handlungsspielräume, wie setze ich meine Prioritäten?“

Am zweiten Kursabend wird zudem das Ritual der „Befindlichkeitsrunde“ eingeführt, das über die gesamte Kurslaufzeit beibehalten wird. Die Teilnehmenden bekommen zu Beginn des Kursabends Raum, von ihrem Erleben der letzten Woche zu berichten und können so in der Gruppe und im Raum ankommen. Dazu wird auch eine Glücksskala eingeführt, mit Hilfe derer eine Bewertung der persönlichen Befindlichkeit vorgenommen werden kann sowie ein Bezug zur Bohnenübung hergestellt. Niemand ist verpflichtet, sich zu äußern – ein Einfaches „weiter“ reicht aus, um zu signalisieren, dass jemand nicht sprechen möchte.

Mit dieser Methode des Einstiegs entsteht sehr schnell ein Raum der Ko-Respondenz (vgl. Kapitel 3.2.4). Durch das Teilen des persönlichen Erlebens erhalten die Teilnehmenden zudem konkrete Ideen und Impulse für ihr eigenes Glückserleben und treten in ein aktives Beziehungsgeschehen ein. Fragen werden

aufgegriffen und unter Einbezug der Gruppe geklärt. Das Einstufen der eigenen Befindlichkeit auf einer Skala, kann helfen, das eigene Befinden klarer einzuschätzen. Manche Teilnehmenden mögen diese Form nicht und auch hier gilt es wieder, dies zu respektieren. Die Einstiegsrunden waren in allen bereits abgehaltenen Kursen sehr intensiv und dauerten je nach Teilnehmendenanzahl zwischen 20 und 40 Minuten. Im online-Format waren sie in der Regel kürzer als in den Präsenzkursen.

5.4.2. Ablaufdokumentation 2. Kursabend

Der zweite Abend beginnt zunächst mit einer kurzen Vorstellung der Struktur des Abendeinstiegs, der über den gesamten Kursverlauf beibehalten wird. Vorab wird den Teilnehmenden die Skalentechnik, erläutert, mit der sie ihr Glücksempfinden an jedem weiteren Kursabend bewerten können.

Dann startet die erste Befindlichkeitsrunde, in der die Teilnehmenden von ihrem Erleben der letzten Woche berichten. Als Orientierungshilfe erhalten die Teilnehmenden die folgenden Fragen:

- Wie ist es mir in der letzten Woche ergangen?
- Hat das Thema der letzten Woche nachgewirkt – was ist mir ggf. aufgefallen?
- Wie würde ich mein Glücks-/Zufriedenheitsempfinden auf einer Skala von 0 – 10 (0=ganz schlecht, 10= sehr glücklich) einstufen
- Wie ist es mir mit der „Bohnenübung“ ergangen – gibt es Erfahrungen oder Bohnen, die ich teilen möchte?

Für den Ablauf der Befindlichkeitsrunde hat es sich zudem als gut erwiesen, wenn die Teilnehmenden nach ihrem eigenen Beitrag den „Ball“ zur nächsten Person aktiv weiterspielen und diese mit Namen ansprechen.

Nach Abschluss der Befindlichkeitsrunde beginnt die Kursleitung den Theorieblock zum Abendthema „Zeit und Zeitempfinden“[35]. Zunächst werden den Teilnehmenden mittels unterstützender Folien die zentralen Gedanken zum Thema Zeit dargestellt, die hier komprimiert wieder gegeben werden:

- Eine Auseinandersetzung mit der Zeit zeigt uns immer auch die Grenzen des Lebens auf, den Anfang und das Ende, Geburt und Tod
- Dazwischen befinde ich mich als Mensch mit meiner „Leiblichkeit“. Mein Leib ist meine Zeit. Ich bin im Prozess des Lebens, mit meinem Leib fühle ich Zeit (Gegenwart, Vergangenheit, Zukunft) und spüre Zeitstrukturen (eng, offen, weiträumig)

[35] Wesentliche Impulse für diesen Abend stammen aus dem Petzold Artikel „Zeit, Zeitqualitäten, Identitätsarbeit“ (*Petzold* (1991o)).

- Es gibt verinnerlichte Prägungen von Zeitempfinden, z.B. durch Familie, Gesellschaft, Kultur. Z.B. alles muss schnell gehen und effizient sein, immer mit der Ruhe, unterschiedliche Wertigkeit von Pünktlichkeit etc.
- In der Lebensspanne bildet sich ein Gefühl für die Zeitlichkeit des Lebens, der eigenen Existenz, des gemeinsamen Lebensvollzuges und der Geschichte aus (man „steigt niemals in den gleichen Fluss“ Heraklit)
- Es gibt vermeintlich objektive Zeit (mechanische Zeit/Uhrzeit, ökonomisierte Zeit („Zeit ist Geld“), praktisch umsetzbare Zeitplanungen für Abläufe)
- Wir leben in einer Zeit der zunehmenden Entfremdung von menschengerechter Zeit
- Das Zeitempfinden ist stark subjektiv. D.h. erlebte Zeit ist emotional getönt und immer gekoppelt an unseren Körper (Leib), Gedanken und Bewertungen (z.B. „das war eine gute Zeit“, (keine) Zeit haben, die Zeit vergeht (nicht), sich (keine) Zeit nehmen, Zeit gewinnen/verlieren, jemandem Zeit schenken/stehlen, Zeit totschlagen, die Zeit rennt uns weg)
- Es ist eine Herausforderung, zwischen der „vermeintlich objektiven“ Zeit und der „subjektiv erlebten“ Zeit eine Balance zu finden
- Zeit ist „nur eine Hülle“ zur Tages-/Lebensgestaltung

Über diese einleitenden Impulse hinaus, werden dann von der Kursleitung zwei Ebenen des Zeitempfindens aufgezeigt. Die Ebene der Tageszeit und die Ebene der Lebenszeit (Lebensspanne). Mit zwei vertiefenden Texten, die an dieser Stelle vorgelesen werden, erfahren die Teilnehmenden, wie stark das Zeitempfinden mit ihrer subjektiven Wahrnehmung gekoppelt ist.

Der erste Text, „Mein letzter Tag“ von Viktor E. Frankl (*Frankl* (2014), S. 171), beschreibt die Sicht einer Frau auf einen einzelnen Tag ihres Lebens. Sie erkennt, wie wenig Wertschätzung sie oft einem Tag zollt und wie viel dieser Wert wäre, wenn es denn der letzte Tag ihres Lebens wäre.

Im zweiten Text, „der Abreißkalender“ (*Frankl* (2014), S. 180), verwendet Frankl das Bild eines Abreißkalenders als Symbol für die vergehende Lebenszeit. Ein Mensch wirft die abgerissenen Kalenderblätter in den Müll und sieht den Kalender immer mehr schwinden. Ein anderer Mensch nimmt die vergangenen Tageszettel, beschriftet diese sorgfältig mit den Erlebnissen und bewahrt diese Zettel dann auf einem immer größer werdenden Stapel auf und erfreut sich an dem dort vermerkten, „festgelebten Leben“.

Diese beiden Geschichten werden dann noch mit dem nachfolgenden Zitat ergänzt.

„es geht um einen bewussteren Umgang mit der Zeit (...). Es geht darum, dass wir uns als Zeitliche begreifen, als Menschen, deren Lebensspanne mit der Zeit des Leibes gleichbedeutend ist. Wir sind Wesen, deren Leben als Prozeß, als Kette von Begegnungen, als Biographie, eine Folge von Geschichten aufzufassen ist, als

Menschen, deren natürliche Rhythmen von der „Leibzeit“ (*Petzold* (1981b)) geprägt sind und nicht von der Stoppuhr der „Zeitnehmer““ (Petzold (1991a/2003a), S. 306).

An dieser Stelle des Kursabends wird auf Basis der bis dahin gesammelten Impulse und Geschichten in eine Reflexionsrunde übergeleitet.

Die Teilnehmenden werden gebeten, sich mit ihrem Empfinden und ihren Resonanzen auf das Gehörte einzubringen. Die Kursleitung ermuntert die Teilnehmenden in Bezug auf die Resonanztheorie des ersten Kursabends leiblich zu erspüren, wo Anklänge zum eigenen Leben entstanden sind. Wo hat das Thema „angedockt“ und wo kann ein Zusammenhang zwischen persönlichem Zeitempfinden und (mangelndem) Glückserleben hergestellt werden? In der Regel kommen schnell viele konkrete Beiträge. Oft zeichnen sich zwei zentrale Spannungsfelder ab: zum ersten das Spannungsfeld zwischen „zu wenig Zeit“ und „zu viel Zeit“, zum zweiten das Spannungsfeld zwischen „Leben im Hier und Jetzt“ und Zukunft oder Vergangenheit, also dem, was noch alles getan werden muss oder dem was früher besser war. Fast immer sehen alle Teilnehmenden direkt den Bezug zwischen Zeitempfinden und gelingender oder nicht gelingender Lebensführung.

Auch zeigen sich bei der Reflexion immer deutlich die Themen der eigenen Definition von „was ist mir wichtig“, welche Balance möchte ich haben, woraus schöpfe ich Sinn und wie gehe ich mit den Anforderungen der anderen um mich herum um. Die Teilnehmenden erleben im Austausch, dass das Zeitempfinden immer sehr abhängig ist von Alter und Lebensspanne bzw. subjektiver Lebenssituation der Teilnehmenden, aber auch maßgeblich abhängt von der individuellen Bewertung. Manche Teilnehmenden berichten bereits über erfolgreiche oder über gescheiterte Lösungsversuche. Oft wird das Thema Zeitbalance, v.a. bei berufstätigen Teilnehmenden, als sehr belastend wahrgenommen. Häufig wird von Burnouts berichtet.

Nach diesem oft sehr intensiven Gruppengespräch geht es weiter in den Praxisteil, in dem drei mögliche Übungen zur Verbesserung des Umgangs mit dem eigenen Zeiterleben vorgestellt werden.

Zunächst wird eine Partnerübung eingeführt, mit der Beruhigung in Drucksituationen und eine Fokussierung auf das Hier und Jetzt erlangt werden kann[36]. Die Übungspartnerinnen sitzen sich gegenüber und schauen leicht versetzt an sich vorbei in den Raum. Die erste Person beginnt etwas zu benennen, was sie im Raum sieht. Die Formulierungen sollten kurz, klar und nicht wertend sein. Beispiel: „ich sehe eine Tür“. Die zweite Person übernimmt und benennt ihrerseits etwas: „ich sehe einen Tisch“. Diese Übung wird dann für ca. 3 Minuten im Wechsel durchgeführt. Nach Durchführung der Übung werden die Teilnehmenden gebeten, in sich hineinzuspüren und wahrzunehmen, wie es ihnen geht und wie sie sich fühlen. Meist berichten Teilnehmende, dass ihnen die Übung hilft, sich zu fokussieren, sie sich beruhigt haben und der Kopf klarer sei. Oft wird wahrgenommen, dass es gar nicht leicht ist, so einfach und klar zu sein. Die Kursteilnehmenden erkennen, dass sie mit dieser Übung eine überall verfügbare Möglichkeit haben, im Hier und Jetzt

[36] Diese Übung ist eine Abwandlung der 5-4-3-2-1 Übung aus dem Skills Training der Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT), die darauf abzielt, starke Emotionszustände regulieren zu können.

anzukommen, wenn es im Alltag zu Zeitdruck kommt oder wenn die Gedanken ständig unerwünscht in der Vergangenheit hängen oder mit der Zukunft beschäftigt sind.

Die zweite Übung ist eine Leitfragen gestützte Reflexion des persönlichen Tagesverlaufes, anhand eines konkreten Tages, die den Teilnehmenden helfen soll, sich der Gestaltung ihres Lebens bewusst zu werden. Sie beginnt mit der Einleitungsfrage: „Wann findet eigentlich mein Leben statt?“ und endet mit der Aussage: „immer“. Ich lebe, wenn ich arbeite, ich lebe, wenn ich einkaufen gehe, ich lebe, wenn ich im Bett liege. Also 24 Stunden jeden Tag. Wie setze ich diese, meine Lebenszeit, ein? Die folgenden Fragen werden den Teilnehmenden als Leitfaden für eine Tagesreflexion bereitgestellt:

- Wie lief mein gestriger Tag ab?
- Gab es Momente, in denen ich mich (intensiv) gespürt habe?
- War ich gut verbunden mit Menschen, die mir wichtig sind?
- Wie viel Zeit habe ich mir genommen, für das, was mir wichtig ist?
- Gab es Zeiten von Stille?
- Wie habe ich den Tag beendet?
- Wenn ich den Tag noch einmal leben könnte, was würde ich anders machen?
- Wenn dies mein letzter Tag im Leben gewesen wäre, was hätte ich anders gemacht?

Die dritte „Übung“ ist die „Mußepyramide“. Zunächst wird über einen Text von Manfred Lütz aus dem Buch Lebenslust (*Lütz* (2002), S. 256) der Begriff der Muße, als ein Zustand der wachen Sinnlichkeit, des lustvollen, erfinderischen, ziellosen Gedankenschweifens eingeführt.

Die Teilnehmenden werden dazu ermuntert über den Wochenverlauf eine „Mußepyramide“ aufzubauen. Beginnend mit 2 Minuten, dann 4, 6, 8 Minuten „einfach nur rumsitzen“ und zwecklose Zeit verbringen. Damit nicht ständig auf die Uhr geschaut werden muss, sollen sich die Teilnehmerinnen den Timer auf dem Handy einstellen. Diese Übung soll einen Kontrapunkt zur oft nur „durchgehetzten“ Lebenszeit bringen. An dieser Stelle kann von der Kursleitung auch die Verbindung zum parasympathischen Nervensystem erläutert werden und dass mittels gut gelebter Muße eine gute Kultur von „Regenerationszeit[37]“ in den Alltag integriert werden kann. Wenn im Abendverlauf noch Zeit ist, kann an dieser Stelle eine zweiminütige Mußezeit praktiziert und die ersten Erfahrungen damit ausgetauscht werden.

Der Abend endet nach der Übungssequenz mit einem kurzen Blitzlicht, in dem die Teilnehmenden beschreiben, welche Impulse und Übungen sie mit nach Hause

[37] Ich benutze hier bewusst den Begriff der Regenationszeit, denn „Freizeit“ oder „Pausenzeit“ ist oft negativ, schuldhaft besetzt.

nehmen und was bei ihnen besondere Resonanz ausgelöst hat. Die Kursleitung erinnert auch noch einmal an das Weiterführen der Bohnenübung.

5.4.3. Zentrale Wirkfaktoren des 2. Kursabends

Ein Glücks- und Zufriedenheitsempfinden zu erreichen, wenn die erlebte Zeit und die persönliche Zeitsituation oder gar der Verlauf des Lebens als prekär eingestuft werden, ist vermutlich unmöglich. Deswegen ist ein intensiver Blick auf die subjektive Wahrnehmung und der Gestaltung des persönlichen Menschseins im Zeitkontinuum ein wichtiges Grundthema, das in enger Verbindung mit vielen der anderen Kursabende steht. Unter dem Blickwinkel der 4 Wege der Heilung der Integrativen Therapie fokussiert dieser Abend sehr stark auf den 1. Weg der Heilung, die Bewusstseinsarbeit und die Entwicklung von Metaperspektive. Die primär wirkenden Wirkfaktoren dieses Abends sind Faktor 3, Hilfe bei der praktischen Lebensbewältigung, Faktor 5, die Förderung von Einsicht und Evidenzerfahrung sowie Faktor 7, die Förderung von leiblicher Bewusstheit, Selbstregulation und psychophysischer Entspannung.

5.5. Der 3. Kursabend – Thema: „Raus aus dem Opfermodus – Gelebte Selbstfürsorge“

5.5.1. Gegenstand des Kursabends

Der dritte Abend steht unter dem Thema „Raus aus dem Opfermodus – gelebte Selbstfürsorge“. Ziel dieses Abends ist es, den Teilnehmenden ein Selbstverständnis von „Selbst“, „Ich“ und Identität in der eigenen Lebenswelt zu vermitteln, um daraus abgeleitet dann in einen Handlungsmodus, d.h. zu einem Selbstwirksamkeitserleben[38] zu gelangen, im Kontrast zum oft „gefühlten und gelebten“ Opfer- bzw. Fremdbestimmungsmodus. Die Teilnehmenden sollen erkennen, dass es um ihr Leben geht, das sie selbst als souveräne Leibsubjekte gestalten können. Vom „Opfer“ zum „Gestalter“ des Lebens. Der Abend mit dem Thema „Raus aus dem Opfermodus“ ist ein wichtiger Schritt, das eigene Leben aus einer exzentrischen Position heraus zu betrachten und damit Selbstverantwortung für die gelingende oder nicht gelingende Lebensführung zu übernehmen. Hierfür wird Bezug genommen auf die Persönlichkeitstheorie des Integrativen Verfahrens. Neben umfassender Theorie bietet der Abend auch Raum für Austausch in der Gruppe und eigenleibliches Spüren.

[38] „Unter Selbstwirksamkeit (self-efficacy beliefs) versteht die kognitive Psychologie die Überzeugung einer Person, auch schwierige Situationen und Herausforderungen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können. Geprägt wurde der Begriff von dem amerikanischen Psychologen Albert Bandura“. https://www.psychomeda.de/lexikon/selbstwirksamkeit.html. Abruf am 23.4.2021

5.5.2. Ablaufdokumentation 3. Kursabend

Nach der Einstimmungsrunde, in der die Teilnehmenden von ihren Erfahrungen mit der Bohnenübung und den spezifischen Übungsaufgaben zum letzten Wochenthema (z.B. Mußezeit in den Alltag einzubauen) berichten sowie eine Selbsteinschätzung auf der Glücksskala vornehmen, beginnt der „Theorie-Teil“ zum Wochenthema „Raus aus dem Opfermodus – gelebte Selbstfürsorge“.
Zunächst geht es um die Klärung des Begriffes „Opfermodus“. Er wird als gefühlte Lebensmodalität beschrieben, die aus einem Zustand der überwiegenden Fremdbestimmung heraus resultiert. Es wird erläutert, dass Fremdbestimmung oder Selbstunwirksamkeit auf unterschiedlichen Ebenen des Lebens wahrgenommen werden kann: in der Familie, in Freundschaften, bei der Arbeit, in gesellschaftlichen Kontexten.

Die Teilnehmenden erfahren, dass für eine gelingende Lebensführung die Erfahrung der Selbstwirksamkeit von zentraler Bedeutung ist. Wie Selbstwirksamkeit in Bezug auf gelingende Lebensführung erlangt werden kann, wird anhand der folgenden Formel aufgezeigt:

Abbildung 9: „Raus aus dem Opfermodus Formel“ - aus den Kursfolien

Eine gelingende Lebensführung ist demnach die Summe eines souveränen Selbst und eines selbstgestalteten und reflektierten Außen. An dieser Stelle im Kursverlauf werden dann die grundlegenden Begriffe näher erläutert. Hier gilt es, zunächst darzulegen, was sich denn hinter einem souveränen Selbst verbirgt. Dies erfolgt in drei Schritten – vom Selbst über das Ich zum Leibsubjekt. Um dem Thema die Komplexität zu nehmen, wurden hierfür Grafiken entwickelt.

Im Folgenden wird die letzte Grafik dieser Sequenz dargestellt, welche den Teilnehmerinnen das souveräne Selbst als Leib-Selbst präsentiert. Wichtig ist hierbei, bei den Teilnehmenden das Bewusstsein zu wecken, dass ihr Leib das „Sinnesorgan“ des Weltbezugs ist, denn über diesen erfahren sie sich und die Umwelt von Anfang an.

Abbildung 10: „Das souveräne Leibselbst“ - aus den Kursfolien

Im nächsten Schritt wird diese „Ich-Selbst-Leib-Sicht“ mit dem Modell der fünf Säulen der Identität von Petzold und Orth (vgl. *Leitner & Höfner* (2010), S. 106 ff.) in Verbindung gebracht. Damit werden den Teilnehmenden die wichtigsten Säulen der menschlichen Identität transparent gemacht. Dies erfolgt über ein Bild: die fünf Säulen der Identität werden mit einem Dach versehen – zusammen bilden sie ein Lebenshaus (*vgl. Abbildung 11*). Im Dach dieses Lebenshauses sitzt das souveräne Leibsubjekt, es ist im Selbstbestimmungsmodus und gestaltet seine Säulen.

Im Opfermodus (Fremdbestimmungsmodus) hingegen würde das Leibsubjekt in der jeweiligen Lebenssäule verschwinden bzw. die Gestaltung dieser ausschließlich den „anderen“[39] überlassen:

[39] Hierzu zählen neben konkreten Personen auch alle Anforderungen aus dem kulturellen Umfeld z.B. sozialer Status, Anforderungen an Absicherung, Aussehen u.v.m.

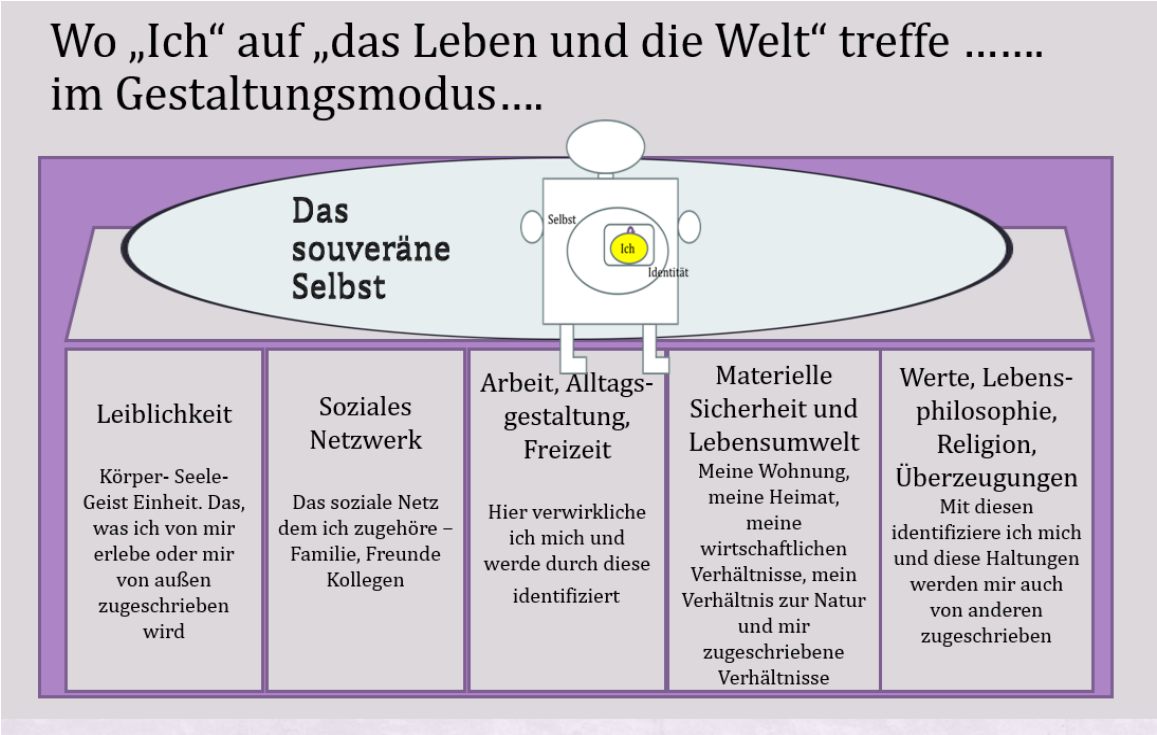

Abbildung 11: „Das souveräne Leibsubjekt im Dach des Lebenshauses“ - aus den Kursfolien, basierend auf dem Modell: 5 Säulen der Identität von Petzold und Orth.

Auf Basis dieser beiden Modelle und dem damit vermittelten Wissen entsteht dann die Aufgabenstellung zur Selbstreflexion: Mit 5 Leitfragen können die Lebenssäulen beleuchtet werden:

- Welche Bedürfnisse, Wünsche und Ziele habe ich in Säule XY?
- Wenn es nur um mich ginge, was würde ich am liebsten tun?
- Welche Anforderungen von außen meine ich hier erfüllen zu müssen?
- Wo sehe ich Übereinstimmungen, wo sehe ich Differenzen, was möchte ich für mich gelten lassen?
- Wie wohl ist mir in dieser Säule zurzeit?

An dieser Stelle werden die Teilnehmenden dazu eingeladen, sich 5 -10 Minuten modellhaft mit einer der Säulen zu beschäftigen und ihre Gedanken und Impulse zu verschriftlichen. Im Anschluss an diese Selbstreflexion besteht die Möglichkeit, die gewonnenen Erkenntnisse in der Gruppe zu teilen.

Abgerundet wird der Theorieblock des Abends dann noch mit dem Aktionsplan, der den Weg zur Selbstwirksamkeit ebnen soll. Bei den Säulen oder Teilbereichen einzelner Säulen, die im hohen Maße als fremdbestimmt oder aber auch als defizitär identifiziert wurden, soll nun ein Weg aufgezeigt werden, um in den selbstfürsorglichen Gestaltungsmodus zu kommen. Als konkreter Aktionsplan werden hierfür die Optionen „ändern, verlassen“ oder „akzeptieren“ eingeführt. Das souveräne Selbst übernimmt die Vermittlung. Die Teilnehmenden werden gebeten,

konkrete Situationen aus der eigenen Lebenswirklichkeit zu identifizieren und dafür das jeweils passende Vorgehensmodell zu wählen.

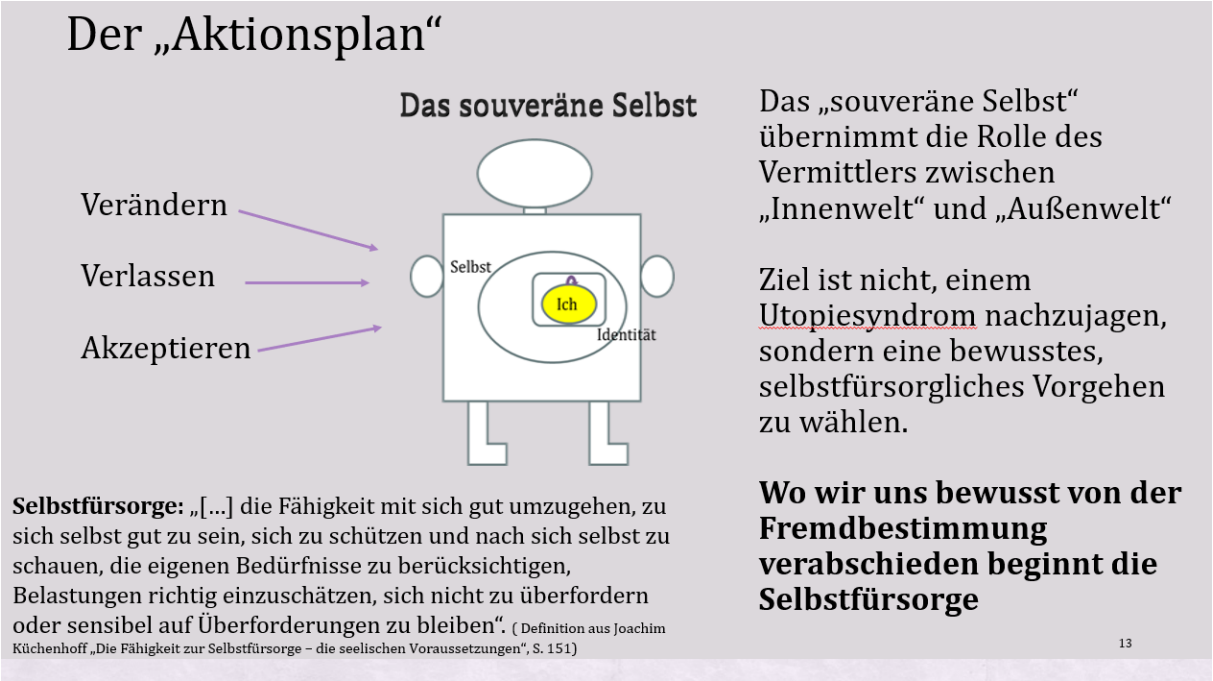

Abbildung 12: Der Aktionsplan

Das Vorgehen sollte aber immer unter dem Paradigma der Selbstfürsorge erfolgen (Definition siehe Folie). Die Teilnehmenden werden gebeten, an dieser Stelle persönliche Situationen einzubringen und über das „Schwarmwissen“ der Gruppe, Impulse für den eigenen zu gestaltenden Prozess zu erhalten.

Wichtig an dieser Stelle ist auch aufzuzeigen, dass nicht immer eine Veränderung im Außen erfolgen muss, sondern an erster Stelle oft die Klärung der eigenen Haltung steht. Ein souveränes Selbst kann erkennen, dass eine Situation nicht zu ändern ist und entscheidet sich, diese so zu belassen und damit zu akzeptieren, wie sie ist. Erfolgt dieses Belassen aus einem Reflexionsprozess heraus, dann ist dies ein Akt der Selbstbestimmung. Das souveräne Leibsubjekt definiert seine Haltung, es bezieht Position. Diese Methode, die eigene Lebenssituationen aus einer exzentrischen Perspektive heraus zu betrachten und für sich stimmig einzuordnen, hat sich für viele Teilnehmenden als sehr hilfreich erwiesen.

Die Arbeit mit den Lebenssäulen ist eine sehr intensive: Dies sollte den Teilnehmenden auch verbal transparent gemacht werden. Häufig spüren die Teilnehmenden die Mächtigkeit des Themas am dritten Kursabend leibhaftig. Die Kursleitung sollte immer darstellen, dass es für einen Kurserfolg nicht zwingend erforderlich ist, diesen intensiven Prozess der Lebenssäulenreflexion in Gänze zu durchlaufen. Er stellt eine sehr umfassende Option dar, aber letztlich kann jede Person so entscheiden, wie es für sie und ihren Prozess passend ist.

Als Ergänzung zu dieser großen Reflexionsübung werden dann noch drei einfachere, leichtgewichtigere Übungen aufgezeigt, mit denen auf spielerische Art zu einem selbstbestimmteren Grundgefühl im Alltag gelangt werden kann.

Übung 1:

Im sprachlichen Ausdruck auf Formulierungen achten, die die eigene Souveränität unterwandern. Ich muss, man sollte, etc. umwandeln in: Ich möchte, ich habe mich dazu entschieden, ich mache. Hierbei kann auch eigenleiblich gut „erspürt“ werden, wie es sich anfühlt, wenn ich sage „ich muss noch die Spülmaschine ausräumen“ oder „ich werde jetzt noch die Spülmaschine ausräumen“. An diesem kleinen Beispiel wird den Teilnehmenden schnell klar, welche Auswirkungen Formulierungen auf die Emotion und das Erleben und damit auch auf das Erleben von Selbst- oder Fremdbestimmung haben können.

Übung 2:

Boxenstopp Übung: Wo bleibt mein souveränes Selbst im Alltag? Hänge ich das in der Garderobe auf oder begleitet mich dieses durch den Alltag? Mehrfach am Tag prüfen, in welchem Modus man sich gerade befindet (Selbstbestimmungs- versus Fremdbestimmungsmodus) und dann ggf. aktiv in den Selbstbestimmungsmodus wechseln.

Übung 3:

Bedürfnisse wahrnehmen und formulieren – nicht erwarten, dass andere für das eigene Wohlbefinden sorgen, sondern selbst darauf achten, dass eigene Bedürfnisse auch ernst genommen werden. Der „Wunsch“ als Formulierungsmöglichkeit für Bedürfnisse wird vorgestellt und auch das Modulieren und graduelle Abwandeln bei Bedürfnissen wird anhand von Praxisbeispielen aufgezeigt. Oft bringen Teilnehmenden konkrete Beispiele ein.

Der Abend endet mit einer kurzen Blitzlichtrunde, in der die Teilnehmenden oft schon benennen, welche der Übungen sie besonders ansprechen bzw. was sie sonst noch aus dem Abend mitnehmen.

5.5.3. Zentrale Wirkfaktoren des 3. Kursabends

Der dritte Kursabend ist sehr zentral und intensiv. Der Bezug zum eigenen Leben und Handeln wird den Teilnehmenden sehr deutlich. Ganz entscheidend ist in diesem Kursabend die Entwicklung einer exzentrischen Position, aus der heraus auf das eigene, subjektive Erleben geschaut wird und Handlungsmöglichkeiten entwickelt werden können.

Unter dem Blickwinkel der 4 Wege der Heilung der Integrativen Therapie kann dieser Abend daher primär im 1. Weg der Heilung, nämlich in der Bewusstseinsarbeit und der Entfaltung von Persönlichkeit und Metaperspektive verortet werden. Zentrale Heilfaktoren dieses Abends sind Faktor 5, die Förderung von Einsicht und Evidenzerfahrung sowie Faktor 11, die Förderung eines positiven, persönlichen Wertebezugs und Faktor 12, die Förderung von prägnantem Selbst- und Identitätserleben und Souveränität.

5.6. Der 4. Kursabend - Thema: Glaubenssätze

5.6.1. Gegenstand des Kursabends

Der vierte Kursabend mit dem Thema „Glaubenssätze“ knüpft eng an die im dritten Kursabend eingeleitete Selbstreflexion an. Während im dritten Kursabend eher die aktuelle Lebenssituation in den Blick genommen wird, stehen im vierten Abend die Schlagschatten der Vergangenheit im Zentrum der Betrachtung. „Glaubenssätze sind Generalisierungen über sämtliche Aspekte unseres Daseins in der Welt. Glaubensätze basieren auf eigenen Erfahrungen oder den Erfahrungen und Meinungen anderer, die […] übernommen wurden. Ein Glaubenssatz ist eine Annahme mit einem Gefühl von Sicherheit. Sie beinhalten die für uns als Wahrheit deklarierten Gedanken und Lebensregeln, die wir über uns, die anderen und die Welt als solche anerkennen“[40]. Hier gilt es demnach zu prüfen, welche der übernommenen Glaubenssätze überlebt haben. Über biographisches Nachsinnen und biographisches Erzählen sollen die Glaubenssätze identifiziert werden, die das persönliche Glücksempfinden und die Lebenszufriedenheit und damit die gelingende Lebensführung einschränken.

Denn „Biographiebearbeitung, die zu einem guten Biographiebewusstsein führt, schafft damit Freiheit zu einer absichtsvollen Biographiegestaltung im Sinne der integrativtherapeutischen G r u n d p r i n z i p i e n [sic] für eine besonnene und aktive Lebensführung, für begleitende Beratung und Therapie, für Agogik und Arbeit mit Biographien: I. Mache Dich selbst zum Projekt (mit den erforderlichen Subprojekten) II. Nutze Gelegenheiten als Chance III. Frage um Hilfe, wenn Du sie brauchst (und gebe sie, wenn Du gefragt wirst) IV. Vertraue Deinem Gehirn und Deiner Vernunft (trust your brain and mind)“ (*Petzold* (2016f), S. 7). Und so fokussiert der Abend auf die Kindheit und das Erwachsenwerden der Teilnehmenden, zeigt auf, wie die dort erlernten Muster und generalisierten Botschaften noch unsere Gegenwart prägen und wie diese uns bis in die Gegenwart und Zukunft hinein vom Glücks- und Zufriedenheitserleben und damit von einer gelingenden Lebensführung abhalten können.

5.6.2. Ablaufdokumentation 4. Kursabend

Der Abend beginnt mit der Befindlichkeitsrunde mit den üblichen Leitfragen. Diese Runde bekommt immer so viel Zeit und Raum wie nötig, denn dieser Rahmen des Austauschs und des Lernens von und Miteinander trägt maßgeblich zum heilsamen Klima des Kurses bei.

---

[40] Definition Glaubenssätze: https://www.nlp-ausbildung-holzfuss.de/nlp-informationen/nlp-glossar/glaubenssatz. Abruf am 27.4.2021.

Im Anschluss an die Befindlichkeitsrunde wird das Wochenthema „Glaubenssätze“ eingeführt. Mit unterstützenden Folien wird das Themenfeld umrissen. Was ist ein Glaubenssatz, wie unterscheiden sich positive Glaubenssätze von negativen, welche Schutz- bzw. Handlungsstrategien können aus Glaubenssätzen resultieren und wie können schädliche Wirkungen von Glaubenssätzen im aktuellen Leben wahrgenommen werden?

Zur Verdeutlichung welche Rolle alte, dysfunktionale Glaubenssätze in aktuellen Lebenssituationen spielen können, wird den Teilnehmenden eine Beispielsituation aus dem Buch „Das Kind in dir muss Heimat finden“ (*Stahl* (2015), S. 15) vorgelesen. Die Geschichte handelt von Herrn M., der sehr wütend wird, weil seine Partnerin seine Lieblingswurst bei ihrem Einkauf vergessen hat. Beim gemeinsamen Frühstück entfacht darüber ein Paarkonflikt, der von der Stärke der Emotion weit über ein „es ist ja nur die Wurst vergessen“ hinaus geht. Die Teilnehmenden erhalten die Aufgabe Hypothesen zu bilden, welche Glaubenssätze vermutlich hinter der vergessenen Wurst existieren und wo diese herkommen könnten. Es zeigt sich dann, dass Herr M. bei der vergessenen Wurst so sauer wurde, weil er als Kind immer signalisiert bekommen hat, „Du bist nichts wert“ und er nie genügend Aufmerksamkeit von seinen Eltern, insbesondere von seiner Mutter bekam. Dies alles hat sich dann in der „einfach nur vergessenen Wurst“ auf seiner Partnerin entladen. Über diese Beispielsituation und die Erkenntnis, wie solche Glaubenssätze in der Gegenwart heute zu Konflikten führen können, werden die Teilnehmenden gebeten, sich selbst in ihrer Biographie zu reflektieren.

Die Selbstreflexion besteht aus drei Teilen: Zuerst werden modellhaft einige Ideen für Glaubenssätze aus dem Teilnehmenden Kreis gesammelt. Hierfür werden zunächst ein paar Beispiele genannt z.B. Sprichwörter oder typische Fremdzuschreibungen wie „ohne Fleiß kein Preis“ „aus Dir kann ja eh nichts werden“. Ein kleiner Input reicht in der Regel aus, um zahlreiche weitere Phrasen und Skripte aus dem Kreis der Teilnehmenden zu erhalten. Die Teilnehmenden erzählen Szenen aus ihrem Leben, die mit Glaubenssätzen verbunden sind. Es werden Unterschiede und Gemeinsamkeiten erkannt und auch Wirkmechanismen aufgedeckt, die bis in die Gegenwart hineinragen. Es werden Rollenzuschreibungen, Selbst- und Fremdattributionen und vieles mehr transparent. Die Teilnehmenden sind nach diesem intensiven Austausch häufig sehr berührt und es herrscht immer eine Atmosphäre der intensiven Verbundenheit.

Im zweiten Teil werden die Teilnehmenden gebeten, ihren Leibresonanzen auf die Glaubenssätze noch gründlicher nachzuspüren: Welcher Satz oder welche Sätze berühren besonders, welche Sätze lösen die stärksten Gefühle aus? Und welche Gefühle sind es denn, die diese Sätze mit sich bringen? Wo und wie spüre ich dies in meinem Leib? Auf diese Weise werden die schädlichen Glaubenssätze identifiziert.

Im dritten und letzten Schritt geht es darum, sich bewusst von den schädlichen Glaubenssätzen und den damit verbundenen negativen Emotionen zu verabschieden. Zunächst heißt es dafür, sich bewusst zu machen und auch dafür zu entscheiden, dass dieser schädliche Satz keine Gültigkeit mehr hat. Ggf. kann hierfür auch noch ein Abschiedsritual nötig werden. Hier können den Teilnehmenden ein paar Ideen an die Hand gegeben werden bzw. diese können auch in der Gruppe

entwickelt werden (z.B. den alten Glaubenssatz auf einen Luftballon schreiben und in den Himmel schicken). Dann wird als Gegenprogramm zu dem verabschiedeten schädlichen Glaubenssatz ein positiver „Gegenglaubenssatz“, der mit einer positiven Leibresonanz gekoppelt ist, entwickelt. Wenn der schädliche Glaubenssatz gewisse Handlungen unterbunden hat (z.B. „erst die Arbeit, dann das Vergnügen“), kann es hilfreich sein, direkt konkrete Ideen für alternative Handlungen entstehen zu lassen (ich achte 4 Wochen lang immer darauf, dass ich ausreichend Zeit für Vergnügung habe. Ich mache mir klar, dass es immer etwas zu tun gibt und ich nie zum Vergnügen käme, wenn ich mich an meinen alten Glaubenssatz hielte). Es macht Sinn, die positiven Gegen-Glaubenssätze anhand von konkreten Beispielen der Teilnehmenden in der Gruppe zu entwickeln. Daraus lernen die anderen Teilnehmenden im Prozess, können ihre Ideen einbringen und können diese Methode dann auch zuhause weiter praktizieren und verfeinern. Oft erspüren Teilnehmenden unmittelbar die andere Qualität der Leibresonanz und so leitet sich daraus auch die Übungsaufgabe für die kommende Woche ab. Die Teilnehmenden sollen ihren positiven Glaubenssatz mit der entsprechenden Leibresonanz (diese kann auch mit einer Körpergeste verbunden werden) immer wieder als Selbstaffirmation[41] aussprechen und damit eine neurobiologische Grundlage für eine neue Verschaltung im Gehirn schaffen.

Der Abend endet wie immer mit einer kurzen Blitzlichtrunde, in der die Teilnehmenden kurz zusammenfassen können, was aus dem Abend für sie besonders wichtig war und wo sie bis zur nächsten Woche ggf. aktiv werden wollen.

5.6.3. Zentrale Wirkfaktoren des 4. Kursabends

Der vierte Kursabend bringt die Gruppe sehr intensiv zueinander und schafft einen intensiven Raum der Ko-respondenz. Die Beschäftigung mit der eigenen Biographie und das Erkennen von schädigenden oder stark einschränkenden Grundprägungen, die bisher oft unbewusst waren, öffnet den Blick und gibt Mut für positive Neugestaltung. Von den 4 Wegen der Heilung greift an diesem Abend sehr intensiv Weg 1, die Bewusstseinsarbeit/Sinnfindung mit einem Erleben von „vitaler Evidenz“ durch intersubjektive Ko-respondenz sowie Weg 3, die Solidaritätserfahrung.

Als primäre Wirkfaktoren sind an diesem Abend insbesondere Faktor 5, die Förderung von Einsicht, Sinn und Evidenzerfahrungen, Faktor 10, die Erarbeitung von positiven Zukunftsperspektiven und Faktor 14, das Erleben von Solidaritätserfahrungen von zentraler Bedeutung.

5.7. Der 5. Kursabend: Thema: Gedankenkreisen oder die Stimmen im Kopf

[41] „Selbstaffirmationen (oder kurz Affirmationen) sind positiv formulierte Gedanken / Sätze, die das eigene Selbstvertrauen stützen und die Zielverfolgung erleichtern sollen.“ https://psylex.de/psychologie-lexikon/positiv/selbstaffirmation/. Abruf am 29.06.2021.

5.7.1. Gegenstand des Kursabends

Der fünfte Kursabend beschäftigt sich mit dem Thema Gedanken. Im Wesentlichen geht es darum zu erkennen, welche Gedanken und innere Stimmen in uns klingen, wie deren Tonalität ist, was sie sagen oder denken. Referenziert wird dabei auf das Prinzip der Interiorisierung nach Wygotsky[42]: „(…) dass psychische Werkzeuge zunächst im Außen angewandt werden und später im Prozess der Interiorisierung nach innen wachsen, d. h., aus der äußeren Tätigkeit wird eine innere Tätigkeit, mit deren Hilfe ein Kind sein Verhalten steuert“[43]. Betrachtet man Gedanken und Gedankenwelten als „nach innen gewachsene Sprache“, so bietet dies einen möglichen Erklärungsansatz für die Entstehung unserer Gedankenwelten. Wir denken oft das über uns, was über uns gedacht wurde oder was uns zugeschrieben wurde. In der Praxis berichten Menschen hier oft über einen Mangel an positiven Zuschreibungen. Es dominieren entwertende, kritisierende und problematische Interiorisierungen, die sich in negativen Gedanken über die eigene Person und die Welt äußern. Dass es mit überwiegend negativen Gedanken und Zuschreibungen schwierig wird, ein glückliches bzw. ein gelingendes Leben zu führen, ist sowohl psychologisch als auch neurobiologisch evident. Um ein gelingendes Leben führen zu können, darf die innere Gedankenwelt nicht überwiegend negativ gefärbt sein, denn die inneren Gedankenschleifen, Monologe und Dialoge begleiten Menschen den ganzen Tag (und manchmal in den Träumen auch die ganze Nacht). Überwiegend negativ gefärbte Gedanken und innere Stimmen haben direkte negative Auswirkungen auf das Gesamtbefinden, denn sie „beschallen“ den Leib quasi pausenlos. Sich diesen inneren Stimmen und Gedanken anzunähern, deren Tonalität zu erfassen und prozessual zu ändern, ist daher ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu einer gelingenden Lebensführung. Im fünften Kursabend wird dafür eine innere Bühne aufgemacht, auf der die sogenannten „inneren Kritiker[44]“, die oft unablässig uns selbst und das Leben schlecht reden, in Erscheinung treten. Diese Szenen-Technik knüpft an das Buch „Rote Karte für den inneren Kritiker“ von *Jochen Peichl* (2014) an. Die Teilnehmerinnen erhalten an diesem Abend eine erste Idee von ihrer inneren Bühne, einen Zugang zu den Protagonisten sowie Übungen, wie sie mit den beteiligten Akteuren zukünftig besser, d.h. im Sinne einer gelingenden Lebensführung, umgehen können.

5.7.2. Ablaufdokumentation 5. Kursabend

---

[42] „Lew Semjonowitsch Wygotski […] war ein sowjetischer Psychologe und gilt als der Begründer der unter den Bezeichnungen Kulturhistorische Schule und Tätigkeitstheorie bekannt gewordenen Strömungen in den Humanwissenschaften. Er lieferte Beiträge zur Theorie des Bewusstseins, zur Behindertenpädagogik, zum Verhältnis von Sprachentwicklung und Denken und zur allgemeinen Entwicklungspsychologie des Kindes.“ Wikipedia, https://de.wikipedia.org/wiki/Lew_Semjonowitsch_Wygotski. Abruf am 27.4.2021.

[43] https://lexikon.stangl.eu/13928/instrumentelle-psychologie/. Abruf am 21.5.2021.

[44] Beim Bild der „inneren Kritiker“ verwende ich, um die Passung zur Ursprungsquelle zu erhalten, kurzzeitig die männliche Form.

Der Kursabend beginnt mit der gewohnten Befindlichkeitsrunde und dem Teilen der persönlichen Erfahrungen mit den Übungen der letzten Woche sowie der Einstufung der persönlichen Befindlichkeit auf der Glücksskala.

Im Anschluss daran wird das Abendthema „Gedankenkreisen oder die Stimmen im Kopf“ eingeführt. Zunächst wird den Teilnehmenden mit einigen unterstützenden Folien die Sprache als das vermittelnde Element zwischen außen und innen vorgestellt. Zunächst soll bei den Teilnehmenden ein Bewusstsein dafür entstehen, dass Menschen über Gedanken mit und in sich selbst sprechen. Gedanken bilden innere Monologe und Dialoge, teilweise ganze Szenen und diese inneren Gedankenwelten können großen Einfluss auf das subjektive Befinden haben. An dieser Stelle wird der Begriff der inneren Bühne eingeführt. Die Teilnehmenden erkennen über das Bild einer Theaterbühne schnell, wie sich die Atmosphäre einer ständig mit Katastrophen und Negativbotschaften, Kritik und Entwertung angefüllten Bühne auf ihr Gesamtbefinden auswirken kann. Wer möchte schon den ganzen Tag in einer Tragödie verweilen? Hier kann den Teilnehmenden auch noch die lernwissenschaftliche und neurobiologische Perspektive dargestellt werden: Mit andauernden negativen Gedanken trainieren wir ständig ein System, das unser souveränes Selbst schwächt, in dem es die negativen Denkbahnen befeuert. Für den Aufbau von Glück und Lebenszufriedenheit müssen daher in unserem Gehirn neue Verschaltungen für positive Selbst- und Weltwahrnehmung aufgebaut werden. D.h. die Szenen und die Texte der inneren Bühne müssen aktiv positiv umgestaltet werden. Von der Tragödie zum Lustspiel. Und so ergibt sich aus dieser Problemstellung die folgende Aufgabe für die Teilnehmenden:

Zunächst muss die Welt der Gedanken mit den zugehörigen Akteuren einmal angeschaut werden, mit der Fragestellung – wer ist denn auf meiner inneren Bühne eigentlich Hauptakteur? Hierfür wird den Teilnehmenden die Modellvorstellung der inneren Kritiker von J. Peichl[45] an die Hand gegeben. Diese beinhaltet fünf Modell-Kritikertypen (der Kontrolleur, der Perfektionist, der Antreiber, der Allen-Recht-Macher, der Be- und Verurteiler), die den Teilnehmenden im Sinne eines Kurzportraits vorgestellt werden. Dabei gilt es aber zu beachten, dass die inneren Kritiker nicht nur als negative Introjekte dargestellt werden, sondern auch deren Schutzfunktionen für das individuelle Leben mit in die Betrachtung einbezogen werden. Bereits in der beschreibenden Darstellung der Kritikertypen finden sich Teilnehmenden häufig bereits in einigen wesentlichen Persönlichkeitsmerkmalen wiedergegeben und können oft bereits erste biografische Zusammenhänge zwischen Kritikertyp und ihrer Persönlichkeit erkennen.

Im Anschluss an die theoretische Einführung der Kritikertypen erhalten die Teilnehmenden den dazugehörigen Fragebogen zur Erfassung ihres persönlichen Kritikerprofils. Der von Peichl entwickelte Fragebogen besteht aus 70 Fragen/Aussagen, die intuitiv mit einer Bewertung auf einer Skala versehen werden

[45] „Facharzt für Neurologie und Psychiatrie sowie für Psychotherapeutische Medizin und Psychosomatik (Psychoanalyse, Psychodrama) Jochen Peichl (Dr. med.) bis Ende 2011 Oberarzt der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapeutische Medizin am Klinikum Nürnberg und derzeit in eigener Praxis tätig.“ https://www.zap-wien.at/dt_team/peichl-jochen/. Abruf am 21.5.2021

sollen. Die Fragen mit der individuellen Bewertung werden dann gemäß einer Zuordnungsmatrix zu den fünf Kritikertypen ausgewertet und so erhält jede teilnehmende Person eine Auswertung, welche der Kritikertypen in ihr besonders wirksam sind.

In einer Blitzlichtrunde stellen alle Teilnehmenden ihre Top-Kandidaten vor und gibt eine kurze Einschätzung, ob diese Platzierung der eigenen Erwartung entspricht oder ob es überraschende Ergebnisse gab. Häufig ist eine Passung zwischen vermutetem Ausgang und dem tatsächlichen Ergebnis da, manchmal gibt es aber auch Abweichungen oder Überraschungen. Die Kursleitung gibt Raum, die ersten Erkenntnisse und die damit zusammenhängenden Affekte und Atmosphären in der Gruppe auszutauschen.

Im weiteren Verlauf erfahren die Teilnehmenden dann, wie die aus dem Fragebogen gewonnenen Erkenntnisse in den Alltag integriert werden können.

Prinzipiell geht es darum, die Teilnehmenden für einen Prozess der geistigen Aufräumarbeit, einen Prozess der Gedankenhygiene zu sensibilisieren. Über ein Wahrnehmen der eigenen inneren Monologe/Dialoge oder über Handlungen kann die Wirkmacht der inneren Kritiker im Alltag sequenziell reduziert werden. Die folgenden Fragen können die Teilnehmenden hierbei unterstützen: Womit sind meine Gedanken gerade jetzt beschäftigt? Wie lauten meine inneren Texte gerade jetzt? Ist das, was ich gerade denke selbststärkend oder selbstschädigend? Steckt ggf. mein innerer Kritiker dahinter? Warum ist dieser Kritiker gerade jetzt sehr aktiv, vor was will er mich gerade schützen? Manchmal hilft es zum Einstieg in den Prozess der Gedankenhygiene, ein Gedankenprotokoll anzufertigen. Dies ist quasi ein Protokoll der inneren Tonspur. Dies kann über einige Stunden erfolgen oder auch über einige Tage. So ein Protokoll kann helfen zu erkennen, wie ausgeprägt der Grad der Negativität in der eigenen Gedankenwelt ist.

Nachdem diese Zusammenhänge von den Teilnehmenden erkannt wurden, geht es im logischen nächsten Schritt darum, dass die Teilnehmenden einen alternativen Umgang mit ihren Gedankenwelten erlernen. Dafür gilt es zunächst zu bestimmen: Was möchte ich denken? Wie soll mein inneres Textbuch sein? Möchte ich Dauer-Drama, Dauer-Tragödie oder eine gute Balance erreichen? Wie ist der Umgang meiner inneren Stimmen mit mir? Möchte ich hier vielleicht eine bessere Kultur? Über das Bild eines „Verhandlungstischs“, der nun auf die innere Bühne gestellt wird, kann dann die Arbeit mit den inneren Kritikern (oder auch anderen Selbstanteilen, die die Negativsicht befeuern) in einer Szene dargestellt werden: am Verhandlungstisch sitzen das souveräne Selbst und der innere Kritiker und ggf. noch andere Selbstanteile. Unsichere Selbstanteile dürfen in sicherer Distanz bleiben, können aber auch an den Tisch eingeladen werden. Alle am Prozess der Selbstgestaltung beteiligten Parteien verhandeln dann gemeinsam eine Lösung, die dem Glücks- und Zufriedenheitserleben zuträglich ist, aber auch ausreichend Sicherheit bietet, dass die Schutzfunktionen der Kritiker nicht mehr erforderlich sind. Ggf. hilft es auch dem inneren Kritiker neue „Textbausteine“ an die Hand zu geben, die das eigene Ich stabilisieren anstelle von schwächen. Das könnten beispielsweise genau die Sätze sein, die einem als Kind gutgetan hätten.

Beispielsweise könnte bei einem unterlaufenen Fehler anstelle des üblichen selbstentwertenden „wie blöd bist du eigentlich“ der Kommentar „Fehler können passieren, beim nächsten Mal versuchst du das besser hinzubekommen“ als neuer Text installiert werden. Der „Verhandlungstisch“ sollte zunächst theoretisch, möglichst aber auch praktisch, mit einzelnen konkreten Situationen der Teilnehmenden in Form einer therapeutischen Theatersequenz inszeniert werden. Hierbei sollte immer ausreichend Raum für das eigenleibliche Spüren gegeben sein.

Mit dem Bild des “Verhandlungstischs“ und der Idee, einen überaktiven Kritikertyp immer wieder liebevoll darauf hinzuweisen, dass gute und positive Gedanken den Aufbau eines souveränen Selbst stärken und das doch besser wäre, als die in die Jahre gekommenen Schutzmechanismen weiter aufrecht zu erhalten, endet der fünfte Kursabend. Die Teilnehmenden erhalten die „Aufgabe“, gut auf ihre Kritiker im Alltag zu achten und bei Bedarf die eine oder andere Verhandlungsrunde durchzuführen. Die Kursleitung darf auch in der „Mitte“ des Kurses einmal an die Weiterführung der Bohnenübung erinnern.

5.7.3. Zentrale Wirkfaktoren des 5. Kursabends

Der fünfte Kursabend schärft den Blick von außen auf das eigene Selbst und hilft, auch problematischere Persönlichkeitsanteile in einer verständnisvollen und wohlwollenden Art in das eigene Leben zu integrieren. In der Gruppe kann zudem ein wohlwollendes Verständnis von Alterität abseits von Negativbewertung entstehen. Unter dem Blickwinkel der 4 Wege der Heilung der Integrativen Therapie kann dieser Abend sehr stark in der Bewusstseinsarbeit (Weg 1), in der Ressourcenaktivierung (Weg 3) sowie in der Persönlichkeitsentfaltung verortet werden. Primär wirkende Heilfaktoren dieses Abends sind Faktor 5, die Förderung von Einsicht, Sinneserleben und Evidenzerfahrung sowie Faktor 12, die Förderung eines prägnanten Selbst- und Identitätserlebens.

5.8. Der 6. Kursabend - Thema: Angst – vom Feind zum Freund

5.8.1. Gegenstand des Kursabends

Der sechste Kursabend beschäftigt sich mit dem Thema Angst. Ängste in jeder Form (spezifische und unspezifische). Insbesondere wegen ihrer starken Verbindung zur Körperlichkeit und zu Gedanken (v.a. Katastrophisierungsgedanken), schränken diese Menschen massiv in ihrer Lebensfreude ein. Gerade in einer Zeit, in der die Unvorhersehbarkeit des Lebens verstärkt wahrgenommen wird, ist es daher im Kontext einer gelingenden Lebensführung hilfreich, sich dieses Thema einmal genauer anzuschauen. Die zentrale Frage lautet: Wie lässt sich die „schützende Funktion der Angst mit unserer Sehnsucht nach einem angstfreien Leben vereinbaren“ (*Hüther* (2020), Einbandtext). Im sechsten Kursabend geht es darum, einen Umgang mit den eigenen Ängsten und Unsicherheiten zu entwickeln und „die

Kunst“ zu erlernen, „die Unvorhersehbarkeit des Lebens anzunehmen“ (ebd.). In dem Kursabend werden sowohl die phylogenetischen, biologischen, cerebralen und lerntheoretischen Aspekte von Ängsten mit deren lebensnotwendigen Funktionen erläutert als auch multiple Übungskonzepte (Körper-Seele-Geist) vorgestellt, die in konkreten Alltags-Angstsituationen praktiziert werden können. Der komplexe Leibbegriff des integrativen Ansatzes „ermöglicht die Konnektivierung von philosophisch-phänomenologischer Leibtheorie und neurowissenschaftlichen Perspektiven. Zentral ist hier (…) das Konzept des „informierten Leibes und des Leibgedächtnisses“ (*Petzold* (2002j/2017), S. 1067).

Denn, „genauso wie Emergenzen aus der physiologischen Ebene des Cerebrums Gefühle und Gedanken in immer komplexeren Konfigurationen hervorbringen können, die durch Selbstbesinnung, Selbstreflexionen aber auch Selbstaffektionen – transmaterielle Vorgänge also – wieder in die Physiologie zurückwirken“ (*Petzold* (2002j/2017), S. 1071).

Konkret für den sechsten Kursabend bedeutet das, genau diese Rückkopplungen von Physiologie, Gefühlen und Gedanken erfahrbar und eigenleiblich erlebbar zu machen. Ziel eines gelingenden Lebens ist nicht, angstfrei zu sein, sondern Angst und Unsicherheit als aushaltbar, regulierbar und bewältigbar zu erfahren.

5.8.2. Ablaufdokumentation 6. Kursabend

Der sechste Kursabend startet wie immer mit der Befindlichkeitsrunde. Das Thema der letzten Woche und die Hausaufgabe, den inneren Kritiker im Wochenverlauf zu beobachten, wirkt in der Regel bei zahlreichen Teilnehmenden stark nach und teilweise berichteten Teilnehmende direkt von anderen Verhaltensweisen. Das beinhaltet, dass es beispielsweise in konkreten Situationen im Arbeitsalltag zunehmend gelingt, die eigenen Bedürfnisse nicht mehr dem „Allen Recht Macher“ zu opfern.

Die Überleitung zum Abendthema „Angst – vom Feind zum Freund“ beginnt mit einem Experiment, in dem das eigenleibliche Spüren im Vordergrund steht. Den Teilnehmenden wird erläutert, dass sie in Kürze eine Aufgabe erhalten, für die sie eine begrenzte Zeit zur Verfügung haben werden. Sie sollen sich dann bitte zügig an die Arbeit machen und die Aufgabe möglichst gut erledigen. Nach dieser theoretischen Einleitung werden die Teilnehmenden von der Kursleitung in strengem Tonfall aufgefordert, sich nun in zwei Minuten ein Lied auszusuchen, ggf. den Text zu notieren. Nach Ablauf der zwei Minuten würde die Kursleitung dann eine Person aussuchen und diese solle dann aufstehen, nach vorne kommen und dort ihr Lied möglichst fehlerfrei und deutlich vor allen anderen vorsingen. Die Kursleitung startet dann mit Ansage eine Stoppuhr und fordert die Teilnehmenden auf, ihr Bestes zu geben. Sie geht zudem deutlich hörbar durch den Raum und schaut hin und wieder den konzentriert arbeitenden Teilnehmenden über die Schulter. Alle 30 Sekunden verweist die Kursleitung auf die noch verbleibende Zeit und sagt, dass sie sich bitte alle beeilen sollen. Nach Ablauf der zwei Minuten wird das Experiment aufgelöst: Die Kursleitung macht transparent, dass nun niemand singen muss, sondern eine Runde

gemacht wird, in der jede Person ihre Körperempfindungen und ihre Gedanken umreißt, und beschreibt, wie es ihr während der Aufgabe ergangen ist. Die Teilnehmenden sind meist sehr erleichtert, lachen, manche sind aber auch verärgert oder frustriert und berichten von ihrem Erleben: von einem „mulmigen Gefühl“, der „Angst vor Blamage“, von einem „angespannten Magen“, von „schwerem Atmen“, von „Brustenge“, „Angst vor Versagen“, von „Unruhe“, von „Angst vor dem Vergessen des Textes“ bis hin zu „ich hatte keine Angst, weil ich schon lange im Chor singe und habe mich schon darauf gefreut“ oder „ich war sauer und hätte fast den Raum verlassen“.

Mit dieser Intervention erleben die Teilnehmenden teilweise leibhaftige Manifestationen von Angst und Stress. Gleichzeitig erfahren sie aber auch, dass andere Gruppenmitglieder gar keine Angst spüren. Und damit ist die wichtigste Erkenntnis des Abends präsent im Raum: nämlich, dass Angst sehr von den eigenen Erfahrungen, den Bewertungen, den Gedanken und den persönlichen Bewältigungsmöglichkeiten abhängt und sich höchst individuell über Körperempfinden und Emotionen äußert.

Im Anschluss daran wird von der Kursleitung ein typischer Angstkreislauf, also das Zusammenspiel von Körperreaktion, Gedanken, Atmosphären und Bewertung theoretisch erläutert. Teilnehmende erkennen den soeben durchlaufenen Prozess wieder und berichten dann oft von weiteren konkreten Situationen aus ihrem Alltag: z.B. eine Hundephobie oder eine Flugangst. Über die Beispiele der Teilnehmenden kann das Thema der Vermeidung als angstaufrechterhaltendes System erläutert werden und es können konkrete Strategien im Umgang mit Angst und Unsicherheit aufgezeigt werden.

In einer Kleingruppenarbeit werden im nächsten Schritt erste Denkansätze und Bewertungskriterien entwickelt, um „sinnvolle“ Angstreaktionen von Situationen zu unterscheiden, in denen übersteigertes Angstempfinden und daraus resultierende Vermeidung das eigene Glücks- und Zufriedenheitserleben behindert. Für die Bewältigung von Angst-Situationen erhalten die Teilnehmenden noch einige konkrete Übungen: z.B. die Beobachterrolle einzunehmen („ich nehme ängstliche Gedanken und Gefühle wahr“ im Gegensatz zu „ich bin ängstlich“ oder „ich nehme Nervosität wahr“…), Körperübungen (verlängerte Ausatmung, aktive Entspannung …), sowie Tipps aus der Verhaltenstherapie für den Ausstieg aus Gedankenspiralen und Katastrophisierungen. Je nach Zeitverlauf sollten eine oder mehrere Übungen direkt am Kursabend praktiziert werden.

Der Abend schließt mit einer kurzen Feedback-Runde in der die Teilnehmenden berichten können, was sie aus dem Kursabend in den Alltag mitnehmen können. Gerade an diesem Abend sollte auch noch einmal auf die Wichtigkeit des Übens hingewiesen werden und eine kleine Erinnerung an die Bohnenübung erfolgen.

5.8.3. Zentrale Wirkfaktoren des 6. Kursabends

Der sechste Kursabend ist ein sehr wichtiger Abend im eigenleiblichen Erspüren und dem Erkennen von Zusammenhängen zwischen Gedanken und Leib sowie der persönlichen Bewertung: „Kann ich diese Situation bewältigen?“. Die exzentrische Position bei starken Gefühlen und Körperreaktionen einzunehmen und sich selbst zu beobachten und so selbstwirksam einen Ausstieg aus der Angstspirale zu finden, ist für viele Teilnehmenden neu und sehr hilfreich.

Unter dem Blickwinkel der 4 Wege der Heilung der Integrativen Therapie ist der Abend sehr stark in der Bewusstseinsarbeit (Weg 1) sowie im Aufbau von Grundvertrauen (Weg 2) durch die Entwicklung von Bewältigungsstrategien und Selbstwirksamkeit (Weg 3) zu verorten. Primär wirkender Heilfaktor dieses Abends ist Faktor 7, also die Förderung leiblicher Bewusstheit, Selbstregulation und psychophysischer Entspannung.

5.9. Der 7. Kursabend - Thema: Kränkung und Kränkungserleben

5.9.1. Gegenstand des Kursabends

„Eine Kränkung ist wie ein Schlag in Gesicht, eine Ohrfeige für die Seele“ (*Wardetzki*, (2012), Einbanddeckel). Kränkung und Kränkungserleben gehen mit massiven Störungen im Lebensgefühl einher. Oft zerstören Kränkungen Beziehungen, Familien, Freundschaften, unterwandern die Identität bis hin zu chronifizierter Verbitterung. Kränkung führt zur Verstummung von Resonanz, macht einsam, schadet der Beziehungsfähigkeit und kann als eine Form der Mikrotraumata bzw. als „sequenzieller Tod“ über den Zeitverlauf betrachtet werden. Für eine gelingende Lebensführung ist daher ein guter Umgang mit Kränkungen und Kränkungserleben von hoher Relevanz. Wichtige Impulse für einen gesunderhaltenden Lebensstil bei seelischen Belastungen finden sich in der integrativen Trauma- und Trostarbeit: „ Sie ist die Arbeit des Subjekts mit seinen relevanten Mitmenschen, die belastenden Ereignisse und ihre Konsequenzen in das persönliche Sinn- und Wertesystem, das Selbst- und Identitätserleben zu integrieren und seine emotionalen und leiblichen Regulationsprozesse zu stabilisieren, so dass Neuorientierungen möglich werden und es zu keinen pathologischen Trauerverläufen kommt (Schmerz, der in Somatisierungen, Leid das in Depression, Verzweiflung, die in Verbitterung chronifiziert).“ (*Petzold* (2004l), S. 15).

Und so soll im siebten Kursabend ein Bewusstsein für das Thema Kränkung und die damit einhergehende Gefahr der Entfremdung zu sich selbst, der Welt und den Mitmenschen erfolgen. Neben einem fundierten Wissen über das Thema Kränkung erhalten die Teilnehmenden Strategien zum Auflösen von Beziehungsabbruchsspiralen, Strategien zur Selbstberuhigung und Selbsttröstung. Außerdem werden erste Ideen vermittelt, wie ein einer gelingenden Lebensführung zuträglicher Umgang mit Kränkung aussehen kann.

5.9.2. Ablaufdokumentation 7. Kursabend

Der siebte Kursabend beginnt wie gewohnt mit der Befindlichkeitsrunde, in der die Teilnehmenden von ihren Erfahrungen, die sie über die Woche mit dem Thema Angst und den erlernten Übungen gemacht haben, berichten, oder andere Erlebnisse, die im Kontext Glück und Lebensfreude stehen in der Gruppe teilen. Oft werden auch die „Bohnen der Woche“ geschildert und über dieses Teilen der persönlichen Glücksmomente können wieder Ideen für Nachahmung bei anderen Teilnehmenden entstehen. Im Anschluss an die Einstiegsrunde wird zum Abendthema „Kränkung und Kränkungserleben“ übergeleitet.

Zunächst wird eine Situation geschildert, die eine ganz alltägliche Kränkungssituation beschreibt: Ein Mann war beim Friseur und kommt nach Hause. Seine Frau ist gerade am Verlassen des Hauses und gibt ihm in Hinausgehen nur kurz die Anweisung: „Räum bitte gleich die Spülmaschine aus“. Der Mann ist gekränkt, dass sein neuer Haarschnitt nicht bemerkt wurde und sagt: „Du hast ja noch nicht mal meine neue Frisur bemerkt“. Die Frau kontert: „Wenn du immer so spät kommst, dass ich schon gar keine Zeit mehr habe, kann ich nicht auch noch einen auf gute Partnerin machen“ und verlässt die Tür knallend das Haus. Jede der Teilnehmenden kennt solche oder ähnliche Geschichten. Ggf. kann an dieser Stelle bereits Raum für Kränkungsgeschichten der Teilnehmenden gegeben werden. Dann wird angelehnt an die Bücher von Bärbel Wardetzki[46], „Nimm´s bitte nicht persönlich“ (2012) und „Mich kränkt so schnell keiner“ (2001) zunächst aufgezeigt, was eine Kränkung ist, wie eine Kränkung meist abläuft und welche Reaktionen auf Kränkung typischerweise erfolgen. Hierbei werden den Teilnehmenden die von Wardetzki erfassten, zwei typischen Muster für Kränkungserleben präsentiert: das depressive Kränkungs-Muster, das sich überwiegend in Rückzug und Selbstvorwürfen manifestiert und das aggressive Muster, das überwiegend Wut und Zorn sowie Fremdvorwürfe aufweist. Die Teilnehmenden erfahren, dass sich die Verhaltensweisen auf die Kränkung nach außen zwar sehr unterschiedlich darstellen, in der Konsequenz aber beide zum selben Ergebnis führen: zum Beziehungsabbruch und damit einhergehend zu einer Einschränkung in der Lebensfreude. Daher ist es im Kontext Glück und Lebenszufriedenheit relevant, Kränkungsvorgänge im Beziehungsgeschehen frühzeitig zu erkennen und zu bearbeiten.

Die Teilnehmenden erfahren zudem, dass oft ein Zusammenhang von Kränkungserleben und nicht erfüllten Bedürfnissen besteht und sich dies insbesondere auf die Bedürfnisse rund um das Ich-Erleben und den Selbstwert bezieht. Ist das Ich stabil und sind die Bedürfnisse nach Wertschätzung, Anerkennung etc. gut genährt, ist man weniger kränkbar. Auch der Zusammenhang zwischen Nähe der Person und Tiefe der Kränkung sollte zur Sprache kommen und das daraus resultierende Phänomen, dass Kränkungen im unmittelbaren sozialen

[46] „Bärbel Wardetzki (*1952 in Berlin) ist eine deutsche Psychotherapeutin. Ausgebildet in Psychologie und Gestalttherapie, ist sie außerdem als Supervisorin, Coach, Referentin und Autorin von Sachbüchern tätig.“ https://de.wikipedia.org/wiki/Bärbel_Wardetzki. Abruf am 29.4.2021. Einer ihrer Arbeitsschwerpunkte ist das Thema Kränkung.

Umfeld oft schwerer wiegen und heftiger empfunden werden als im weiter entfernten Umfeld. Zum Schluss des Theorieteils wird dann noch die Aufmerksamkeit darauf gelenkt, dass jeder Mensch sowohl Gekränkter als auch Kränker ist. Oft geschehen Kränkungen unbewusst und der „andere“ trägt nicht die alleinige Schuld an der gefühlten Verletzung, genauso wie jeder auch ohne Absicht zum Kränker werden kann. Dieser Blickwinkel zeigt den Teilnehmenden, wie wichtig die offene Aussprache und die Klärung dieser Situationen ist, um längerfristige negative Beziehungskonsequenzen zu vermeiden.

Im nächsten Schritt geht es darum, dass die Teilnehmenden ihren eigenen Kränkungstyp klarer einordnen können. Dies wird mit einer kurzen Testung anhand von Leitfragen (*Wardetzki* (2001), S. 108-109) und einer dazugehörigen Auswertung erreicht. Die Ergebnisse werden direkt nach der Testung in der Gruppe besprochen, mögliche Fragen oder Irritationen werden geklärt.

Anknüpfend an dieses Wissen beginnt dann der praktische Teil, in dem konkrete Handlungsmodelle für einen besseren Umgang mit Kränkungssituationen erarbeitet werden. Zunächst gilt es den Teilnehmenden zu vermitteln, wie wichtig es ist, sich die Kränkung zunächst einzugestehen und damit auch die damit einhergehenden Gefühle wahrzunehmen ohne direkt in eine Abwehrreaktion (oft einhergehend mit Selbst- oder Fremdabwertung) zu gehen. Anstelle des Rückzugs oder des Gegenschlags sollte die Frage geklärt werden: „Welches Grundbedürfnis ist hier eigentlich gerade verletzt worden“?

Dies sorgt oft bereits für Irritation bei den Teilnehmenden, denn im Alltag mündet die Kränkung oft in einen direkten Rückzug (oft mit Flucht aus der Situation) oder einen Schlagabtausch, der sich binnen Sekunden abspielt und aufschaukelt.

Daher ist es besonders wichtig, hier konkrete Möglichkeiten im Alltag aufzuzeigen, wie sich die Gekränkten möglichst schnell „Raum“ schaffen können, um sich in Ruhe zu sortieren und Nachdenken zu können, zumal sie ja in der akuten Kränkungssituation häufig von starken Gefühlen überflutet werden. Oft werden an dieser Stelle Möglichkeiten diskutiert, wie das funktionieren kann, wie man denn ganz praktisch, ohne viel reden zu müssen, aus den belastenden Situationen herauskommen kann – ein guter Rückzug eben, nicht eine Flucht. So wird eine Möglichkeit in einem kurzen Toilettengang am Arbeitsplatz gesehen oder ein kurzer Rückzug, weil vermeintlich gerade das Handy klingelt oder andere kreative Lösungen wie ein vorgetäuschter Niesanfall zum Überspielen von einschießenden Tränen in unangemessenen Kontexten werden als Möglichkeiten entwickelt, um sich ohne Gesichtsverlust oder Eskalation vom Schauplatz der Kränkung entfernen zu können.

Auch exemplarische Modellformulierungen können den Teilnehmenden eine gute Hilfestellung bieten: z.B. „Ein Moment, das hat mich grade sehr getroffen, da muss ich mich grade erst einmal wieder sortieren“ oder „Bitte gib mir etwas Zeit“ oder „Ich habe gerade etwas in den Hals bekommen und muss mir etwas zu trinken holen“.

Wichtig zu vermitteln ist, dass diese bewusst genommene „Auszeit“ etwas anderes ist, als der häufig erfolgende Kontaktabbruch. Hier wird aktiv und für begrenzte Zeit ein Rückzugsort aufgesucht, an dem ein Bündel an selbstwertstärkenden

Maßnahmen eingesetzt werden kann, um die eigene, gekränkte Selbstachtung wieder zu erlangen und wieder „einen guten Halt unter den Füßen“ zu bekommen.

Am Rückzugsort sollen die Teilnehmenden zunächst abseits von Selbst- oder Fremdabwertung selbsttröstende Techniken anwenden, stärkende Selbstaffirmationen, Haltungs- und Atemübungen einsetzten. Es gilt zunächst das gekränkte Ich zu stabilisieren.

An dieser Stelle im Kursverlauf kann auch Raum gegeben werden, in dem die Teilnehmenden konkrete Übungen aus ihrem Erfahrungsschatz vorstellen oder einzelne konkrete Übungen von der Kursleitung präsentiert werden. Auch kann auf Übungen aus den vorangegangenen Kursabenden zurückgegriffen werden (verlängerte Ausatmung, Beschreiben von Gegenständen etc.). Erst wenn sich die durch die Kränkung aufgewühlten Emotionen wieder beruhigt haben und das gekränkte Ich hinreichend stabilisiert ist, sollte anstelle von Verdrängung und Kontaktabbruch die aktive Ko-respondenz mit dem Kränker oder der Kränkerin gesucht werden und ein Prozess der Konsensfindung (falls erforderlich mit Raum für Versöhnen und Verzeihen) durchlaufen werden. Manchmal hilft es den Teilnehmenden ein Ampelsystem mit an die Hand zu geben. Der richtige Zeitpunkt für eine Klärung der Kränkung ist erst dann, wenn die eigene Emotionsampel und die des in die Kränkung involvierten Gegenübers grün zeigt.

Der Rest des Kursabends ist in der Regel mit zahlreichen Alltagsbeispielen gefüllt. Die Teilnehmenden schildern Kränkungssituationen, erhalten Feedback aus der Runde, wollen wissen, was sie hätten anders machen können und es entsteht immer ein reger Austausch. Es zeigt sich, wie präsent das Thema Kränkung im Alltagserleben ist und wie dominant doch das Muster der Vermeidung im Vergleich zu einem klärenden Gespräch ist und dass durch offene Kommunikation Versöhnung und Aussöhnung viel besser stattfinden kann. Der Abend endet immer in freundlich gelöster Stimmung. Als Aufgabe gilt „nur“ die aufkommenden Kränkungssituationen der kommenden Woche mit dem erlernten Wissen im Alltag zu verbinden und natürlich die Bohnenübung weiter zu praktizieren.

5.9.3. Zentrale Wirkfaktoren des 7. Kursabends

Das Thema Kränkung und Kränkungserleben ist sehr alltagsnah. Jede Teilnehmende kann Beispiele einbringen und es ist immer wieder erstaunlich, wie wenig Wissen und Handlungsmöglichkeiten über gelingende Beziehungsgestaltung verfügbar sind, wie ungeübt Menschen in Ko-respondenz sind und wie negativ-schmerzhaft die aus den Kränkungsfallen entstehenden Entfremdungsprozesse das Leben und die Beziehungen überschatten. Daher ist dieser Raum der Ko-respondenz in der Gruppe enorm wichtig. Unter dem Blickwinkel der 4 Wege der Heilung der Integrativen Therapie fußt dieser Abend überwiegend in der Bewusstseinsarbeit (Weg 1) sowie in der Persönlichkeitsentfaltung durch die Öffnung des Blicks auf Alternativen in der Beziehungsgestaltung (Weg 3). Primär wirkende Heilfaktoren dieses Abends sind Faktor 6, die Förderung kommunikativer Kompetenz und Beziehungsfähigkeit sowie Faktor 13, die Förderung tragfähiger sozialer Netzwerke.

5.10. Der 8. Kursabend - Thema: Mein Wille zwischen Gefühl und Verstand und den Anderen

5.10.1. Gegenstand des Kursabends

„Die Unterdrückung von Bedürfnissen, Wünschen und der (durch Bedürfnisse motivierten) Willensregungen schafft Stress, Disstress, Strain [= Belastungen. Anm. der Autorin] und begünstigt die Entwicklung der zahlreichen „stressbedingten Erkrankungen“, mit denen wir es in der Psychotherapie, Sozialtherapie und der Leibtherapie zu tun haben“ (*Petzold & Sieper* (2008), Bd. I, S. 7) - so schreiben Petzold und Sieper als Herausgeber im Vorwort in Band 1 ihres 2008 erschienenen, zweibändigen Werkes mit dem Titel „Der Wille, die Neurobiologie und die Psychotherapie“. Und genau diesem Spannungsfeld widmet sich der achte Kursabend. Im Zentrum stehen der Wille und das Wollen als Leitmotive, die einem souveränen Ich-Selbst entspringen, das sich seiner informierten Leiblichkeit in der Lebensspanne immer bewusster wird und eine mehr und mehr stabile Identität ausbildet. Es soll ein Bewusstsein dafür geschaffen werden, dass das souveräne Leibselbst als integrative Vermittlerinstanz zwischen Kopf und Bauch fungiert, ein fundierter Wille in einer gut ausgebildeten Orchestrierungs- und Synchronisierungsleistung zwischen diversen inneren und äußeren Strebungen gründet. Ein gutes Wollen will also gelernt sein. Die Teilnehmenden erfahren, dass der Weg dahin zwar mit Anstrengung verbunden ist, aber einen Zugewinn an Freiheit in der eigenen, schöpferischen Lebensgestaltung bedeutet und somit einen Weg für ein gelingenderes Leben darstellt:

„und es erweitert sich der Freiheitsraum meines Willens und Wollens. Es wächst damit meine relative Willensfreiheit, meine Fähigkeit, meinen Willen zu nutzen und mein Wollen zu steuern, kovolitiv zu koordinieren und zu verantworten. (…) Insgesamt wächst mit meiner Bewusstheit und den Freiheitsgraden meiner Willenskompetenz und -performanz meine Verantwortlichkeit: meinen Mitmenschen gegenüber, der Lebenswelt gegenüber und mir selbst gegenüber“ (*Petzold & Sieper* (2008), Bd. II, S. 525).

Neben den nativ integrativen Quellen greift der Kursabend auf das Sachbuch „Machen Sie doch was Sie wollen“ von Maja Storch (*Storch*, 2010) zurück, das kognitions- und neurowissenschaftliche Prozesse bei Entscheidungsfragen in einer sehr ansprechenden Art erklärt und viele lebenspraktische Beispiele und Techniken für eine gelingende Willensschulung aufzeigt.

5.10.2. Ablaufdokumentation 8. Kursabend

Der achte Abend beginnt wie immer mit einer ausführlichen Befindlichkeitsrunde, um eine gute Atmosphäre der Verbundenheit zu schaffen. Die Teilnehmenden berichten

von ihrer Woche mit Höhen und Tiefen, teilweise werden einzelne Erlebnisse und „Glücksbohnen“ geteilt und sie ordnen sich auf der Glücksskala ein. Das Thema Kränkung wirkt häufig noch nach und oft wird im Nachgang noch von weiteren konkreten Situationen aus dem Alltag und auch von ersten Versuchen berichtet, einen anderen Umgang mit diesen Situationen einzuüben.

Im Anschluss wird das Wochenthema „Mein Wille zwischen Gefühl und Verstand und den anderen“ mit dem gemeinsamen Hören des Liedes „Bauch und Kopf“ von Marc Foster[47] eingeführt. Der Liedtext des Refrains „Bauch sagt zu Kopf ja, doch Kopf sagt zu Bauch nein - Und zwischen den beiden steh' ich“[48] schafft eine gute emotionale Einstimmung auf das Thema des Abends.

Der anschließende Theorieteil beginnt damit, dass die Teilnehmenden erkennen, warum Wille und Wollen für eine souveräne Lebensgestaltung und ein gutes Lebensgefühl von zentraler Bedeutung sind. Grundlage hierfür ist das Wissen, dass Willensregungen durch Bedürfnisse ausgelöst werden bzw. aus diesen entspringen und dass diese oft über Leibregungen wahrgenommen werden. Die Begriffe „Engung und Weitung[49]“ werden an konkreten Beispielen der Teilnehmenden erfahrbar gemacht. Über Imagination von Alltagssituationen, können die Teilnehmenden direkt im eigenleiblichen Spüren wahrnehmen, wie das Unterdrücken von Willensregungen zu einem erhöhten leiblichen Druckgefühl führt (=Engung), was auf Dauer zu einem erhöhten Stressempfinden führen kann und dies wiederum negative Auswirkungen auf das Glücks- und Zufriedenheitsempfinden hat. Auch das Gegenteil wird aufgezeigt: Die Teilnehmenden stellen sich etwas Positives vor und beschreiben ihre Leibregung.

Oft werden angenehme Gefühle berichtet, die im Kontext des Begriffes der Weitung anzusiedeln sind. Häufig sind die Teilnehmenden sehr überrascht, dass es beim Thema Wollen und Wille so viel um Spüren geht, aber anhand der eigenleiblichen Wahrnehmung ist der Zusammenhang schnell klar und es wird erkannt, dass ein gut erspürtes Wollen zu einem gelingenderen und glücklicheren Leben beiträgt.

Darüber kann dann der Bogen geschlagen werden, dass ein gutes Wollen zunächst eine achtsame Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse und Leibregungen erfordert sowie ein gutes Navigieren zwischen Engung und Weitung beinhaltet.

Nach dieser noch allgemeinen Darstellung werden dann die drei Phasen des Willens, nämlich das Entscheiden, das Umsetzen und das Durchhalten (basierend auf die Integrative Willenstherapie[50]) erläutert. Im achten Kursabend wird die erste Phase, die Entscheidungsphase, ins Zentrum der Betrachtung gestellt, da das Gelingen dieser die notwendige Basis für ein Gelingen der weiteren Phasen bildet.

Um die Entscheidungsphase „erfolgreich“ zu durchlaufen und den Zweispalt zwischen Verstand und Leib („Kopf und Bauch“) aufgelöst zu bekommen, werden den Teilnehmenden zunächst der Verstand und der Leib als die beiden

---

[47] Lied abrufbar auf Youtube: https://youtu.be/3zVuk2bviN0. Abruf am 4.5.2021.
[48] https://www.songtexte.com/songtext/mark-forster/bauch-und-kopf-b426dce.html. Abruf am 4.5.2021.
[49] vgl. Hermann Schmitz, Gründer der neuen Phänomenologie
[50] vgl. Band II, „Der Wille, die Neurobiologie und die Psychotherapie“ (*Petzold & Sieper* (2008), S. 145ff)

Entscheidungssysteme des menschlichen Gehirns erläutert, die sich in ihren Funktionsweisen wesentlich unterscheiden (vgl. *Storch* (2010)).

	DER VERSTAND	DER LEIB
Tempo	langsam	Schnell (200 – 300 Millisekunden nach einem Reiz!!!)
Kommunikationsmittel	Sprache (analysiert, argumentiert, ist prägnant und klar)	Leibresonanz (Gefühle, Körpersignale, Atmosphäre ...)
Das Bewertungssystem	richtig/falsch	mag ich/mag ich nicht

Tabelle 16: Die Bewertungssysteme (nach *Storch* (2010))

Die Teilnehmenden erfahren, dass Entscheidungen immer in einer guten Abwägung der beiden Systeme erfolgen sollten, in einer guten Selbstregulation.

Abbildung 13: Die gute Entscheidung im Selbstregulationsmodus (nach Storch (2010))

Typisch für den Umgang mit Willen und Entscheidungen im Alltag ist oft jedoch der sogenannte Selbstkontrollmodus, in dem Bedürfnisse und Leibregungen („das Bauchgefühl“) unterdrückt werden und der Verstand (die Vernunft) dominiert. Dies führt oft dazu, dass Willensentscheidungen gefällt werden, die kontrovers zu den eignen Bedürfnissen und Leibregungen stehen. Dominiert im Alltag der Selbstkontrollmodus, führt dies zu einer massiven Einschränkung des Lebensgefühls. Neurowissenschaftliche Studien haben laut Storch ermittelt, dass für

das Erlangen eines positiven Lebensgefühls 2/3 der Alltagsentscheidungen in einem Selbstregulationsmodus erfolgen sollten und nur 1/3 im Selbstkontrollmodus. Weichen die persönlichen Werte dauerhaft stark von dieser Aufteilung ab, hat dies negative Auswirkungen auf das subjektive Befinden und kann längerfristig in depressiven Erkrankungen münden.

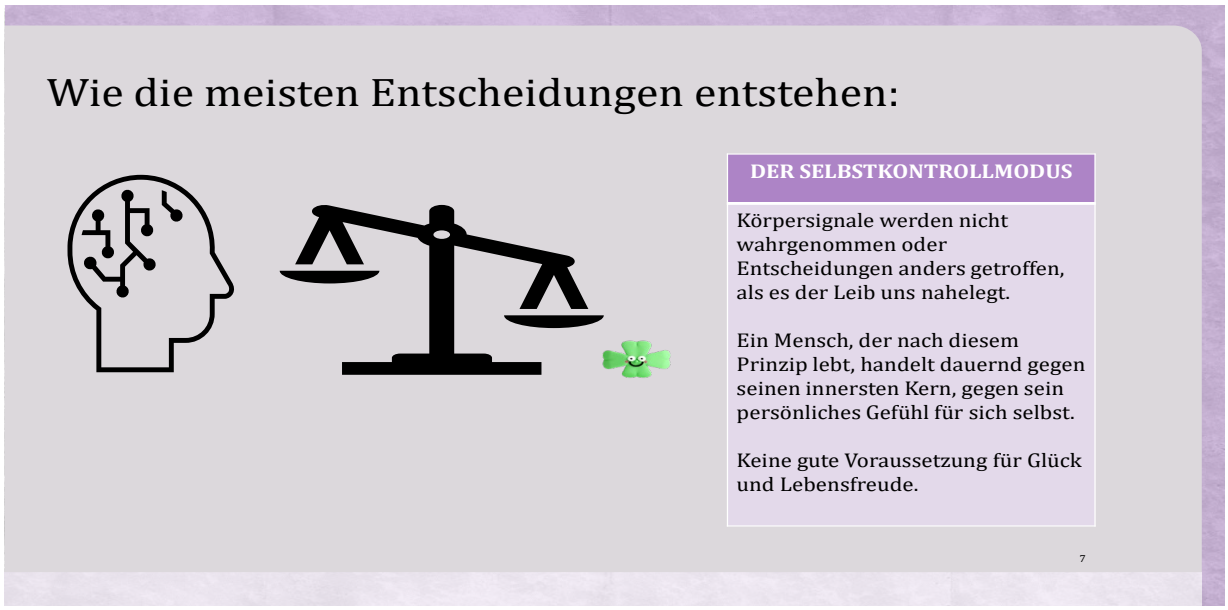

Abbildung 14: Der Selbstkontrollmodus (nach Storch (2010))

An dieser Stelle werden die Teilnehmenden gebeten, eine erste Einschätzung ihrer Verteilung vorzunehmen. In der Regel weichen diese Selbsteinschätzungen deutlich von den o.g. Werten ab. Häufig ist eine 50/50 Aufteilung der erreichte Maximalwert, meist wird eine starke Dominanz des Selbstkontrollmodus mit 80%- 90% angegeben.

Mit realen Situationen ergänzen die Teilnehmenden die theoretischen Erläuterungen und es zeigt sich schnell, wie stark der Selbstkontrollmodus im Alltag aktiv ist. Hier ist also Handlungsbedarf und so werden zwei Methoden basierend auf Storch (*Storch* (2010)) aufgezeigt, mit denen im Alltag ein Weg vom Selbstkontroll- zum Selbstregulationsmodus erfolgen kann: erstens eine Verhandlungstechnik zwischen Verstand und Leib, bei der mit Rückmeldeschleifen so lange modelliert und justiert wird, bis eine positive Leibresonanz entsteht und damit eine Entscheidung im Selbstregulationsmodus getroffen werden kann. Zweitens die Ideenkorb-Technik, bei der für den eigenen Entscheidungsprozess Ideen und Impulse von „Fremdgehirnen“ eingeholt werden, die dann mit der eigenen Leibresonanz in Kontakt gebracht werden und über die dann neue Wege und Impulse entstehen.

Anhand von Teilnehmenden-Beispielen werden im weiteren Kursverlauf konkrete Situationen durchgespielt und modellhaft Spielräume für Lösungen und Entscheidungen abseits des Selbstkontrollmodus entwickelt. Bei größeren Gruppen kann das auch in einer Kleingruppenarbeit erfolgen. An dieser Stelle zeigt sich oft, dass Entscheidungen nicht allein gefällt werden, sondern in Beziehung zu anderen Menschen stehen. Und so kann an dieser Stelle auch beispielhaft ein Prozess aufgezeigt werden, wie mit dem eigenen Willen im Kontext der anderen umgegangen werden kann und wie ein gemeinsames Wollen im Selbstregulationsmodus erreicht

werden kann. Ähnlich der oben aufgezeigten Verhandlungstechnik mit Rückmeldeschleifen wird diese Technik nun mit allen am Prozess beteiligten Parteien durchgeführt (hier kann auch ergänzend eine Skalentechnik verwendet werden). Eine tragfähige Entscheidung, die auf ein gemeinsames Wollen basiert, ist dann erreicht, wenn alle am Prozess beteiligten Parteien eine positive Leibresonanz vermelden. Es lohnt sich auch diese kontextbezogenen Entscheidungssituationen anhand von Praxisbeispielen aus dem Teilnehmendenkreis (z.B. Eltern-Kind oder Ehepartner) konkret durchzuspielen.

Aus Zeitgründen werden die zweite Phase, das Umsetzen, und die dritte Phase, das Durchhalten, nicht mehr umfassend theoretisch vertieft. Es gibt aber einige praktische Tipps, z.B. positive Zielvorstellungen zu imaginieren, große Projekte in konkrete, erreichbare kleine Schritte, die positive Leibresonanzen hervorrufen aufzuteilen, mit positiven Atmosphären arbeiten (Düfte, Raumklima) u.v.m. Hier können sich auch die Teilnehmenden mit eigenen Ideen einbringen.

Der Abend endet mit einer Feedback-Runde, in der oft die Komplexität des Themas, rückgemeldet wird. Daher kann an dieser Stelle noch einmal expliziert werden, dass dieser Prozess nicht für alle Entscheidungen angewandt werden muss, sondern eine Hilfestellung für die Entscheidungen ist, bei denen man hin- und hergerissen ist bzw. weiß, dass man einen Spagat machen muss. Die Teilnehmenden können zudem ermuntert werden, diesen neuen Umgang mit dem Wollen spielerisch anzugehen, einfach mal auszuprobieren und auf Basis der Leibresonanz dann zu schauen, ob sich im Tun nicht „Lust auf mehr“ einstellt. Oft ist schon viel gewonnen, wenn allein schon die Leibresonanz in den Alltag Einzug hält. Mit einer unterstützenden Folie wird zum Schluss noch ein zusätzlicher motivationaler Akzent gesetzt:

Und warum soll ich das wollen, wenn das mit dem Willen alles so kompliziert ist…..

→ Weil der Wille in allen Bereichen des menschlichen Lebens zentral ist

Merke:

Der Weg zur persönlichen Freiheit und Zufriedenheit führt über den Willen und ein gut in meine leibliche Ganzheit integriertes „Wollen“

Abbildung 15: Warum soll ich das wollen? – Motivationsfolie

5.10.3. Zentrale Wirkfaktoren des 8. Kursabends

Täglich mehrfach stehen wir vor einfacheren oder schwereren Entscheidungen, allein oder in unserem sozialen Umfeld und so trägt ein gut geschulter Wille, der Leib und Verstand gleichermaßen integriert maßgeblich zu einer gelingenden Lebensführung bei. Unter dem Blickwinkel der 4 Wege der Heilung des Integrativen Verfahrens kann

dieser Abend in der Bewusstseinsarbeit (Weg 1) und der emotionalen Differenzierungsarbeit (Weg 2) verortet werden. Primär wirkender Heilfaktor dieses Abends ist Faktor 4, die Förderung emotionalen Ausdrucks und volitiver Entscheidungskraft.

5.11. Der 9. Kursabend - Thema: Impulse zum Umgang mit Leid, Schmerz, Krankheit, Tod

5.11.1. Einordnung

Der neunte Kursabend mit dem Titel „Impulse zum Umgang mit Leid, Schmerz, Krankheit und Tod“ stößt zunächst oft auf ein Kopfschütteln. Was haben diese schweren Themen im Kontext Glück und Lebensfreude zu suchen? Für eine gelingende Lebensführung, die auf anthropologischen Konzepten der Naturhaftigkeit und damit der Leiblichkeit gründen, gehört aber eine Auseinandersetzung mit Leid, Schmerz, Krankheit und Tod „als Möglichkeit des Lebensprozesses zur menschlichen Existenz, die von Beginn an eine gewisse Brüchigkeit aufweist und deshalb der Fürsorge und Vorsorge bedarf“ (*Leitner & Höfner* (2010), S. 127) unbedingt dazu.

Gesellschaftlich gesehen sind diese Themen oft tabuisiert und es gibt kaum geschützte Räume, in denen eine Beschäftigung mit diesen, jedem Leben immanenten Themen, stattfinden kann. Viele Menschen sind daher eher schlecht als recht vorbereitet und laufen quasi blind in solche „critical live events“ hinein.

Und so gilt es in einem Kurs zur gelingenden Lebensführung, diese Themen zur Sprache zu bringen und Wege und Impulse zu einem Umgang damit, und dies auf allen Zeitachsen – prospektiv, akut und retrospektiv, aufzuzeigen. Immer kommen an diesem Abend persönliche Schicksale wie Krankheit, Trennung oder Verlust zur Sprache. Der Abend muss daher unbedingt so konzipiert werden, dass ein geschützter Raum für Gespräch und Emotion da ist, die Teilnehmenden durch die Kursleitung gut gehalten (contained) werden und v.a. zum Ende des Kursabends gut stabilisiert sind.

Anhaltspunkt für einen nicht verharmlosenden, aber auch einem nicht einer negativen Schicksalsopferhaltung verfallenden Umgang mit Krankheit, Leid und Tod bietet der Philosoph Gernot Böhme[51] mit dem Begriff der „betroffenen Selbstgegebenheit“ in seinem Werk „Leibsein als Aufgabe“ (*Böhme* (2003)), in dem er die schmerzhaften und leidvollen Phänomene als dem Natursein und damit dem Leibsein der Menschen untrennbar zugehörig beschreibt. Die betroffene Selbstgegebenheit ist leidvoll, bis hin zur (zeitweiligen) Zerstörung des stabilen, souveränen Ichs, aber letztlich nie schicksalshaft und persönlich gerichtet zu interpretieren, sondern eine unpersönliche (zufällige) Gestalt der Natur. Böhme

[51] *1937. Gernot Böhme war von 1977-2002 Professor für Philosophie an der Technischen Universität Darmstadt. Zu seinen Forschungsschwerpunkten gehören u.a. die Wissenschaftsforschung und die Auseinandersetzung mit der technischen Zivilisation.

vertritt einen Ansatz der „radikalen Akzeptanz“ und sieht in Situationen der „betroffenen Selbstgegebenheit“ Entwicklungschancen: „Unter diesem Aspekt erscheinen Schmerz, Krankheit, Müdigkeit und leibliches Versagen in einem ganz anderen Licht. Nicht, dass ihnen ihr negativer Charakter genommen wird, aber sie werden doch anders bewertet, nämlich als Chance einer Selbstgewissheit, aus der heraus sich dann die Freiheit des Ich neu entfalten kann“ (*Böhme* (2003), S. 89).

Neben dieser philosophischen und anthropologischen Betrachtungsweise, die auch anschlussfähig an das Integrative Verfahren ist, können viele Impulse und Handlungsmöglichkeiten zur Annäherung an den Themenkomplex in den Petzold Texten zur Trauer- bzw. Trostarbeit gefunden werden: „Trostarbeit ist eine Form intersubjektiver Beziehungsarbeit, eingebettet in die Dauer eines verlässlichen (familialen, amicalen, professionell-therapeutischen) Beziehungsprozesses. Sie soll einem von Verlusten, Leid, Trauma, Schicksalsschlägen betroffenen und erschütterten Menschen in seiner „Überwindungsarbeit“ unterstützen, seinen Bemühungen, mit Furchtbarem fertig zu werden, dadurch, dass ein empathisch kompetenter Beistand/Begleiter/Tröster immer wieder im Verlauf des Trauer-, Verarbeitungs-, Überwindungsprozesses Hilfe, Rat und Trost spendet und damit Annahme, Halt, Linderung, Sicherheit, Beruhigung, Klärung, Zuversicht vermittelt und einen positiven Hoffnungshorizont eröffnet: damit der Betroffene/die Betroffene aus der Erschütterung und Beunruhigung zur Ruhe kommen kann, sich selbst wieder beruhigt und aus der Aufgewühltheit in Schmerz, Trauer, Verzweiflung und Leid wieder zu einer Ausgeglichenheit findet, sich selbst wieder Trost zu geben vermag, Gedanken und Gefühle ordnet und neue Hoffnung und Zuversicht entwickelt. Durch die Tröstungen und die Trostarbeit eines akzeptierenden, empathischen, liebevollen, ermutigenden, Hoffnung gebenden Helfers/Trösters kann sich ein verletzter und beschädigter Mensch wieder sich selbst zuwenden und auch annehmen, er kann sich den Anderen, der Welt, dem Leben gegenüber wieder öffnen durch das Beispiel, die Unterstützung, die Wertschätzung des Tröstenden, der mit ihm zusammen die Arbeit der Tröstung, des Gewinns von Trost, der Konsolidierung und Neuorientierung unternimmt“ (Petzold (2015h, 2020e), S. 43).

Wichtig sei hierbei noch anzumerken, dass es an diesem Abend nicht darum geht, eine abschließende Haltung zu präsentieren oder gar eine ultimative Lösung. Das Ziel ist, einen geschützten Raum aufzumachen, in dem Impulse für die Entwicklung einer persönlichen, reflektierten und integrierten Haltung aufgezeigt werden, in dem Tabuisiertes angedacht und angesprochen werden darf. Gleichermaßen kann durch den Austausch in der Gruppe erlebt werden, dass in der Regel fast kein Leben „glatt läuft“, jeder Mensch „sein oder ihr Päckchen zu tragen hat“, und dass das Mitgefühl der Gruppe und das Teilen von Erfahrungen vielen Teilnehmenden guttut und Erleichterung schaffen kann.

5.11.2. Ablaufdokumentation 9. Kursabend

Der neunte Kursabend beginnt wie immer mit der ausführlichen Befindlichkeitsrunde, dem Einstufen auf der Glücksskala, ggf. einem Teilen der „Bohne der Woche“. Bei

Bedarf werden Fragen zu den Übungen oder Erfahrungen aus dem Alltag oder zum letzten Kursabend besprochen.

Im Anschluss daran wird zum Abendthema Titel „Impulse zum Umgang mit Leid, Schmerz, Krankheit und Tod“ übergeleitet. Die Teilnehmenden werden eingeladen, durch den Raum zu gehen. Dort finden sie großformatig ausgedruckte Blätter mit Impulsen zum Abendthema in Form von Zitaten, Bildern und Sprüchen. In einer meditativen Grundhaltung sollen die Teilnehmenden an den jeweiligen Impuls-Stationen kurz innehalten, mit der Bedeutung in Berührung gehen, aber nur so intensiv und tief, wie es ihnen guttut, und dann ihre Leibreaktion wahrnehmen. Die folgenden Fragen werden den Teilnehmenden als Orientierungshilfe mitgegeben: Was löst dieser Impuls bei mir aus? Welche Emotionen spüre ich? Finde ich Anschlussstellen in meinem Leben? Gibt es Aussagen, die ich teile oder solche, die mich sauer machen oder womit kann ich etwas anfangen, womit nicht? Die Teilnehmenden sollen sich die Impulse und Reaktionen merken, die für sie bedeutsam sind und nach Beendigung ihrer „Spürrunde“ auf ihrem Platz einfinden. Die Spürrunde soll möglichst in Ruhe (ohne Sprechen) ablaufen. Folgende Impulse liegen im Raum bereit:

Impuls 1 – Dalai Lama:

„Schmerz ist unvermeidlich, Leiden ist Entscheidungssache.“[52]

Impuls 2 - Eckart von Hirschhausen:

„Die erste Frage, die viele sich stellen, wenn sie mit einer Diagnose konfrontiert werden, lautet: Warum ich? Umgekehrt gilt das nicht. Wer nicht erkrankt, fragt nie: Warum ich nicht?“[53]

Impuls 3 – Patanjali (Urvater des Yoga)

„Der Weise nimmt das Leiden an, denn Leiden wird leicht ausgelöst durch die Vergänglichkeit von allem – auch von wertvollen oder dauerhaften Dingen“[54]

[52] https://zeitzuleben.de/umgang-mit-schmerzhaftem-leid/. Abruf am 23.5.2021.
[53] Aus „Wunder wirken Wunder“. *Eckhart von Hirschhausen* (2016), Rowohlt.
[54] http://helga-koenig-religionen.blogspot.com/2014/. Abruf am 23.5.2021.

Impuls 4:

Abbildung 16: Snoopy und Charlie Brown am Steg[55]

Impuls 5 – Viktor Frankl:

„Wie konnte ich nur die Behauptung wagen, im Leiden könne der Mensch das Menschlichste in sich selbst verwirklichen? (…) Gerade dort, wo wir eine Situation nicht ändern können, gerade dort ist uns abverlangt, uns selbst zu ändern, nämlich zu reifen, zu wachsen, über uns selbst hinaus zu wachsen! Und das ist bis in den Tod möglich.“[56]

Impuls 6 – Yehuda Bacon:

„Das Leiden hat nämlich dann einen Sinn, wenn Du selber ein anderer wirst“[57].

Impuls 7 - Fernando Pessoa:

„In dem Augenblick, in dem wir leiden, scheint der menschliche Schmerz unendlich zu sein. Doch weder ist der menschliche Schmerz unendlich, noch ist unser Schmerz mehr wert als eben ein Schmerz, den wir ertragen müssen.[58]“

[55] https://www.pinterest.de/pin/535013630714093556/. Abruf am 23.5.2021.
[56] *Frankl V. E.,* „Die Sinnfrage in der Psychotherapie“. (1985), München: Pieper. S65f.
[57] Aus *Frankl* (1985), S. 49.
[58] https://www.gutzitiert.de/zitat_autor_fernando_pessoa_thema_angst_zitat_32120.html. Abruf am 23.5.2021.

Impuls 8 – Virginia E. Wolff:

Abbildung 17: Virginia E. Wolff - Zitronenspruch[59]

Haben alle Kursteilnehmenden wieder Platz genommen, lädt die Kursleitung ein, in den Austausch zu gehen.

Die Austauschrunde ist oft sehr intensiv. Teilnehmende berichten anhand der Impulse von Erlebtem und auch von den widersprüchlichen Emotionen. Wut, Trauer, teilweise auch Resignation. In der Regel werden sowohl schwere Schicksalsschläge als auch erfolgreiche oder gescheiterte Bewältigungsprozesse geschildert. Die Kursleitung achtet darauf, dass alle Teilnehmenden gut gehalten sind, Emotionen im Raum da sein dürfen, aber gleichzeitig die Balance zwischen Akzeptanz der oft leidvollen und schmerzhaften „betroffenen Selbstgegebenheit“ und den eigenen Ressourcen gut ausgependelt wird.

Wenn das Gespräch langsam ausklingt, nimmt die Kursleitung die „Fäden“ auf und verdichtet die gewonnenen Ergebnisse. Diese werden schriftlich festgehalten und können als Leitfaden für die weitere Reflexion der Teilnehmenden dienen. Einige verdichtete Beispiele seien hier aufgezeigt:

- Die „Wellness-“ und „Wohlfühl-“ Lebenskultur klammert Leid und Tod aus (Gesellschaftliches Verdrängen) → habe ich auch diesen Anspruch?
- Müssen wir/ich wirklich immer „funktionieren“ und komplett „unversehrt“ sein?
- Tränen & Trauer dürfen (wenn überhaupt) nur kurz sein
- Leiden ist Schmerz mal Widerstand → bin ich bereit, mein Leid und Schmerz zu integrieren oder hadere ich mit meinem Schicksal?
- Meine ich: Gute Menschen haben verdient, dass ihnen nur Gutes passiert? Und was bedeutet das im Umkehrschluss?

[59] https://unsere-naturheilpraxis.de/wenns-mal-nicht-laeuft-wie-geplant/. Abruf am 23.5.2021.

- Schließen sich Leid und Glück (Lebenszufriedenheit/Lebensfreude) wirklich aus? Kann das eine nur in Abwesenheit des anderen sein oder ist beides gleichzeitig möglich?
- Wenn ich Leid und Schmerz als einen möglichen Seinszustand des Lebens akzeptiere, wie wirkt sich das auf mein Glück und Lebenszufriedenheits-empfinden aus?

Mit dem bereits in der Einführung erwähnten Zitat aus dem Handbuch für Integrative Therapie (*Leitner & Höfner* (2010), S. 137) das besagt, dass „Krankheit [Schmerz, Leid, Trennung, Tod] […] als Möglichkeit des Lebensprozesses zur menschlichen Existenz [gehört], die von Beginn an eine gewisse Brüchigkeit aufweist und deshalb der Fürsorge und Vorsorge bedarf“, wird nun zum nächsten Schritt, den Bewältigungsstrategien übergeleitet. Hierfür führt die Kursleitung zunächst den Begriff des Trostes ein.

Die Teilnehmenden erfahren, dass Trost „eine Herzensregung für den, der ihn spendet und den, der ihn empfängt [ist]. Jeden Tag werden Kinder getröstet, an vielen Krankenbetten ist der Trost unentbehrlich, die beste Freundin tröstet ‘ihre Beste‘, wir trösten selbst ‘wildfremde Menschen‘ in Katastrophensituationen, selbst Tiere werden getröstet. Trostlieder, Trostbriefe, Trostbücher haben eine große Tradition, es sei an Cicero, Seneca, Boetius, Petraca erinnert. Senecas Trostbriefe z. B. sollten Psychotherapeuten lesen, um sie für ihre Arbeit zu nutzen. Trost wirkt beruhigend und lindernd bei ‘tiefem Schmerz und Leid‘, hilft über existentielles Betroffensein, Gefühle der Leere und Verzweiflung. Die Fähigkeit des Tröstens ist eine allgemeinmenschliche Kompetenz, aber es gibt auch die ‘Kunst des Tröstens‘, durch Menschen, die große Tröster sind – von ihnen sollte man lernen“ (*Petzold* (2015h, 2020e), S. 38)

Die Teilnehmenden erfahren zudem, dass der Trost die Verbindungsbrücke zwischen Selbstfürsorge und der Sorge um die anderen bildet und daher die Fähigkeit für sich und andere Trost zu spenden, eine der wichtigsten Ressourcen für gelingende Lebensführung darstellt.

Im Anschluss daran werden die bisherigen Erkenntnisse, die sich oft auch schon in den Gesprächen den Teilnehmenden konkretisiert haben, mit einer Strategiefolie zusammengefasst:

Wirksame Strategien in Leidsituationen

- Praktizieren eines einfühlsamen tröstenden Umgangs mit sich selbst und seinen Mitmenschen
- Soziale Unterstützung
- Verbindung mit Menschen, die Ähnliches erlebt haben/erleben
- Entspannungsübungen, Meditation
- „Fokus auf Dinge“ die mir wichtig sind und guttun
- Den Sinn dahinter nicht aus den Augen verlieren

Abbildung 18: Strategien in Leidsituationen

Als „best practice“ aus der Trauer-/Trostarbeit kann an dieser Stelle den Teilnehmenden das Anlegen eines „Erste-Hilfe-Kasten“ für psychische Notsituationen empfohlen werden. Die Teilnehmenden werden dazu ermutigt, analog zu dem Erste-Hilfe-Kasten im Auto, eine Schachtel oder eine Dose anzulegen, in der Dinge enthalten sind, die ihnen in Krisenzeiten Halt geben und Trost spenden. In einem Gruppenprozess können hierfür Ideen aus dem Teilnehmendenkreis gesammelt werden, die dann von der Kursleitung an einer Tafel verschriftlicht werden. Dies kann dann in etwa wie folgt aussehen:

- Bilder, die Freude machen
- Musik, die Freude macht oder tröstet
- Bewegung, die Freude macht (tanzen, joggen, Yoga…)
- Etwas Weiches, das sich gut anfasst und kuscheln lässt
- Eine Imaginationsübung oder Meditation CD
- Ein anregender Text, ein Spruch, eine Geschichte oder ein Gebet
- Etwas Süßes
- Telefonnummern von Menschen, die man in Ausnahmesituationen auch nachts um drei anrufen kann

Nach dieser Ideen- und Impulssammlung schließt zur Ausrichtung des Fokus auf die eigenen Ressourcen eine kurze Meditation an. Die Teilnehmenden setzen sich dazu bequem hin, schließen die Augen und hören die Geschichte der Austernmuschel:

„Wir können lernen, Leiden so zu behandeln, wie eine Austernmuschel ein eindringendes Sandkorn behandelt. Das Sandkorn, das in die Muschel gerät, ist mit seinen scharfen Kanten natürlich ein Störfaktor – es ist hinderlich, schmerzlich und für den ganzen Organismus gefährlich. Aber was tut die Muschel? Ärgert sie sich daran zu Tode und erliegt? Nein! Sie kann das Sandkorn nicht loswerden, wie auch wir unser Leid nicht loswerden. Sie kann das Korn nicht einfach ignorieren, wie auch wir unser Leid nicht ignorieren können. Aber die Muschel kann das Sandkorn annehmen, kann es nach und nach mit Schichten aus Perlmutt überziehen, kann seine scharfen Kanten damit abrunden, es umbilden und umgestalten, das Sandkorn auf diese Weise unschädlich machen und den Fremdkörper in den eigenen Organismus integrieren. Am Ende ist aus dem Sandkorn eine wunderbar schimmernde Perle geworden – und die Muschel ist wertvoller, als sie ohne die Störung jemals hätte sein können.“ (Autor unbekannt – mündliche Überlieferung).

Nach dieser Geschichte endet der Abend mit einer Feedbackrunde, in der die Teilnehmenden noch verbleibende Fragen stellen oder einfach teilen können, was bei ihnen nachklingt. Sollten Teilnehmende noch nicht ausreichend stabilisiert sein, bietet die Kursleitung noch Gesprächsbereitschaft an. Meist herrscht aber nach der Meditation eine gelöste und gut sortierte Grundstimmung.

5.11.3. Zentrale Wirkfaktoren des 9. Kursabends

Zunächst wird an diesem Abend die Erfahrung gemacht, dass alle ihr Päckchen zu tragen haben und es einfach guttut, dieses mit anderen teilen zu können und auch zu dürfen. Wichtig ist auch die Erkenntnis, dass Glück, Lebensfreude und gelingende Lebensführung die leidvollen Seiten des Lebens nicht ausschließen, sondern integrieren. Demzufolge zeigen sich an diesem Abend von den 4 Wegen der Heilung insbesondere Weg 1 mit der Bewusstseinsarbeit sowie Weg 4 mit der Solidaritätserfahrung. Als primäre Wirkfaktoren greifen Faktor 2, die emotionale Annahme und Stütze sowie Faktor 14, das Ermöglichen von Solidaritätserfahrung und fundierter Partnerschaft.

5.12. Der 10. Kursabend – Thema: Gelassenheit, Humor/Lachen und Spielen – so macht Leben Freude

5.12.1. Gegenstand des Kursabends

Der zehnte Kursabend soll einen heiteren und lockeren Abschluss des oft sehr intensiven Kurses bieten. Die Teilnehmenden sollen erfahren, dass nicht immer alles bierernst und kontrolliert ablaufen muss, sondern gelingende Lebensführung mit heiterer Gelassenheit am besten zu erreichen ist. Und so fließen in den Abend

Erkenntnisse aus der Gelotologie[60], der Psychoneuroimmunologie[61] und der Kognitionswissenschaft[62] ein. Ziel des Abends ist, den Teilnehmenden aufzuzeigen, dass eine gelingende Lebensführung nicht strebsam erkämpft werden sollte, sondern mit einer spielerischen Leichtigkeit in den Alltag integriert werden kann. Neben den Inhalten, die bewusst spielerisch in Form von Filmen, Geschichten und einem Spiel dargeboten werden, sollte im letzten Viertel des Abends auch eine ausreichend große Sequenz für einen guten Abschied eingeplant werden.

5.12.2. Ablaufdokumentation 10. Kursabend

Der zehnte und letzte Kursabend beginnt mit der Befindlichkeitsrunde, der Einordnung auf der Glücksskala und dem Teilen der Bohnen der Woche. Oft schwingt am letzten Abend etwas Wehmut mit, da der Abschied aus der liebgewonnenen Gruppe bevorsteht. Und so gilt bei dieser Runde besonders, ausreichend Raum für alles, was die Teilnehmenden mitbringen, zu geben.

Der Einstieg in das Thema des Abends „Gelassenheit, Humor/Lachen und Spielen – so macht Leben Freude“ erfolgt nach der Befindlichkeitsrunde mit dem Vorlesen der Geschichte „Der Alte, der die Zukunft nicht kannte“ aus dem Buch „Füttere den weißen Wolf“ von Schweppe & Long (Schweppe & Long (2016), S. 165). Dem Protagonisten dieser Geschichte, dem Alten, widerfahren diverse Ereignisse, die von seiner Umwelt entweder als positiv oder negativ gewertet werden, sich dann wieder ändern und umschlagen. Dem Alten gelingt es aber, immer zufrieden und ausgeglichen zu bleiben und so den Aufs und Abs des Lebens in Gelassenheit zu begegnen.

Mit dieser Geschichte wird den Teilnehmenden die Gelassenheit als Lebensstil sehr konkret nähergebracht. Zur Vertiefung wird anschließend der Begriff der „Gelassenheit“ mittels der Wikipedia Definition geklärt: „Gelassenheit, Gleichmut, innere Ruhe oder Gemütsruhe ist eine innere Einstellung, die Fähigkeit, vor allem in schwierigen Situationen die Fassung oder eine unvoreingenommene Haltung zu bewahren. Sie ist das Gegenteil von Unruhe, Aufgeregtheit, Nervosität und Stress[63]“. Die Teilnehmenden werden dann eingeladen, in Resonanz mit der Definition zu gehen, Erfahrungen aus dem Alltag einzubringen oder Fragen zu stellen. Oft zeigt sich, dass die Gelassenheit im Alltag sehr brüchig ist, und oft wird die Frage gestellt, wie das denn konkret umgesetzt werden kann.

Um vom abstrakten Begriff zur konkreten Handlung zu kommen, werden den Teilnehmenden zwei konkrete Leitsätze für den Alltag präsentiert. Immer dann, wenn das Gegenteil der Gelassenheit, also Unruhe, Aufgeregtheit, Nervosität oder Stress

---

[60] „Die Gelotologie […] ist die Wissenschaft der Auswirkungen des Lachens. Sie beschäftigt sich mit den körperlichen und psychischen Aspekten des Lachens.“. Wikipedia (https://de.wikipedia.org/wiki/Gelotologie). Abruf am 12.5.2021.
[61] vgl. Christian Schubart, „Was uns krank macht, was uns heilt“ (2016).
[62] vgl. Gerald Hüther, „Rettet das Spiel“, (2016).
[63] https://de.wikipedia.org/wiki/Gelassenheit. Abruf am 13.5.2021.

auftreten, d.h. leiblich spürbar werden, können diese beiden Sätze helfen, eine Haltung der Gelassenheit zu entwickeln:

Leitsatz 1: „Ist es gut genug für diesen Moment?“ (Ziel: Vermeidung von Perfektionismus und Überlastungssituationen → „Weniger ist mehr“)

Leitsatz 2: „Aha, so ist das also, dann schauen wir mal!“ (Ziel: wahrnehmen, wie eine Situation ist, ohne dieser direkt einen Bewertungsstempel aufzudrücken → ich akzeptiere, dass andere Menschen Dinge anders sehen und machen, und kann ohne Entwertung der anderen für mich entscheiden, was ich für mich gelten lassen möchte)

Eine weitere Möglichkeit, mehr Gelassenheit in den Alltag zu integrieren, ist mit Humor und Lachen. Mit einer Folie werden den Teilnehmenden kompakt einige Ergebnisse aus der Gelotologie und der Psychoneuroimmunologie präsentiert:

Lachen als Präventionsmaßnahme

- Lachforscher fanden heraus, dass eine Minute Lachen ebenso erfrischend sein soll wie 45 Minuten Entspannungstraining
- Schmerzpatienten erfahren nach nur wenigen Minuten Lachen eine Erleichterung, die mehrere Stunden anhalten kann. Außerdem verbessert Lachen die Durchblutung und beugt somit Herz-Kreislauf-Krankheiten vor
- »Lachen ist der größte Feind des Stresses« sagt die Humortherapeutin Erika Kunz. Statt Stresshormonen werden beim Lachen Endorphine ausgeschüttet
- Der amerikanische Immunologe Lee S. Berk hat festgestellt, dass bei lachenden Personen die Blutwerte von Gamma-Interferon, Killer-Zellen und Antikörpern steigen. Diese vernichten infizierte Zellen und verbessern somit das Immunsystem. Selbst einige Tage nachdem man sich, zum Beispiel, einen lustigen Film angesehen hat, sind wesentlich höhere Werte feststellbar, als bei Menschen, die in den letzten Tagen keinen Grund zum Lachen hatten.

Abbildung 19: Lachen als Präventionsmaßnahme – aus den Kursfolien

Um möglichst konkret aufzuzeigen, wie mehr Lachen in den Alltag integriert werden kann, wird den Teilnehmerinnen das Youtube Video „Immer schön Lächeln...Rezept gegen Wut, Ärger, Stress usw. :)))“ von Vera F. Birkenbihl[64] gezeigt. Das sehr humorvolle Video bringt zum einen die Teilnehmenden direkt zu intensivem Lachen, zum anderen zeigt Birkenbihl praktische Übungen auf, wie die Teilnehmerinnen über Lachsimulation (z.B. das Halten eines Bleistiftes mit der Lippenmuskulatur (quer)) positiv auf ihren Neurotransmitterausstoß (Endorphine) Einfluss nehmen können.

Einen weiteren Weg zu mehr Gelassenheit bietet das Spielen. Auch hier werden den Teilnehmenden zunächst einige Ergebnisse aus der Hirnforschung vorgestellt, anhand derer die positiven Aspekte des Spiels auf gelingende Lebensführung nachvollzogen werden können. Die Teilnehmenden werden von der Kursleitung ermuntert, im Alltag immer wieder in einen spielerischen Modus zu wechseln: Dies

[64] https://youtu.be/dySJIDTkz9s. Abruf am 13.5.2021

kann z.B. durch ein Aufbrechen von festgelegten Abläufen gelingen (z.B. das Auswürfeln – welchen Weg zur Arbeit fahre ich heute?), die Kombination von „Tätigkeiten“ mit spielerischer Bewegung (Protokolle im Gehen lesen) oder singen von Lernaufgaben oder auch durch kreative Betätigung, musizieren oder das Spielen von Gesellschafts- oder Kartenspielen. Oft kommen direkt durch den Austausch über das Thema zahlreiche verschollene Ressourcen der Teilnehmenden zutage.

Im Anschluss an das Gruppengespräch gibt die Kursleitung noch ein paar ganz konkrete Alltagstipps, die nachweislich positive Effekte auf die Verbesserung der Grundstimmung im Leben haben und zudem sehr einfach zu realisieren sind:

Und noch ein paar ergänzende Tipps:

- Sport/Bewegung im Grünen (Spazieren, Laufen, Radfahren, …)
- Meditation/Yoga/Beten/….
- Künstlerisch/kreative Betätigung (z.B. Chorsingen, Basteln, Handwerkern, Gartenarbeit, …)
- Gesellschaftliches Engagement (Vereinsarbeit, Ehrenamt, Politik, …)
- In der dunklen Jahreszeit: Tageslichtlampe!!

Abbildung 20: Ergänzende Tipps

Die Kursleitung leitet nun mit einer Folie die Abschiedsrunde ein. Hierbei gilt es, den Teilnehmenden noch einmal aufzuzeigen, dass das Glück bzw. die gelingende Lebensführung keine Momentaufnahme ist, sondern ein andauernder Prozess, der der Übung bedarf und sich dann mittelfristig als „neuer“ Lebensstil kultivieren lässt.

Wie geht’s nun weiter?

- Bleibe „dran“ ein grundlegendes Glücksempfinden zu entwickeln – das hilft gegen psychische und physische Belastungen
- 10-15 Minuten tägliche Beschäftigung mit Glücksübungen wären SUPER!!! Sei Dir das wert!!! Habe Spaß daran, Dir Gutes zu tun!
- Es lohnt sich, die Glücksübungen auch nach dem Kurs weiter zu führen und als festen Bestandteil in den Alltag zu integrieren
- Suche Dir eine einfache Übung aus, die Du täglich machst (z.B. 5 Minuten Lachen) und eine Übung als „Monatsmotto“
- Wenn Dir Unterstützung durch andere guttut, suche Dir eine Gruppe

Abbildung 21: Wie geht es weiter?

In Anschluss daran lädt die Kursleitung zur Abschiedsrunde ein, in der die Teilnehmenden ausführlich Raum bekommen, ihr Erleben und ihren Prozess über den Kursverlauf zu schildern. Dies wird in der Regel gerne und ausführlich genutzt. Auch Sorgen und Nöte, ob man das denn im Alltag so umsetzen kann, haben hier Raum und werden behandelt. Selbstverständlich ist hier auch Raum für Kritik und Verbesserungsvorschläge.

Wenn die Abschiedsrunde beendet ist, sind oft sehr viele Emotionen im Raum. Diese können dann noch mit einem kleinen Ritual aufgegriffen werden: so kann beispielsweise eine supportive Musik angestellt werden (z.B. „River Flows in You“ von Yiruma[65]) und ein Zitat oder ein Gedicht eingeblendet werden, das den Teilnehmenden Mut macht, am Thema gelingende Lebensführung auch nach der Kurszeit dranzubleiben und so ihren Prozess zu einem mehr und mehr souveränen und glücklichen Selbst weiter zu gestalten. Eine Möglichkeit kann das folgende Zitat darstellen:

„Der Mensch ist kein Rätsel, das man lösen kann. Sein Glück ist kein Kinderspiel. Der Mensch, jeder Mensch, ist ein einmaliges unwiederholbares Geheimnis, das unberechenbar ist, aber das man lieben kann und Respekt verlangt, weil er sich nicht reduzieren lässt auf das, was man bloß messen kann. Darin liegt seine Würde.“ (Lütz (2015), S. 192).

5.12.3. Zentrale Wirkfaktoren des 10. Kursabends

Der zehnte Kursabend solle den Teilnehmenden Mut machen und aufzeigen, dass der eingeschlagene Prozess - auch nach Kursende - mit einfachen Mitteln im Alltag weiterverfolgt werden kann und dies zudem noch Spaß macht. Im Zentrum steht daher der 3. Weg der Heilung, nämlich die ressourcenorientierte Erlebnisaktivierung über unterschiedlichste Sinneskanäle. Als primäre Wirkfaktoren greifen Faktor 9, die Förderung kreativer Erlebnismöglichkeiten und Gestaltungskräfte, Faktor 10, die Erarbeitung von positiven Zukunftsperspektiven, sowie Faktor 12, die Förderung von prägnantem Selbst- und Identitätserleben und Souveränität.

6. Fazit, kritische Reflexion und Ausblick

Nach nunmehr 99 Seiten und über 33000 Wörtern stellt sich zum Schluss dieser Arbeit berechtigterweise die Frage, ob das zugrunde gelegte Ziel, nämlich ein zunächst auf der Basis von Phänomenen entwickeltes Kurs-Curriculum, das über einen Prozess von drei Jahren mehr und mehr in das Integrative Verfahren

[65] https://youtu.be/7maJOI3QMu0. Abruf am 21.5.2021.

„hineinentwickelt“ wurde, wissenschaftlich zu fundieren und damit einen Beitrag zur Integrativen Kulturarbeit zu leisten, gelungen ist.

Hier muss zunächst die Frage geklärt werden, woran ein solches Gelingen festzumachen wäre. Schließlich gibt es bereits seit Kursbeginn im September 2018, überwiegend positives Teilnehmerinnenfeedback. So sagt Frau S. im Mai 2021, fast 3 Jahre nach ihrer Kursteilnahme im Herbst 2018, rückblickend:

„Mir hat der Aufbau des Kursus, mit dem Wechsel von Theorie und praktischen Übungen sehr gut gefallen. Nach wie vor nehme ich die kleinen Dinge des Lebens, die mich erfreuen, mehr und deutlicher wahr. Auf meiner Kommode liegen noch deine Bohnen und die erinnern mich an diese Übung. Als ich eben über den Kurs nachgedacht habe fiel mir ein Zitat von Konfuzius ein: „Sage es mir und ich vergesse es, zeige es mir und ich erinnere mich, lass es mich tun und ich behalte es“. Das trifft es bei mir genau, unsere praktischen Übungen wende ich ab und zu gerne an.“

So muss also genauer hingeschaut werden. Hat der Kurs durch die zunehmende Ausrichtung am Integrativen Verfahren an Qualität gewonnen und was kann aus dieser neuen Qualität heraus erwachsen?

In erster Linie hat der Kurs durch die Ausrichtung und Verzahnung in das Integrative Verfahren sowohl ein wissenschaftliches Fundament als auch ein klares, strukturiertes metatheoretisches und praxeologisches Dach bekommen. Die Kursabende haben durch diesen Rahmen an Stringenz und Konsistenz gewonnen. Widersprüchlichkeiten, die in der ursprünglichen Konzeption noch enthalten waren, konnten behoben werden und inzwischen ist ein klarer roter Faden über den ganzen Kursverlauf zu erkennen. Die dem Integrativen Verfahren innewohnende hermeneutische Prozesskultur, die bio-psycho-sozial-ökologische Ausrichtung und das Konzept des Leibsubjekts in der Lebensspanne schaffen einen idealen Rahmen, Menschen umfassend in ihren Lebensprozessen, abseits von Dogmatismus, Esoterik oder verkürzten, symptomorientierten Lehren zu begleiten.

Dies war mir zwar auch schon 2018 bei der Konzeptentwicklung des Kurses wichtig, es fehlte allerdings ein fundierter metatheoretischer Rahmen. Mit der Verzahnung des Kurskonzeptes in das Integrative Verfahren konnte ich diese Lücke schließen.

Und so kann ich heute feststellen, dass es sich bei dem entwickelten Kurs nun um ein auf wissenschaftlichen Methoden basierendes Angebot zur Verbesserung des Lebensgrundgefühls handelt. Die bedeutet, dass das hier dokumentierte Kurs-Curriculum auch zur weiteren Verbreitung geeignet wäre. So könnten beispielsweise andere integrative Therapeutinnen und Therapeuten diesen Kurs anbieten, es könnten auch Derivate für den Einsatz im klinischen Kontext oder im betrieblichen Gesundheitswesen entwickelt werden. Auch wären spezielle digitale Formate, wie Podcasts oder ein Portal für gelingende Lebensführung denkbar. Gerade hierfür, also für die potenzielle weitere Verbreitung des Curriculums war und ist die wissenschaftliche Fundierung unumgänglich gewesen.

Neben diesen Überlegungen lässt sich natürlich die grundlegende Konzeption des Kurses kritisch hinterfragen. Kann ein Kurs mit zehn Kursabenden à 90 Minuten das ganze Leben in Betracht nehmen? Ist dieses Unterfangen nicht eine Zumutung an

die Teilnehmenden und auch irgendwie vermessen? Ist die Selektion der Themen hinlänglich gut genug oder bleiben wichtige Aspekte komplett außerhalb der Betrachtung? Diese Fragen gilt es bei jedem neuen Kurs wieder zu betrachten und kritisch zu hinterfragen. Die Praxis zeigte, dass manche Kursabende in der Tat eine Zumutung sind, die Teilnehmenden aber auch Biss und Willen mitbringen, sich diesen Zumutungen zu stellen. Der Kurs ist kein „Schmuseglückskurs“, sondern hat und erfüllt den Anspruch einer qualitativ hochwertigen, ganzheitlich integrativen Arbeitsform.

Interessant wäre auch noch, die Inhalte und die Gruppendynamik getrennt zu betrachten. Inwiefern würde sich, ganz abseits der Inhalte, ein ähnlicher Grad der Verbundenheit, allein durch wöchentliche Treffen und intensive Gespräche einstellen? Wie viel trägt letztlich der Inhalt, also das Curriculum zur Verbesserung der Lebensfreude bei und wie viel ist der reinen Beziehungsebene geschuldet?

Gleichermaßen bleibt festzustellen, dass der Kurs bisher nur von mir als Kursleitung durchgeführt wurde. Wie verhält es sich, wenn eine andere Therapeutin oder Therapeut den Kurs leiten würde. Wären die Ergebnisse und die Gruppenprozesse vergleichbar?

Antworten auf diese Fragen könnten mit entsprechenden Forschungen gefunden werden, sprengen aber den Rahmen dieser Arbeit. Und so bleibt an dieser Stelle das Resümee: Die Verzahnung des Kurs Curriculums in das Integrative Verfahren hat den Kurs zu einer wissenschaftlich fundierten Praxis weiterentwickelt. Damit ist Potenzial für weitere Verbreitung, Multiplikation und somit für integrative Kulturarbeit.

An dieser Stelle bleibt noch zu erwähnen, dass sich aus dem Kurs heraus 2 Formate der längerfristigen Arbeit entwickelt haben: So treffen sich einzelne Kurse in größeren Abständen auf selbstorganisierter Basis zum Austausch, andere Teilnehmende äußerten den Wunsch nach einer weiterführenden, therapeutisch begleiteten Gruppe. Hierfür wurde eine „monatliche Glücksgruppe“ eingerichtet, in der ehemalige Kursteilnehmende gemeinsam „am Ball“ bleiben können. Die Arbeitsform ist eine prozessuale Ko-respondenz und Konsensgemeinschaft ohne festes Curriculum.

Und so schließt diese Arbeit, so wie sie begonnen hat, mit den Menschen und den Themen, die sie umtreiben und ich lasse hier noch einige Stimmen ehemaliger „Glückskursteilnehmerinnen“ erklingen:

- *„Mir hat der Kurs allein deshalb schon gutgetan, weil wir als Menschen zusammenkamen, die auf der Suche sind und die sich nicht zufrieden geben wollen mit einer unbefriedigenden Lebenssituation und dem auf den Grund gehen wollen. Und dabei ist es ja nicht die Situation an sich, sondern was wir draus machen. Durch die Themen werden verschiedene Aspekte oder Ansatzpunkte aufgezeigt, die ein Leben beeinflussen. Und vor allem: Veränderung ist möglich, auch wenn sich im Äußeren nichts ändert. Das immer wieder vor Augen geführt zu bekommen, die eigenen Fallen zu entlarven und auch am Beispiel der anderen zu lernen, hat mir immer gut getan. Was vielen auch hilft, ist das Gefühl, verstanden zu werden und nicht allein mir selbst zu "kämpfen". Was ich auch wichtig finde, es heißt nicht: So darfst du nicht denken, sondern es darf alles erst*

mal sein und mich dennoch so annehmen, wie ich bin. Und dann kann ich bewusst verändern, was mir nicht gefällt. Ich denke, das ist ein wichtiger Punkt, der bei vielen langjährigen Therapeuten noch nicht angekommen ist. Leider. Der eher persönliche Rahmen schafft eine Basis, wo man sich auch öffnen mag.“ (Frau A.).

- *„Wie du weißt, hatte ich damals eine schlechte, sehr müde Phase und hab nicht viel mitbekommen. Aber eine Sache ist doch hängengeblieben. Ich erinnere mich oft an die rote Ampel. Entweder ich ärgere mich, dass ich an einer rot habe, oder ich halte inne, nutze die Zeit und gehe einen Moment in mich.*

  Daraus habe ich mitgenommen: in Resonanz gehen, bei sich bleiben, zu reflektieren (…) und zu überlegen, was kann ich besser oder anders machen, was ist gut für mich, eine andere Sicht drauf werfen (Perspektivenwechsel) und sich auf den Weg machen. Denn für mein Glück bin ich verantwortlich.

  Und die Bohnen sind eine gute Übung. Bewusst überlegen, was war gut an meinem Tag? Ich bin mit viel viel Gewinn aus dem Kurs rausgegangen“. (Frau K.).

7. Nachwort - Dank

Das Thema der gelingenden Lebensführung war (und ist) mir in meinem Lebensverlauf ein stetiger Begleiter. Von frühester Kindheit an habe ich mir mit dem Leben und der Sinnhaftigkeit dessen schwergetan. Und so war es ein langer Prozess der intensiven Auseinandersetzung mit mir und der Welt, bis ich in mir und im Leben angekommen bin und das Leben nicht nur als feindseliges Gegenüber, das irgendwie bewältigt oder abgeleistet werden muss, sondern als Quelle der Freude, als Beziehungs-, Entfaltungs- und Gestaltungsraum begreifen konnte. Dieser Weg war nicht immer einfach. Er führte über diverse Formen der Psychotherapie, mehr oder weniger wirksam, teilweise auch schädigend. Geprägt von vielen Selbsterkenntnisprozessen, auch scheitern und trauern, viel lernen und lesen, freistrampeln aus pathologisierenden Diagnosen sowie Abschiede von dysfunktionalen Lebensstilen und Gewohnheiten, kurz gesagt, es war ein Prozess der Sinnsuche, der Identitätssuche und der Lebens-Beziehungs-(Neu)-Gestaltung. Der Weg hat sich gelohnt und hat mich letztlich dazu gebracht, im fortgeschrittenen Alter noch den beruflichen Weg zur Therapeutin einzuschlagen. Und auf diesem Weg bin ich dem Integrativen Verfahren begegnet und habe in diesem ein höchst intelligentes und wissenschaftlich fundiertes Verfahren gefunden, das mit dem Anspruch auftritt, eine ganzheitliche Humantherapie zu sein. Vieles von dem, was ich erlebt habe, bekam so einen Namen, es entstanden Verbindungen und Zusammenhänge – ich wurde mir erklärbar.

Integratives Verfahren ist Humantherapie, ist Zugang zum Leben über intensive Auseinandersetzung mit den dort vorhandenen Themen, abseits von begrenzender

Diagnostik, in höchstem Respekt vor der Komplexität des Menschseins. Und so können mit diesem umfassenden, offenen und zutiefst die persönliche Freiheit und Gestaltungskraft wahrenden Verfahren, Wege zur Selbstfindung und Selbstgestaltung, das heißt zur gelingenden Lebensführung mit und in der Welt aufgezeigt und professionell begleitet werden, die das traditionelle Verständnis von Psychotherapie weit überschreiten.

Daher widme ich diese Arbeit mit großem Respekt den Gründern des Integrativen Verfahrens, Prof. Dr. Dr. Dr. Hilarion G. Petzold, Ilse Orth und Prof. Dr. Johanna Sieper (post mortem). Sie haben aus meiner Sicht ein unschätzbar wertvolles Werk geschaffen. Ich danke an dieser Stelle meinen Lehrtherapeutinnen, insbesondere Josef Moser, der mich mit diesem Thema von der Projektarbeit zur Graduierungsarbeit „beschleunigt“ hat, Heinz Peters, der mir im Polylog und als Mutmacher zur Seite stand und Dr. Waltraud Barnowski Geiser, die mich in meinem Drang zu schreiben und mich weiterzuentwickeln dauerhaft unterstützte. Außerdem danke ich dem M19 Kurs und meiner Theoriegruppe, mit der ich leidenschaftlich korespondieren durfte. Und nicht zuletzt danke ich der Theroriebeauftragten des Prüfungsausschusses der EAG, Frau Bettina Mogorovic, die mich mit ihren guten Anmerkungen in der finalen Phase der Arbeit unterstützt hat sowie meinem Freund und Partner Dr. Michael Rothgang, meiner Freundin Katja Lohoff und meiner Schwester Elisabeth Bott, die mich als Korrekturleserinnen und Diskussionspartnerinnen in der Schärfung meiner Gedanken stetig begleitet haben.

8. Zusammenfassung/Summary

Zusammenfassung: „Werde Deines Glückes Schmied – Kurs zur Verbesserung der Lebensfreude“ - Entwicklung und Dokumentation eines wissenschaftlich fundierten Kurses zur gelingenden Lebensführung als Beitrag zur „Integrativen Kulturarbeit“

Dargestellt wird die Entwicklung eines Kurs-Curriculums für gelingende Lebensführung auf Basis des *„Integrativen Verfahrens“.* Zunächst werden die als negativ erlebten Phänomene menschlichen Lebens erfasst. Mittels einer Gap-Analyse werden Lernfelder für eine gelingende Lebensführung abgeleitet. Diese Lernfelder werden mit den metatheoretischen Grundkonzepten der *„Integrativen Therapie“* in Beziehung gebracht. Aus dieser Verbindung wird dann ein umfassendes Kurs-Curriculum entwickelt, welches Menschen auf der Suche nach einer gelingenden Lebensführung abseits von weltanschaulicher Doktrin, Esoterik oder symptomorientierter Verkürzung begleiten und somit einen konkreten Beitrag zur *„Integrativen Kulturarbeit“* mit dem Ziel der Verbesserung der Grundgestimmtheit des subjektiven Lebens und damit einer Verbesserung der Hominität leisten kann.

Schlüsselwörter: *„Integrative Kulturarbeit“,* Glück, gelingende Lebensführung, Lebensfreude, Gelassenheit, Kurs, Psychoedukation.

Summary: "Be happy - course to enhance the joy of life" - Development and documentation of a scientifically based course on successful lifestyle as a contribution to "integrative cultural work"

The development of a course curriculum for a successful lifestyle based on *“Integrative Therapy”* is presented. First, the phenomena of human life experienced as negative are recorded. Using gap analysis, learning targets for a successful lifestyle are derived. These learning targets are related to the metatheoretical basic concepts of *“Integrative Therapy”.* A comprehensive course curriculum is then developed from this connection, which accompanies people in the search for a successful lifestyle apart from ideological doctrine, esotericism, or symptom-oriented abbreviations. Thus, a concrete contribution to *“Integrative Cultural Work”* was attained to improve the basic mood of subjective life so that an improvement in hominity can be achieved.

Keywords: *“Integrative Cultural Work”,* joy, happiness, successful lifestyle, vitality, psychoeducation, course.

9. Literaturverzeichnis

Badenoch, B. (2010): Gehirn und Psyche. Freiburg im Breisgau: Arbor Verlag.

Böhme, G. (2003): Leibsein als Aufgabe. Zug/Schweiz: Die Graue Edition.

Brandstädter, J. (2011): Positive Entwicklung. Berlin/Heidelberg: Springer Spektrum. 2. Auflage 2015.

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (2020): Stressreport Deutschland 2019. Dortmund/Berlin/Dresden: baua: Bericht.

Dalai Lama, & Cutler, H. (1998): Die Regeln des Glücks. Bergisch Gladbach. Bastei Lübbe. 10. Auflage 2004.

Frankl, V. E. (1985): Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. München: Piper. 26. Auflage 2014.

Frankl, V. E. (2014): Der Seele Heimat ist der Sinn. Zusammengestellt und kommentiert von *Lukas, E.* München: Kösel-Verlag. 6. Auflage 2014.

Fromm, E. (1979): Haben oder Sein. München: dtv.

Gawdat, M. (2018): Die Formel für Glück. München: Redline Verlag.

Hegi, C., Orth, I., Petzold, H. G. (2021): Lebenskunst als Thema in der Psychotherapie – eine integrative und ökologische Perspektive. *Polyloge*, Ausgabe 25/2021, S. 1-58.

Hüther, G. (2018): Würde. München: Pantheon Verlag. 5. Auflage.

Hüther, G. (2020): Wege aus der Angst. Göttingen: Vandenhoek & Ruprecht.

Hüther, G., Quarch, C. (2016): Rettet das Spiel! Weil Leben mehr als Funktionieren ist. München: Carl Hanser Verlag.

Leister, M. (2016): Die Grundsätze des Glücks. Aachen: ATA Medien.

Leitner, A., & Höfner, C. (2010): Handbuch der Integrativen Therapie. St. Pölten, Wien: Springer. 2. Auflage 2020.

Lütz, M. (2002): Lebenslust. München: Knaur. Vollständige Taschenbuchausgabe 2013.

Lütz, M. (2015): Wie Sie unvermeidlich glücklich werden. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.

Mercier, P. (2020): Das Gewicht der Worte. München: Carl Hanser Verlag.

Orth, I. (2018): Freude am Schöpferischen, Collagierende Überlegungen zu Ko-kreativität, persönlicher Lebenskunst, Lebens- und Weltgestaltung. *Polyloge* Ausgabe 18/2018, 1-39.

Peichl, J. (2010): Jedes Ich ist viele Teile. München: Kösel-Verlag.

Peichl, J. (2014): Rote Karte für den inneren Kritiker. München: Kösel-Verlag.

Petzold, H. G. (1978c, 1991e/2017): Das Ko-Respondenzmodell als Grundlage Integrativer Therapie, Agogik, Supervision und Kulturarbeit. *Polyloge*, Ausgabe 07/2017, S. 93-140.

Petzold, H. G. (1988): Integrative Bewegungs- und Leibtherapie I/1. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung.

Petzold, H. G. (1988). Integrative Bewegungs- und Leibtherapie I/2. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung.

Petzold, H. G. (1991o): Zeit, Zeitqualitäten, Identitätsarbeit. *Polyloge*, Ausgabe 02/2018, S. 299-340.

Petzold, H. G. (1991a/2003a): Integrative Therapie II/1(Band 1). Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung. 2. überarbeitete und erweiterte Auflage 2003.

Petzold, H. G. (1992a/2003a): Integrative Therapie II/2 (Band 2). Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung. 2. überarbeitete und erweiterte Auflage 2003.

Petzold, H. G. (1993a/2003a): Integrative Therapie II/3 (Band 3). Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung. 2. überarbeitete und erweiterte Auflage 2003.

Petzold, H. G. (1999q): Das Selbst als Künstler und als Kunstwerk - rezeptive Kunsttherapie und die heilende Kraft „ästhetischer Erfahrung“ - Ein Interview - *Polyloge*, Ausgabe 09/2006, S. 1-37.

Petzold, H. G. (2002j/2017): Der „ informierte Leib“ - ,,embodied and embedded“ -. *Polyloge*, Ausgabe 03/2017, S. 1051-1092.

Petzold, H. G. (2004l): Integrative Traumatherapie und "Trostarbeit". *Polyloge*, Ausgabe 03/2004. S. 1-51.

Petzold, H. G. (2005b). Sinnfindung über die Lebensspanne. *Polyloge*, Ausgabe 14/2012, S. 265-374.

Petzold, H. G. (2008g): Zur Wissensstruktur der Integrativen Therapie. *Polyloge*, Ausgabe 03/2009, S. 1-24.

Petzold, H. G. (2009c): Körper-Seele-Geist-Welt Verhältnisse in der Integrativen Therapie - Der "informierte Leib", das "psychophysische Problem" und die Praxis. *Polyloge*, Ausgabe 08/2011, S. 1-25.

P*etzold, H. G*. (2011e): Definitionen und Kondensate von Kernkonzepten der Integrativen Therapie. *Polyloge*, Ausgabe 01/2011, S. 1-112.

Petzold, H. G. (2014i). Integrative Depressionsbehandlung auf neurowissenschaftlicher Grundlage. Aus *H. Petzold, I. Orth, & J. Sieper* (2014), Die "Dritte Welle". Neue Wege der Psychotherapie (S. 1-30). Hückeswagen: FPI Publikationen.

Petzold, H. G. (2014d). Integrative Therapie als methodenübergreifende Humantherapie. Aus Textarchiv H.G. Petzold 2014. Hückeswagen: FPI Publikationen. S. 1-26.

Petzold, H. G. (2015h, 2020e). „Integrative Trauer- und Trostarbeit“, das „neue TROSTPARADIGMA“ – Zur Neurobiologie und Oikeiosis empathischer „Trostarbeit“. *Polyloge,* Ausgabe 14/2020, S. 1-119.

Petzold, H. G. (2016f): Narrative Biographiearbeit & Biographieerarbeitung in der integrativen Therapie. *Polyloge*, Ausgabe 12/2016, S. 1-67.

Petzold, H. G. (2019d): Notizen zur „OIKEIOSIS“, Selbstfühlen und Naturfühlen. *Polyloge*, Ausgabe 05/2020. S. 1-119.

Petzold, H. G., & Orth, I. (1998/2014). Wege zum Inneren Ort persönlicher Souveränität. *SUPERVISION: Theorie – Praxis – Forschung,* Ausgabe 06/2014, S. 1-16.

Petzold, H. G., & Orth, I. (2017c/2020). GREEN MEDITATION und OIKEIOSIS: Wege zu ökologischem Selbstverstehen und Naturbezug, zu „ökophiler Lebenspraxis“ und aktiver „ökologischer Kultur“ – Gedanken und Materialien. Unveröffentlichte Arbeitsversion.

Petzold, H. G., & Sieper, J. (Hrsg.) (2008): Der Wille, die Neurobiologie und die Psychotherapie (Bd. I). Bielefeld/Locarno: Edition Sirius.

Petzold, H. G., & Sieper, J. (Hrsg.) (2008): Der Wille, die Neurobiologie und die Psychotherapie (Bd. II). Bielefeld/Locarno*:* Edition Sirius.

Petzold, H. G., & Sieper, J. (2012a): “Leiblichkeit“ als “Informierter Leib“ embodied and embedded – Körper-Seele-Geist-Welt-Verhältnisse in der Integrativen Therapie. Quellen und Konzepte zum „psychophysischen Problem“ und zur leibtherapeutischen Praxis. *Polyloge:* Ausgabe 21/2012, S. 1-128.

Petzold, H. G., Moser, S., & Orth, I. (2012): Euthyme Therapie – Heilkunst und Gesundheitsförderung in asklepiadischer Tradition. *Psychologische Medizin,* Ausgabe 2/2012, S. 1-56.

Petzold, H. G., Orth, I., & Sieper, J. (2013a): Manifest der Inegrativen Kulturarbeit. *Polyloge*, Ausgabe 24/2013, S. 1-17.

Petzold, H. G., Wolf, H.-U., Landgrebe, B., & Josic, Z. (2002). Das Trauma überwinden. Paderborn: Junfermann.

Potreck-Rose, F., & Jacob, G. (2003): Selbstzuwendung, Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta.

Potreck-Rose, F. (2006/2014): Von der Freude, den Selbstwert zu stärken. Stuttgart: Klett-Cotta.vElfte, erweiterte Auflage 2015.

Rosa, H. (2018). Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung. Berlin: Suhrkamp Verlag.

Schmid, W. (2007): Glück. Frankfurt am Main/Leipzig: Insel.

Schmid, W. (2012): Unglücklich sein. Berlin: Insel.

Schubert, C. A., Amberger, M. (2016): Was uns karnk macht, was uns heilt. Aufbruch in eine neue Medizin. Munderfing: Verlag fischer & gann.

Schweppe, R., & Long, A. (2016): Füttere den weißen Wolf. München: Kösel.

Seiffge-Krenke, I. (2012): Therapieziel Identität. Stuttgart: Klett-Cotta.

Stahl, S. (2015): Das Kind in dir muss Heimat finden. München: Kailash Verlag. 12. Auflage.

Storch, M. (2010): Machen Sie doch was Sie wollen. Bern: Hans Huber. 2. unveränderte Auflage 2016.

Storch, M. (2011): Das Geheimnis kluger Entscheidungen. München: Piper. 7. Auflage 2014.

Szabo, P., & Berg, I. (2006): Kurz(zeit)coaching mit Langzeitwirkung. Basel: Borgmann Media. 3. Auflage 2013.

Tolle, E. (2001): Leben im Jetzt. München: Goldmann. 14. Auflage.

Venzin, S. (2021): Primärprävention: Theoretische Grundlagen für eine emotionsspezifische Psychoedukation in der Allgemeinbevölkerung - Integrative Perspektiven. GraduierungsArbeiten zur „Integrativen Therapie“ und ihren Methoden. FPI-Publikationen – Wissenschaftliche Plattform “Polyloge“, Ausgabe 02/2021, S. 1-44.

Wardetzki, B. (1991): Weiblicher Narzissmus. München: Kösel. 25. Auflage 2014.

Wardetzki, B. (2001): Mich kränkt so schnell keiner. München: dtv. 9. Auflage 2013.

Wardetzki, B. (2012): Nimm´s bitte nicht persönlich. München: Kösel. 5. Auflage 2013.

Watzlawick, P. (1983): Anleitung zum Unglücklich Sein. München: Piper. 19. Auflage 1985.

Wolf, D., & Merkle, R. (2016): Verschreibungen zum Glücklichsein. Mannheim: PAL Verlagsgesellschaft. 19. Auflage 2016.

YouTube Kanal "Neue Phänomenologie" (2010): Hermann Schmitz im Gespräch mit Heinz Becker und Christoph Demmerling. https://youtu.be/Ujm8gQDTqPI, Abruf am 16.05.2021.