

Ute Nießen

Würde

„würde Würde würdig sein,
würden wir gesünder sein!“

IHP Manuskript 2201 G * ISSN 0721 7870



Ute Nießen

Würde

„würde Würde würdig sein, würden wir gesünder sein!“

Das Council als Prävention in einem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis

„Was du entwertest, bleibt an Dir hängen,
was Du würdigst, das kann transformiert werden.“

Amseln Grün

Gliederung:

- 1 Hypothese: Council fördert die Gesundheit
- 1.1 Würde
- 1.2 Gesundheit
- 1.3 Würde und Gesundheit
- 2 Biografisch-spirituelle Prozessbegleitung
- 2.1 Biographie
- 2.2 Spiritualität
- 2.3 Prozessbegleitung
- 3 Das Council im Counseling-Kontext
- 3.1 Das Council
- 3.2 Kreative Elemente meiner Council-Praxis
- 3.3 Gruppen-Council – Council als kreativer Gruppenprozess
- 3.4 Einzelbegleitung am Beispiel von Katja
- 3.5 Haltung der Council-BegleiterIn
- 3.6 Wirkung des Councils
- 4 Schlussbemerkung
- 5 Literaturverzeichnis
- 6 Biografische Notiz
- 7 Anhang

1 Hypothese: Council fördert die Gesundheit

„würde Würde würdig sein, würden wir gesünder sein“. Aus diesem anaphorischen Untertitel meiner Arbeit möchte ich meine Hypothese ableiten: „Unsere Würde zu fühlen, sie wertzuschätzen und aus ihrer Kraft heraus zu leben, fördert unsere Gesundheit. Das Erfahren der eigenen Würde wirkt sich maßgeblich auf unser Wohlbefinden aus. Im Umkehrschluss bedeutet dies auch dass ein mangelnder Gesundheitszustand in unserer Gesellschaft auch darauf zurückgeführt werden kann, dass wir nicht genügend mit unserer Würde in Berührung sind. Damit jeder einzelne Mensch mit seiner Würde in Verbindung kommen kann, sollten wir hierfür ein Bewusstsein entwickeln. Wir sollten Möglichkeiten für diese Erfahrung bieten, und die hierfür erforderlichen Räume schaffen. Es könnte gesellschaftlich eine unserer wichtigsten Aufgaben sein, das Erfahren von Würde zu fördern. Das Council schafft diese Räume, in denen Würde erlebt werden kann und vermittelt Erfahrungen, welche die eigene und die Würde der anderen fühlbar machen. Daraus leite ich den zweiten Teil meiner Hypothese ab: „Das Council fördert unsere Würde und damit auch unsere Gesundheit“.

1.1 Würde

Was ist Würde? Jeder von uns hat zwar ein Gefühl dafür, was für ihn als Mensch Würde bedeutet. Dennoch scheinen wir uns schwer damit zu tun, diesen Begriff in Worte zu fassen. Mit Art. 1 des Grundgesetzes wird die Würde des Menschen ausdrücklich geschützt.¹ Somit ist die Würde zu einem sehr zentralen Gut unseres Gemeinschaftslebens seitens der Gesetzgebung geworden.

Bei der Suche nach inhaltlichen Erläuterungen für den Begriff „Würde“ verweise ich gerne auf den Hirnforscher und Neurobiologen Gerald Hüther, der sich intensiv mit dem Thema Würde auseinandergesetzt hat. In einem Interview formuliert er: „...daher kann man Menschen nur immer wieder einladen, ermutigen und inspirieren, eine neue Erfahrung machen zu wollen, also Subjekt und selbst der Gestalter seines Lebens zu werden, also seine Identität zu entdecken. Wir müssen erforschen, wer wir sein wollen. Hierfür brauchen wir aber immer wieder diese Erfahrung der Würde, weil wir nur mit Übung unser Verhalten und unsere innere Haltung verändern lernen. (...) Viele Menschen behandeln sich nur noch gegenseitig als Objekt, das heißt, sie machen ihr Gegenüber zum Objekt ihrer eigenen Absichten und Ziele. Wir müssen lernen, uns als Subjekte zu begegnen, was bedeutet, dass sich zwei Menschen begegnen, die um ihren Selbstwert wissen. Hier fängt Beziehung an - zu sich selbst und zum anderen. Viele Menschen leben nur noch, um den Vorstellungen anderer zu entsprechen und zu funktionieren. Das macht auf Dauer krank und unglücklich.“ Hüther geht also davon aus, dass es darum geht, sich selber als Subjekt, als Wesen mit Selbstwert zu fühlen und zu erleben und auch in der Begegnung mit anderen diese als Subjekte, die selbstbestimmt ihr Leben gestalten, zu erkennen. Das Fühlen des eigenen Selbstwertes und die Eigenverantwortung sind für ihn Voraussetzung zum Erfahren von Würde.

Sehr einfühlsam verbindet der Philosoph und Dichter François Cheng den Begriff „Würde“ mit der Erfahrung von Seele. In seinem Buch „Über die Schönheit der Seele“ schreibt er „Von unserem Geist angeleitet, erleben wir, wie sich uns dieser intimste Teil des Wesens enthüllt, dem wir einen ebenso intimen Namen geben: Seele. Diese Seele, fruchtbarer Boden des Begehrens, der Gefühle und des Erinnerns, war schon vor unserer Geburt in

¹ „Die Würde des Menschen ist unantastbar. Sie zu achten und zu schützen ist Verpflichtung aller staatlichen Gewalt. Das deutsche Volk bekennt sich darum zu unverletzlichen und unveräußerlichen Menschenrechten als Grundlage jeder menschlichen Gemeinschaft, des Friedens und der Gerechtigkeit in der Welt.“

uns, in einem Zustand, den man als Vor-Sprache und Vor-Bewusstsein bezeichnen könnte – obgleich schon ein uns eingeborenes Lied da war – und sie wird uns bis zum Ende begleiten, selbst wenn uns das Bewusstsein oder das Sprachvermögen abhandenkommen sollte. Aus einem Guss, unteilbar, aufnehmend, also ganz und gar fleischgeworden, ist die Seele das Kennzeichen der Einzigartigkeit und damit der wahren Würde eines jeden von uns.“

François Cheng verweist damit auf die innere Dimension von Würde. Er benutzt den Begriff „Seele“, um auf die Einzigartigkeit und Unzerstörbarkeit der menschlichen Würde hinzuweisen. Damit stellt er die Verbindung zwischen unserer menschlichen Existenz und einer darunterliegenden Ebene her, an die unsere Seele angebunden ist.

Für mich bedeutet, meine Würde zu fühlen, meine Einzigartigkeit und Schönheit zu erkennen. Wenn ich mit dem Bewusstsein von beidem in der Welt bin, kann ich meinen Lebenspfad erahnen, immer klarer sehen und lernen, meinen Weg zu gehen. Meine Würde ist von Geburt an da, sie kann nicht verloren gehen. Wir müssen sie uns weder erarbeiten noch verdienen, denn sie gehört zum Wesen, also zur Natur eines jeden Menschen. Ich gehe noch weiter und sage, die Würde wohnt jedem Lebewesen und auch der Natur in ihrer Gesamtheit inne. Wenn ich als Mensch mit meiner Würde in Verbindung bin, erfahre ich Mitgefühl, Freude, Authentizität, Sinnhaftigkeit, Lebendigkeit, Kreativität, Neugier und Mut, zu meiner Wahrheit zu stehen. Dann fühle ich mich gleichwertig, bin offen und weit für Neues, verletze niemanden, erkenne und wertschätze die Würde anderer Entitäten, handle aus meinem Angebundensein und meiner Liebe heraus und folge vertrauensvoll meinem Lebensfluss.

1.2 Gesundheit

Der Begründer der Resilienzforschung, Aaron Antonovsky, hat sich intensiv mit den Kriterien auseinandergesetzt, die zu mehr Gesundheit führen. Dabei hat er in einem ganzheitlichen Ansatz der Gesundheitsförderung darauf verwiesen, dass der Gesundheit eine Reihe von Schutzfaktoren zugrunde liegen, deren Wirksamkeit wiederum entscheidend von den Einstellungen und Verhaltensweisen des Individuums beeinflusst werden.

In seinem „Salutogenese Modell“ wird der Zusammenhang zwischen Risiko- und Schutzfaktoren dargestellt, die in Abhängigkeit vom Kohärenzsinn eines Menschen in eine Balance finden können. Bei einem guten Kohärenzgefühl kann man flexibel auf Anforderungen reagieren. Abhängig ist dieses Kohärenzgefühl von Widerstandsressourcen auf verschiedenen Ebenen (*Körper, Wissen, emotionale und soziale Kompetenz, etc.*). Letztendlich ist das Kohärenzgefühl ein Gefühl des Vertrauens in den Sinn des Lebens und in seine Verstehbarkeit. Es geht also bei einem ganzheitlichen Gesundheitsansatz darum, die Schutzfaktoren auf den verschiedenen Ebenen zu stärken. Das Gefühl für die eigene Würde und den eigenen Selbstwert gehört wesentlich zu diesen Faktoren. Auch Joachim Galuska², Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychiatrie, der die Heiligenfeld Kliniken mit ihrem menschlichen und ganzheitlichen Konzept viele Jahre geleitet hat, bezeichnet die Festigung der eigenen Widerstandskraft (*Resilienz*) als Kompetenz der Zukunft. Er weist darauf hin, dass sowohl die körperliche als auch die emotionale, mentale und geistig seelische Gesundheit entscheidend von dieser Widerstandskraft abhängt.

² Dr. Joachim Galuska: „Wir brauchen eine intelligente Medizin mit Geist und Seele, eine intelligente Psychotherapie mit Bewusstsein und eine intelligente Gesundheitsversorgung, die uns Menschen dient, unserem Leben und Sterben.“ (siehe Website: www.joachim-galuska.de)

1.3 Würde und Gesundheit

Wenn die Würde des Menschen ein so kostbares Gut ist, dass ihr Schutz oberste Priorität genießt, wird man im Umkehrschluss davon ausgehen können, dass ein mangelnder Schutz zu Unzufriedenheit und Leiden führt. Die Beobachtung der gesellschaftlichen Lebensräume (*Familie, Beruf, Freizeit*) bestätigt diese Annahme. Vielfach sind unsere zwischenmenschlichen Beziehungen von Konkurrenz bestimmt. Die Mittel zur Erreichung unserer Ziele orientieren sich nicht immer daran, die Würde des anderen zu achten und zu schützen. Das Thema „Mobbing“, also das gezielte Ausgrenzen von Mitmenschen, taucht nicht nur in beruflichen Kontexten auf, sondern ist überall (*Schule, Vereine, Verbände*) präsent. Selbst in unseren digitalen Räumen führt der schlechte Umgang in unserer Kommunikation zu immer größeren Problemen, sodass es mittlerweile Vereine braucht, wie „Digitale Empathie e. V.“ von Emilia Schüle, die sich für ein respektvolles Miteinander im Internet einsetzen. Tatsächlich steigt die Anzahl psychischer Erkrankungen seit Jahrzehnten. Unsere inneren Mechanismen, die uns auf natürliche Weise gesund erhalten, scheinen nicht mehr ausreichend zu funktionieren. Für mich sind diese Probleme sehr eng mit dem Thema Würde verknüpft. Unsere Gesellschaft braucht den Respekt des jeweils anderen und den Schutz der Würde als Basis für ein gesundes Leben und kraftpendendes Zusammenleben. In verschiedenen Aufrufen hat auch J. Galuska et. al. immer wieder auf die Zusammenhänge zwischen zunehmenden psychischen Erkrankungen und der fehlenden Beachtung der seelischen Ebene des Menschen hingewiesen. In dem aktuellen „Aufruf zu einem beseelten Leben“ (<https://www.aufruf-zum-beseelten-leben.de/>) wird zu mehr psychosozialer Kompetenz- und Resilienzentwicklung aufgefordert. Aus Sicht der unterzeichnenden Ärzte vieler psychosomatischen Kliniken wird die Stärke und die Lebendigkeit unserer Seele herausgehoben. Es geht diesen Ärzten zentral darum, die Fähigkeiten des Spürens und Fühlens unserer seelischen Innenwelt zu stärken. Diese Forderung zielt in die gleiche Richtung, wie der Appell unserer Würde wieder mehr Beachtung zu schenken.

2 Biografisch-spirituelle Prozessbegleitung

Entsprechend dem Salutogenese Modell und den Aussagen vieler Resilienzforscher erzeugt das Fühlen der eigenen Würde eine gesteigerte Resilienz. Die Begleitung von Menschen ist für mich daher in erster Linie eine Wegbegleitung zur Wiedererinnerung und Fühlen der eigenen Würde. Als biografisch spirituelle Begleiterin ist es mir ein Anliegen, den Menschen als Ganzes (*biographisch und spirituell*) wahrzunehmen und dessen Ganzheit ins Bewusstsein zu heben. Erst im Erspüren seiner eigenen Ganzheit wird er auch seine Würde wieder fühlen und mit dem Gefühl für den eigenen Wert in der Welt sein können.

2.1 Biografie

Wir durchlaufen in unserer menschlichen Entwicklung verschiedene Lebensphasen, in denen wir uns alle mit ähnlichen Themen und Wachstumsschritten auseinandersetzen. Diese Entwicklungsschritte sind Teile in sich geschlossener Kreisläufe, die uns prozesshaft voranschreiten lassen. Der 4-Schilde-Kreis drückt diese Zusammenhänge symbolhaft aus und ist gleichzeitig ein hervorragendes Instrument in der begleitenden Prozessarbeit. Beim Spüren in die vier Richtungen des Kreises oder auch in die Bewegung beim Durchwandern des Kreises werden Blockaden oder Widerstände fühlbar und sind einem konkreten Lebensabschnitt zuzuordnen. So können nicht bewältigte Lebensthemen, aber auch

konkrete Problemstellungen bis hin zu Gesundheitsthemen in den Zusammenhang der biografischen Entwicklung gestellt werden.

Ein Beispiel hierzu sind Erfahrungen aus meiner Kindheit. Regelmäßig bekam ich als Kind und Jugendliche eine eitrige Bronchitis³, deren Ursachen damals nicht hinterfragt wurden. Erst die Beschäftigung mit dem 4-Schilde-Kreis und dem Gespür für die Zusammenhänge körperlicher Symptome und seelischen Ungleichgewichten machten mir klar, dass meine damalige Erkrankung damit zusammenhing, dass ich als Kind nicht das Gefühl hatte, dass meine Stimme wichtig ist und ihr die entsprechende Aufmerksamkeit geschenkt wird. Dieses Gefühl belastete mich seelisch und ich reagierte körperlich. Diese Körpersymptome bzw. Krankheiten beobachte ich nicht nur an mir, sondern an vielen Menschen in meinem Umfeld. Mittlerweile achte ich gut auf diesen unmittelbaren Zusammenhang zwischen seelischen Belastungen und Konflikten und den einhergehenden Körperreaktionen.⁴ Ich bin zutiefst überzeugt, dass ein würdevoller Umgang miteinander ein wesentlicher Schlüssel zu mehr Gesundheit ist. Wenn wir uns mehr wertschätzen würden, wären wir weniger krank, depressiv, energielos und ausgebrannt.

2.2 Spiritualität

Wir Menschen leben nicht aus uns heraus. Im Laufe unseres Lebens werden wir immer wieder mit dieser Wahrheit konfrontiert. Wir haben das Bedürfnis, uns in Beziehung zu setzen zu etwas Größerem, das unseren Sinnen und unserem Verstand nicht zugänglich ist. Diese transpersonale Suche ist Ausdruck unseres Bedürfnisses nach Sinnhaftigkeit und Verbundenheit mit dem Großen Geheimnis. Durch das Erfahren der eigenen Spiritualität und dem Erkennen eines schöpferischen Weges in Verbindung mit einem kreativen Dialog, entsteht ein Verständnis für die eigene Biografie. Hieraus entwickeln sich Selbstannahme, Sinnhaftigkeit und ein Kohärenzgefühl, das sich im Laufe des Lebens auf der Basis von eigenen Ressourcen immer mehr entwickelt und aussagt, ob das eigene Leben als verstehbar, zu bewältigen und sinnhaft erlebt wird. Für dieses Grundbedürfnis nach Überschreitung unserer alltäglichen Gegebenheiten verwende ich den Begriff „Spiritualität“.

2.3 Prozessbegleitung

Als Menschen werden wir immer wieder mit inneren Widerständen konfrontiert, die uns daran hindern, den nächsten Schritt zu gehen. Die Ursachen für diese Blockaden sind häufig in unserer Biografie begründet. Die Begleitung eines Menschen ist daher eine Begleitung durch seinen Lebenskreis. Es geht für ihn um ein Hineinspüren, ein Fühlen und Durchleben seiner biografischen Themen. Dies geschieht nicht in einer bewussten Aktion unseres Verstandes, sondern ist ein Erleben auf der emotionalen und seelischen Ebene. In der Begleitung eines Menschen geht es darum, wahrzunehmen, was ist und die Gründe dafür ans Licht zu bringen. Die Begleitung dieses Prozesses ist ein Dasein, ein Mitfühlen, ein Spiegeln und ein sich zur Verfügung stellen als Resonanzkörper. Das Wissen darum, dass wir alle Teile des Ganzen sind und wir alle bezogen sind auf das Größere schafft die

³ „Krankheiten auf einen Blick erkennen“. Antlitz und Körperdiagnose sowie weitere Techniken, um Menschen ganzheitlich zu erfassen. Gärtner, Heiko und Krüger Tobias. 2015. Lt. den Autoren geht es bei der Auflösung der Krankheit „Bronchitis“ um den Satz „ich spreche das aus, was ich im Herzen fühle.“ S. 359.

⁴Thorwald Dethlefsen formuliert in seinem Buch „Schicksal als Chance“, dass die Krankheit das höchste Gut der Menschheit ist, ja sein Menschsein überhaupt ausmacht, da nur der Kranke heilbar ist. Die Krankheit mache den Menschen heilungsfähig – doch dazu müsse er sie durchwandern, nicht umgehen. „So wie die Krankheit ein mikrokosmischer Sündenfall ist, muss Heilung ein mikrokosmischer Erlösungsprozess sein“. S. 190.

gemeinsame Ebene. Diese Anbindung an den Urgrund des Seins verbindet uns und ist die Grundlage für einen vertrauensvollen Prozess.

3 Das Council im Counseling-Kontext

Grundlage für meine Arbeit ist das Methodenspektrum der Humanistischen Psychologie. Die hieraus entwickelte Beratungsform des Counseling basiert auf einem systemischen Denkansatz, der dem persönlichen Wachstum dient und die individuelle, soziale und berufliche Kompetenz fördert. Das Counseling ist ein Beratungsangebot, welches die Aufarbeitung, Bewältigung und Überwindung individueller, sozialer und beruflicher Konflikte zum Ziel hat.

Im Rahmen meiner Ausbildung in der biografisch-spirituellen Prozessbegleitung aber auch in meiner Praxis als Begleiterin hat sich für mich das Council als zentrales Counseling Werkzeug entwickelt, es ist eine Art «Unterform». Das Council-Werkzeug basiert auf den gleichen Werten und Haltungen wie das Counseling. Es steht jedoch mehr für seelische Begleitung und inneres Erforschen als für Beratung. Die im Council entstehende Verbindung zur eigenen Seelenebene ist der entscheidende Anker und Motor für die seelische Prozessarbeit.

3.1 Das Council

Das Council ist eine Kommunikationsform, die sich in indianischen und anderen indigenen Kulturen entwickelt hat. Im Sprechen löst man sich von der Verstandesebene und spürt in sich hinein um zu fühlen, was gesagt sein will. Da das Zuhören, die Stille und entstehende innere Resonanzen eine zentrale Bedeutung haben, stärkt das Council die Lebendigkeit der Gemeinschaft und vertieft das gegenseitige Verständnis und die Achtung füreinander. Es führt Menschen in die Anerkennung und Aussöhnung mit ihrer Biografie. Das Council ermöglicht das Loslassen und das Freiwerden von Wiederholungen, falschen Bildern, Identifikationen und Konditionierungen.

Council ist eine Haltung, die zu Präsenz und zur Achtsamkeit mit sich selbst, anderen gegenüber, der Gemeinschaft und der Natur einlädt.

Im modernen Council verbindet sich diese Tradition mit Elementen wie z. B. der Gewaltfreien Kommunikation (*Marshall B. Rosenberg*), Dialog (*David Bohm*) und vielen anderen kreativen Möglichkeiten. Council wurde u. a. von der Ojai Foundation (www.ojaifoundation.org) in Kalifornien, USA entwickelt.

Neben den äußeren Bedingungen für das Council (*Räume und Menschen*) braucht es einen geschützten und vertrauensvollen Rahmen. Denn erst wenn wir uns sicher fühlen, lassen wir uns von der Alltags- auf die Seelenebene fallen. Wir gestalten eine Kreismitte (*Blumen, Kerze, Redegegenstände*). Alle Teilnehmenden sitzen im Kreis und richten sich in Stille und mit Zeit auf die Mitte aus. Es ist, als seien alle im Kreis Sitzenden über die Mitte miteinander verbunden, vergleichbar mit den Speichen eines Rades über die Nabe. Wir gehen vom Denken ins Fühlen über. Es ist wie eine Bewegung von außen nach innen. Wir denken nicht wie auf der Alltagsebene «ich sitze!» sondern fühlen eher «wie sitze ich»? Wir lauschen und halten inne.⁵ An dieser Stelle fühlen wir eine Art Schwelle, es

⁵ „Wer innehält, hat innen Halt“. (Laotse)

beginnt unsicheres Terrain. Wenn wir diese im Vertrauen miteinander überwinden, fühlen wir Verbundenheit.

Es entsteht so etwas wie ein mit allen Sinnen präsent sein für sich und für andere unter dem Einfluss der Liebe, in das wir uns hinein entspannen dürfen. Hier spüren wir einen Raum, in dem wir uns geborgen, friedlich, in Ordnung, ganz da und lebendig fühlen. Es entsteht ein Raum, in dem wir unsere lebensspendenden Daseinsqualitäten erforschen können, die wir brauchen, um unseren Seelenfrieden zu finden.

Wenn wir die Tiefe unserer Seelenbewegungen mehr und mehr kennenlernen und immer wieder aufsuchen, können die heilsamen Daseinsqualitäten uns durchdringen. Dann können wir mit Alltagsstressoren leichter umgehen, da wir uns von innen zu nähren wissen.

Ebenfalls braucht es eine bestimmte innere Haltung, mit der ich als Council-TeilnehmerIn anwesend bin. Insbesondere geht es darum, dass wir uns im Kreis auf Augenhöhe begegnen. Nur wenn dies gewährleistet ist und jeder für sich und seine Gefühle Verantwortung übernimmt, kann ein freier und ebenso geschützter Raum entstehen. Das Thema Gleichwertigkeit verdient eine besondere Beachtung. Optisch wird diese durch die Form des Kreises hergestellt. Keiner nimmt eine herausgehobene Position ein.

Gleichwertigkeit zu fühlen ist der Beginn einer heilsamen Veränderung.

Wir können unsere Verhaltensmuster aber nur selber verändern, wenn wir darauf achten unsere Beziehungen auf eine gleiche innere Ebene auszurichten. Tun wir dies, so spüren wir immer mehr unseren Selbstwert und unser System verwandelt sich auch im Außen. Das Council fördert das Gefühl gleichwertig zu sein. Das wiederum bestärkt uns, sodass unsere Würde ihren angemessenen Platz einnehmen kann. Sich anderen gleichwertig zu fühlen beinhaltet zudem auf Bewertungen jeder Art zu verzichten. Dies gilt sowohl für Lob als auch für Tadel, denn auch gut gemeintes Lob kann leicht zu Manipulationszwecken verwendet werden.⁶ Im Council werden jegliche Bewertungen vermieden, das zuvor Gehörte wird nicht kommentiert. Es geht um Wahrnehmen was ist, ein Hören mit dem Herzen, ein Mitfühlen, und ein bei sich bleiben und aus seinem Herzen sprechen.

3.2 Kreative Elemente meiner Council-Praxis

In der Regel kommen die Teilnehmerinnen am Abend zum Council unmittelbar aus ihrem beruflichen oder familiären Umfeld. Daher ist es notwendig einen guten Übergang vom Alltag in den inneren Council-Raum zu gestalten. Jeder Mensch hat andere Vorlieben in die Stille bzw. auf seine Seelenebene zu gelangen. Daher variere ich die Einstiegsübungen gerne. Auch neue und überraschende Elemente sind hierbei hilfreich, denn sie wecken unsere Neugierde⁷ und machen Lust auf Neues. Nachfolgend führe ich in Stichworten mein Repertoire auf, aus dem ich schöpfe:

⁶Tchiro Kishimi and Fumitake Koga „The Courage to be disliked“. Gleichwertigkeit und Manipulation S. 177-186.

⁷ „Ohne Neugierde verkümmert man“, so Pierre Boulez, berühmter Komponist, der sich lebenslang für Neugierde und Bildung eingesetzt hat. Für ihn war Musik ein unverzichtbares Mittel der Kommunikation, da Musik das „erfülltere Zuhören“ entwickelt hat. (...) Wir brauchen Räume, in der unser Erforschen, unsere Neugierde angeregt werden und wir brauchen alle ein Gegenüber als Spiegelung. Wir brauchen Empathie, wir brauchen ein Gesehen und Gehört werden und ein Sehen und Hören, um getragen hinsehen zu können.

Atmen Jeder Atemzug ist Leben.

Waldbaden Die Natur spiegelt alle Lebensprozesse, daher findet die Seele in der Natur ihren natürlichen Resonanzraum.

Körperspürübungen/Yoga Im Yoga geht es primär um die Integration von Körper und Atem mit dem Ziel eines ruhigen, ausgeglichenen Geistes, nicht um körperliche Fitness. Letztere ist eine angenehme Nebenwirkung. *(Dr. Günter Niessen)*

Feldenkrais Was mich interessiert sind nicht bewegliche Körper, sondern bewegliche Gehirne. Was mich interessiert ist die Wiederherstellung der menschlichen Würde in jeder Form. *(Moshe Feldenkrais)*

QiGong Qi = Lebenskraft und Gong = Arbeit. QiGong dient der Harmonisierung und Regulierung der Lebenskraft im Körper.

Singen/Tönen Die wahre Stimme zeigt sich dann, wenn etwas Wahrhaftiges geschieht. *(Mark Fox)*

Achtsamkeit Wach und entspannt. *(Dr. Jon Kabat-Zinn)*

4-Schilde-Kreis Ein von der Natur abgeleitetes intrinsisches Orientierungsmodell als Symbol für den Kreislauf unseres Lebens dienlich für die Prozessarbeit.

3.3 Gruppen-Council – Council als kreativer Gruppenprozess

Mein erster regelmäßiger Council-Kreis war das Paar-Council-Projekt mit meinem Mann seit 2014. Es schenkt uns in unserer Paarbeziehung die Möglichkeit des Sich-Begegnens ohne Bewertungen und Diskussionen. Mit der Zeit spürte ich das Bedürfnis, diese positiven Erfahrungen auszuweiten. So rief ich in 2017 einen eigenen Frauen-Council-Kreis ins Leben. Seit 2017 hat sich eine stabile Kerngruppe von 5 Frauen entwickelt, die sich regelmäßig an einem Abend pro Monat für maximal 2,5 Stunden trifft. Die Begleitung, die wir im Laufe der Jahre füreinander geworden sind, hilft einer jeden, sich ihrer eigenen Themen bewusst zu werden und sie eigenverantwortlich zu bearbeiten. In den Jahren 2018 bis 2020 nahm ich an der Ausbildung „Biografisch spirituelle Prozessbegleitung“ unter der Leitung von Heinz Sondermann und Sabine Schulte teil. Die vielen Erfahrungen und Anregungen, aber vor allem die eigenen Prozesse, die ich im Laufe dieser Jahre machte, bestärkten mich, meinen Weg weiter zu gehen und mich meinem Lebensthema, der Würde verstärkt zuzuwenden. Den Aspekt der kreativen Gestaltung und der Auseinandersetzung mit der Natur nahm ich gemeinsam mit einer anderen Frau aus der Fortbildung auf. Zu zweit organisierten wir einen Kunstgartentag für Frauen.

Mit insgesamt 7 Teilnehmerinnen verbrachten wir einen ganzen Tag im Garten meines Hauses, in dem wir verschiedene Arbeitsplätze vorbereitet hatten. Wir leiteten den Tag mit Natur-Spürübungen ein, um mit sich selber und der Natur in Kontakt zu treten. Im Laufe des Tages wurden mitgebrachte Naturgegenstände zu Kunstgegenständen verarbeitet, die den inneren Prozess und den Themen entsprachen, die in jeder Frau gerade präsent waren. Der Garten war ein wundervoller Council-Raum.



****Bild 1****

Garten



****Bild 2****

Frau in Aktion



****Bild 3****

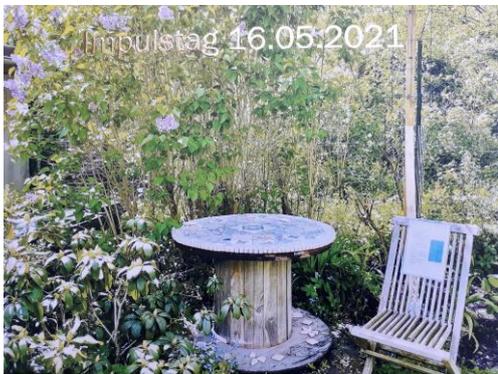
Werk Tisch

Am Ende des Tages stellte jede Teilnehmerin ihre Arbeit vor, während die anderen aufmerksam hinhörten und an den jeweiligen Prozessen teilhaben durften. Inspiriert von den positiven Erfahrungen mit unserem Garten als Ort der Seelen-Begegnung folgte ich im Frühjahr 2021 meiner spontanen Idee, den Garten für einen "Impulstag" für Jedermann/-frau zu öffnen. Ausgelöst wurde dieser Impuls von der jährlich wiederkehrenden Blüte der Weißdornbüsche, die unseren Garten in ein weißes Meer von Blüten tauchen lassen und ihren Duft verbreiten.



****Bild 4****
Weißdornblüte

Kurzentschlossen kreierte ich Impulsblätter mit besinnlichen Texten und dazu passenden Fotos und verteilte sie an verschiedene Stellen in unserem Garten.



****Bild 5****
Gartennische



****Bild 6****
Einladung



****Bild 7****

Einhaltung der Corona-Regeln



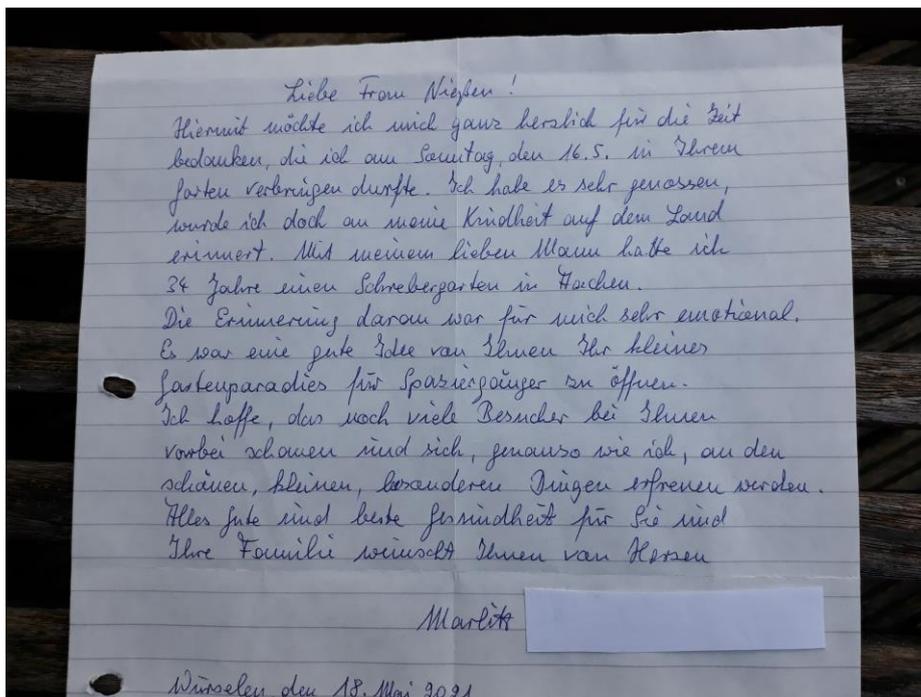
****Bild 8****

Pferd im Stall



****Bild 9****

Kraft des Adlers (Jesaja 40,31)



****Bild 10****

Brief einer 80ig jährigen Besucherin

Durch das Hinzufügen von Sitzgelegenheiten entstanden beschauliche Ecken, in denen man sich niederlassen konnte und sich in Ruhe mit den Texten und Bildern auseinandersetzen konnte. Mit einer Einladungstafel am Gartentor, mit der ich auch auf die einzuhaltenden Corona-Regeln hinwies, öffnete ich den Garten am 16.05.2021 für einen ganzen Tag für alle Spazierenden, die sich angesprochen fühlten und Neugierde empfanden, einzutreten. Im Laufe des Tages entstanden viele spannende Momente mit vollkommen Unbekannten, tiefe Gespräche und wunderbare Begegnungen. Die Nischen im Garten verwandelten sich einen Tag lang in einen Raum voller kleiner Council-Inseln.

3.4 Einzelbegleitung am Beispiel von Katja

Ein gutes Beispiel dafür, dass die Achtung der eigenen Würde zu mehr Gesundheit führt, ist Katja, die ich aus meiner Frauen-Council Gruppe kenne. Mit Katja habe ich die letzten beiden Jahre ca. alle 8 Wochen in Form von Einzelsitzungen gearbeitet. Sie ist 53 Jahre und seit 4 Jahren in den Wechseljahren, die sie körperlich und gesundheitlich sehr belasteten. Sie war bis ins Alter von 49 Jahren eine recht starke Frau, arbeitete, ihre Kinder waren schon seit Jahren aus dem Haus und sie fühlte sich in ihrer Ehe wohl.

Aufgrund der Folgen der hormonellen Schwankungen sank jedoch ihr Selbstwert rapide. Sie kam mit ihrer neuen Schwachheit, wie schlechte Konzentration, Übermüdung durch Schlafprobleme, Hitzewellen und eine durch den veränderten Hormonspiegel einhergehende Schilddrüsenunterfunktion nicht zurecht.

Eine Schilddrüse mit einer Unterfunktion steht thematisch für eine mangelnde eigene Entfaltung. Das Auflösen der Krankheit, so Gärtner/Krüger (*s. Fußnote 2, S. 313*) besteht darin, in sich zu gehen und nach dem eigenen Lebenssinn zu suchen. Ihre Lebenslust und Energie waren für sie gefühlt nicht mehr spürbar. Sie fühlte sich depressiv und sehnte sich nach mehr körperlicher und seelischer Balance. Daher bat sie mich um eine Einzel-Begleitung parallel zur Frauen-Council-Runde. Zu Beginn unserer Termine sind wir in den Wald gegangen. Der Wald bietet Weite und ist mein Zugang zu mir selbst. Wir sind zusammen losmarschiert, mal schnell, mal langsam, mal nebeneinander, mal gab sie das Tempo vor, mal ich, dann entstand wie von alleine ein gemeinsames Tempo.

Wir haben zusammen Atemübungen gemacht: Mehrmals kurz körperlich anstrengen, sodass der Atem schneller wird. Dann 5 Mal schnell einatmen, Pause, 1 Mal lang ausatmen, mehrmals wiederholen, loslassen und in den eigenen Atemrhythmus gelangen.

Körperspürübungen: verschiedene Körperregionen anspannen und wieder entspannen, mehrmals wiederholen. Durch das Fühlen von diesen gegensätzlichen Körperreaktionen (*Ruhe - Anstrengung, schnell - langsam, anspannen – entspannen*) fällt es leichter, sich zu fühlen und dann wie von selbst seinen eigenen Rhythmus zu finden. Weitere Spürübungen, wie ist es, wenn ich mir vorstelle, einen Energieball in die Hände zu nehmen und diesen in der Vorstellung in die Weite dehne und wieder zusammenführe. Katja wiederholte diese Übungen und spürte danach in ihren Körper mit der Frage: Wieviel Energie fühle ich jetzt in den Händen? Oder Stimmübungen: der eigenen Stimme lauschen, lautes Atmen, Brummen, laut und leise, jeder für sich und dann gemeinsam. All diese Übungselemente dienten vorbereitend dazu, dass Katja mit sich in Verbindung kam. Ein anderes Mal sammelten wir zu zweit Naturmaterialien. Wir legten die Materialien auf den Waldboden und sortierten sie, so dass uns die Unterschiedlichkeit und Vielfalt der Natur bewusst wurde. Sortiert man sie nach Farben und legt sie in einen Kreis, so erkennt man die ergänzende farbliche Harmonie und eine Verbindung wird hergestellt.



****Bild 11****

Naturspürübung/ Verbindung

Ich spürte bereits bei unseren ersten Terminen, dass Katja einen sehr guten Zugang zu ihrem Körper hat, sich gut auf die Natur einlassen kann und sehr kreativ ist. Ich lud Katja ein, bei sich zu Hause ein Bild oder Foto zu ihrem inneren Erleben und Prozess zu gestalten oder auszuwählen und es zu unserem nächsten Termin mitzubringen.

Sie zeigte mir eines ihrer Lieblingsbilder aus ihrer Jugendzeit „Pfad“ mit dem sie jetzt durch die Auseinandersetzung mit ihren Themen und unserer Arbeit wieder in Berührung kam. Dieses Bild erinnerte sie daran, ihren ureigenen Weg wieder in den Blick zu nehmen und dem Weg folgen zu wollen, der für sie passt und nicht dem, den sich andere für sie wünschen.



****Bild 12****

Pfad

In einer weiteren Sitzung zeigte mir Katja ein Bild, welches sie seit 15 Jahren besaß. Das Bild „Mitte“ löste in ihr die Suche nach ihrer eigenen Mitte aus. Sie traf die bewusste Entscheidung, dass es um ihre Verbindung zur Mitte geht und dass sie es sich wert ist, hiermit wieder in Kontakt sein zu wollen. Wir vereinbarten, dass sie sich täglich Zeiten und Raum schafft, diese Bilder fünf Minuten zu betrachten. Sie integrierte das Anschauen der Bilder als kleines Ritual in ihren Alltag. Hierdurch konnten ihre mit den Bildern verbundenen Gefühle sich in ihr setzen und verankern.



****Bild 13****

Mitte

Mein Impuls war es, mit Katja auch auf ihre Biografie zu schauen. Wir legten einen 4-Schilde-Kreis und sie durchwanderte diesen mit der Frage, in welchem Alter sie sich angebonden fühlte und was es für sie bedeutet, inneren Halt zu haben und welche Erfahrungen sie mit ihrem Angebondensein im Laufe ihres Lebens gemacht hat. Sie ging in kleinen und achtsamen Schritten mit diesen Fragen um den gelegten Kreis und spürte hinein. Was fühlte sie und wo stand sie in dem Moment im Kreis? Beim Nachspüren wurde ihr klar, dass sie sich seit ca. 20 Jahren nicht mehr um die Verbindung zu ihrer eigenen Mitte gekümmert hatte. Warum? Was war geschehen? ... waren die Fragen, die wir in Form eines anschließenden Councils als Thema beleuchteten.

Ein anderes Mal hatte sie die Aufgabe, nach Naturelementen im Wald zu suchen, die für sie mit ihrem Leben in Verbindung standen. Sie wählte einen Baumstumpf im Wald aus und ich ermutigte sie, dessen Wurzeln freizulegen.

Katja arbeitete – auch unabhängig von unserem Termin – an dieser Wurzelfreilegung weiter.



****Bild 14****

Wurzeln freilegen

Bei der Wurzelarbeit legte sie mit der ausgegrabenen Erde auch viele Steine frei. Sie war enttäuscht, dass die Steine dermaßen einheitlich grau wirkten. Wir sprachen über ihre Wurzeln und wofür jeder Stein in ihrem Leben stehen könnte. Auch hierbei wählten wir hie und da den 4-Schilde-Kreis, um über die Qualitäten der Steine in Bezug auf ihre Lebensthemen zu erforschen, wie es ihr mit diesen Steineigenschaften in ihrem Leben ergangen ist und wofür sie in den Qualitäten der Himmelsausrichtungen stehen könnten und ob diese Steine nicht auch eine wertvolle Qualität bergen.

Es fand mit der Zeit ein innerer Perspektivenwechsel statt. Nach vielen Beschäftigungen mit diesen Wurzeln und Steinen fand sie eine Form, die Steine so auf den Baumstumpf in einen Kreis zu legen, dass eine Harmonie im Außen und in ihr entstand. Beim Tun und Hinspüren konnte sie ihren Prozess mehr und mehr verstehen, sah Perspektiven und konnte sich letztendlich mit ihrer Biografie aussöhnen.



****Bild 15****

Aussöhnung

Wie bereits oben erwähnt, sind für mich die drei Begriffe „Lebendigkeit“, „Schönheit“ und „Anbindung zur Mitte“ wesentliche und in enger Verbindung mit der Würde stehende Qualitäten. Daher ermunterte ich Katja, einen Ausdruck für ihre sich einstellenden Gefühle bei diesen drei Begriffen zu finden. Sie hatte ihrer eigenen Kreativität im Laufe ihres Erwachsenseins und während ihres Daseins als Mutter und Ehefrau nur noch wenig Aufmerksamkeit eingeräumt. Ich bat sie, Materialien, die ihr im Laufe ihres Lebens etwas bedeutet haben, zu unserer Sitzung mitzubringen und mir von deren Bedeutung zu erzählen. So konnte sie und auch ich ihren Lebensgeschichten zu diesen Materialien lauschen und untersuchen, wofür die Materialien in ihrer Biografie standen. Sie kreierte ausdrucksvolle Bilder, die bei mir Zuhause im Garten entstanden.

Das Bild „Lebendigkeit“ ist aus Steinen, Hölzern, einem Stück altem Ledergürtel sowie einem Batikbild ihres Sohnes entstanden.



****Bild 16****

Lebendigkeit

Der kreative Ausdruck für Schönheit nahm eine ganz andere Gestalt an. Sie verwendete Holz-Klötze aus dem lange nicht mehr benutzten Jenga-Spiel ihrer Kinder, die sie mit den Worten „you“, „are so“ und „beautiful“ beschrieb. Sie wählte diese Begriffe, da sie aus einem Lieblingslied ihrer Jugend von Joe Cocker stammen. Ihre Mitte, die sie Gott nennt,

hat sie in Lettern auf Steine gesprüht. Sie durfte erfahren, wie die Buchstaben auf sie wirken. Das Wort „Gott“ schnitt sie vor dem Besprühen mit den Lackfarben so aus, dass die beiden Buchstaben «T» den Flossen eines Wales ähneln. Diese T-Form impliziert für Katja Kraft und Freiheit.



****Bild 17****
Schönheit



****Bild 18****
Spiritualität

Nach 4 Jahren Frauen-Council-Runde 1,5 Jahren Begleitung fühlt sich Katja heute sehr wohl, obwohl die Wechseljahresbeschwerden noch nicht ganz verschwunden sind. Der Umgang, die Hinwendung sowie Achtsamkeit für ihre eigene Lebensgeschichte und Themen haben ihre Tagesstruktur verändert und zu mehr Wohlbefinden geführt. Sie hat gelernt, ihre Themen wieder zu erspüren und Ausdrucksmöglichkeiten hierfür zu finden. Diese Arbeit hat sie erfahren lassen, wahr- und anzunehmen, was ist, sich selbst wieder dafür zu achten, wie sie ist. Aus dieser Liebe heraus handelt sie fürsorglich und fühlt auch wieder ihre Kraft, Lust und Mut, eigenverantwortlich neue Wege auszuprobieren, zu denen sie sich hingezogen fühlt.

Sie hat das Abenteuer Leben wieder neu entdeckt. Ernährungsumstellungen, mehr Ruhe und Zeiten für Kreativität, regelmäßige Waldspaziergänge sind nur einige Veränderungen in ihrem Alltag. Die Schilddrüsenunterfunktion hat sich nach erneuten Messungen ohne Medikamenteneinnahme fast normalisiert.

All diese Veränderungen konnten sich während der biografisch spirituellen Prozessbegleitung entwickeln, weil Katja ihre unbewussten Prozesse in bewusste Prozesse und Handlungen verwandeln konnte.

3.5 Haltung der Council-BegleiterIn

Um Menschen in die offene, spürende Grundhaltung des Councils hinein begleiten zu können, ist es als Leitung notwendig, selber die entsprechende innere Haltung einzunehmen und folgende «Herzesschritte» im Vorfeld mit Ruhe und Zeit selber zu gehen: Körperliches Wohlbefinden, um gut da sein zu können; Entschleunigung des Alltagstempos, um den eigenen Rhythmus zu erspüren; innere Bereitschaft, Alltagseindrücke ziehen zu lassen und sich für Neues zu öffnen; Stille, um den eigenen Raum und Weite zu erfahren; Präsenz und Authentizität, um zu spüren, wie bin ich gerade da; Ausrichtung auf die Mitte, um eine empfangende und vertrauensvolle Haltung einnehmen zu können. Es bleibt ein Wahrnehmen und Annehmen, was ist, ohne Bewertungen. Es ist ein lauschen, ein sich hingeben für das große Ganze. Ich verlasse die scheinbare Eindeutigkeit der äußeren Welt und betrete eine innere Welt, die lebendig ist und in den Augenblick führt. Hier kann ich mitfühlen und stehe als Resonanzkörper zur Verfügung. Aus diesem empfänglichen Raum tauchen wie aus dem Nichts Impulse auf. Ich kann den gesamten Prozess nicht kontrollieren. Ich kann nur bereit sein und geschehen lassen. Was dann geschieht ist Gnade. In dieser Stille geschieht alles und nichts. Jetzt ist es möglich, mit dem Herzen zu hören und aus dem Herzen zu sprechen. Abschließend braucht es Stille, um den Prozessen Zeit zu schenken, so dass sie sich im unseren Seelenfluss einbinden können. Ist das Council eröffnet, so wird die Leitung zum Teil des Kreises, hält die Energie und achtet auf den Rahmen. Es ist meine Aufgabe als Leitung, den Raum zu halten und achtsam zu sein. In Grenzfällen kann es sein, dass ich kurz intervenieren muss, wenn sich jemand nicht an die Council-Regeln hält.⁸ Das Council-Ende entwickelt sich häufig von alleine, ansonsten nehme ich mir als Leitung einen Redegegenstand, wenn ich den Impuls habe, es sei zu Ende und frage in der Runde mit Offenheit nach, ob noch jemand etwas sagen möchte.

3.6 Wirkung des Councils

Beim Council nehmen wir Verbindung zu unserem Inneren auf und kommen dadurch in Berührung mit unserem reinen Sein. Council bringt die Schönheit und Lebendigkeit eines jeden Menschen ans Licht. Schönheit bedeutet für mich nicht nur das Schöne und Glückselige, sondern auch das, was den Gegenpol ausmacht, eben das Traurige und unsere Schattenseiten. Schönheit ist die Ganzheit von allem, was gerade ist.

Beim Council können wir erleben, dass jeder einzelne in Ordnung ist, genauso wie er gerade ist; das eigene innere Erleben ist niemals falsch. Diese Erfahrung gibt uns eine innere Erlaubnis, unsere Seelenbewegungen zu zeigen und zu teilen. Das macht uns mutig, hinzuschauen, was ist. Diese aufbauende Erfahrung ist unabhängig von den Themen und Problemen, die uns gerade bewegen. Das Council eröffnet uns die Möglichkeit, unsere seelische Wahrheit ernst zu nehmen und die eigene Anbindung nach innen zu pflegen. Und zu sehen, dass die Unterschiedlichkeit im Raum sein darf, ja, sogar sein muss, macht uns individuell stark! Wir lernen darauf zu vertrauen, dass die Antworten und Wege sich in uns selber entwickeln. Wir erfahren, dass wir unser Leben wieder selber gestalten können und kommen in die Schöpferkraft. Diese Erfahrung breitet sich immer mehr in unserem Körper-Geist-Seele-System aus. Ich persönlich erlebe häufig beim Council, dass ich an meine eigenen Blockaden komme. Durch die Verbindung untereinander, erfahre ich, dass ich wieder offener werde und es mir leichter fällt, mir meine Themen anzusehen und sie zu

⁸ Für den Fall, dass die Council-Regeln nicht eingehalten werden, vereinbare ich im Vorfeld ein Handzeichen. Wenn z. B. jemand in die Alltagssprache verfällt oder zu viel Raum einnimmt, Ratschläge verteilt, etc., nutze ich dieses Zeichen um anzuzeigen, dass die Council-Regeln nicht gesprengt werden dürfen damit sich jeder weiterhin im Council geschützt fühlt und kein Vertrauensverlust entsteht.

erforschen. Die Kraft der Gemeinschaft bestärkt mich, hinzuspüren, mich zu öffnen und weiter zu werden, kurz, mich meinem Lebensfluss wieder zuzuwenden. Die regelmäßige Praxis des Councils verändert daher unsere Denk- und Handlungsweise. Wir erfahren unsere eigene Würde und stärken sehr direkt unser Immunsystem und damit unsere Gesundheit.

4 Schlussbemerkung

Ehe ich mit der Arbeit begann, spürte ich den Wunsch, mich dem Begriff „Würde“ auf kreative Weise zu nähern. Vielleicht weckt meine Darstellung in einfachen Lettern in dem einen oder anderen die Lust und Neugierde, mit mehr Würde in der Welt zu sein. Daher richte ich meine Frage an uns alle: Lust auf ein würdevolles, heilsames und selbstbestimmtes Leben? Dann lassen Sie uns gemeinsam Council-Räume fördern – eigenverantwortlich und gesellschaftlich!



****Bild 19****

Würde

5 Literaturverzeichnis

- Hüther Gerald, Prof. Dr. Dr.: Würde. Was uns stark macht, als einzelne und als Gesellschaft, Youtube. 11.10.2019
- Hüther Gerald, Prof. Dr. Dr.: Wie Lernen am besten gelingt. Youtube. 07.09.2012
- Hüther, Gerald, Prof. Dr. Dr.: Menschen sich selbst ändern lassen – Folge 042, GedankenGut, Podcast Special. 03.12.2020
- Cheng, François. Über die Schönheit der Seele. Sieben Briefe an eine wiedergefundene Freundin. 2018
- Ichiro Kishimi and Fumitake Koga. The Courage to be disliked. 2018
- Sylvia Kéré Wellensiek und Joachim Galuska. Resilienz-Kompetenz der Zukunft: Balance halten zwischen Leistung und Gesundheit. 2014
- Gesundheitswissenschaftler Aaron Antonovsky (1923–1994), Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, doi:[10.17623/BZGA:224-i104-2.0](https://doi.org/10.17623/BZGA:224-i104-2.0)
- Gärtner Heiko und Krüger Tobias. Krankheiten auf einen Blick erkennen. Antlitz und Körperdiagnose sowie weitere Techniken, um Menschen ganzheitlich zu erfassen. 2015
- Thorwald Dethlefsen, Schicksal als Chance. Das Urwissen zur Vollkommenheit des Menschen. 1998
- Jack Zimmermann, Virginia Coyle. Der große Rat. Das Council – mit dem Herzen hören und sprechen, den Kreis erweitern. 2010

6 Biografische Notiz

Name: Ute Nießen

Wohnort: Würselen

Berufsbezeichnung: Fremdsprachen-Sekretärin

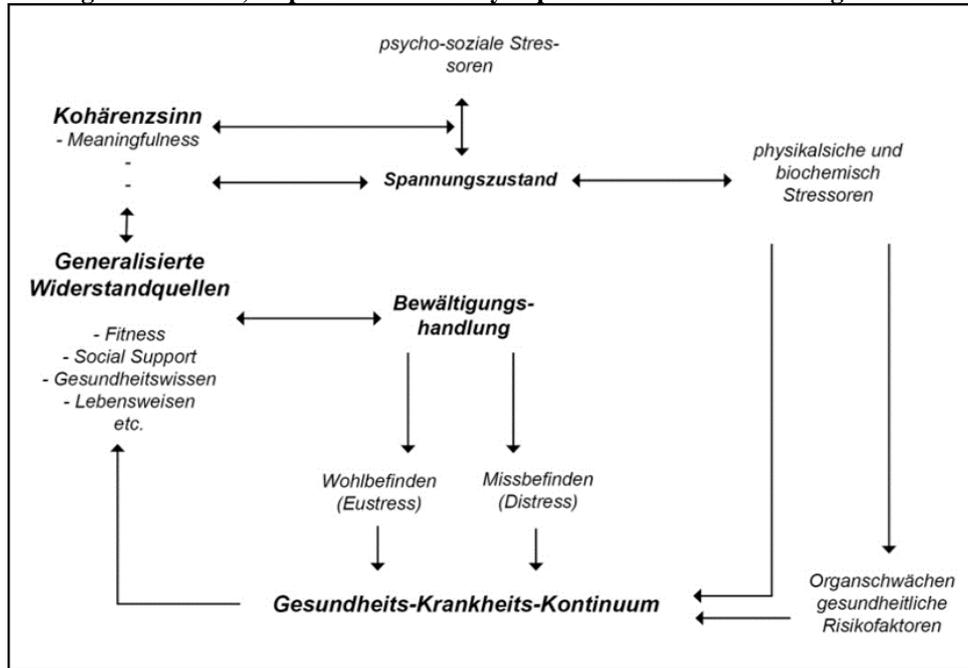
Fachrichtung: Biografisch Spirituelle Prozessbegleitung

LehrTrainer: Heinz Sondermann, Sabine Schulte

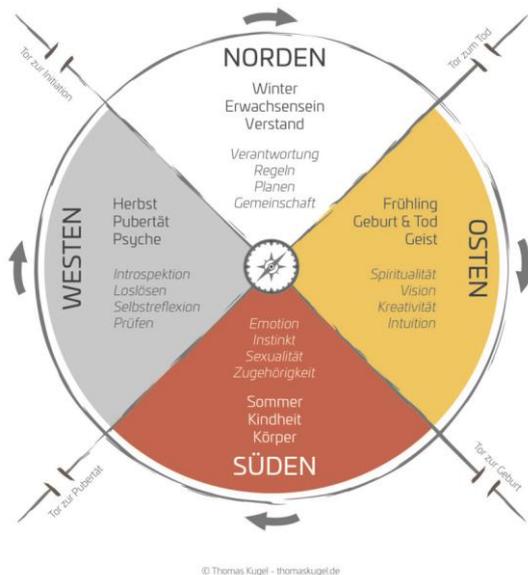


7 Anhang

Salutogenese Modell, <https://www.academyofsports.de/de/lexikon/salutogenese-modell/>



4-Schilde-Kreis, <https://www.thomaskugel.de/>



Das naturpsychologische Prozess- und Entwicklungsmodell «Die Vier Schilde» zeichnet mit seinem zyklischen Verlauf die natürlichen Bewegungen nach, die sich in Entwicklungsprozessen aller Art vollziehen. Dabei werden gemäß dem Verlaufsmuster der vier Jahres- oder Tageszeiten jeweils vier kardinale Qualitäten durchlaufen, die deutlich voneinander zu unterscheiden sind. Diesen Qualitäten lassen sich die Eigenschaften aller bekannten Prozesse zuordnen. Die Tore markieren die Übergänge von einer Qualität in die andere und damit wichtige Entwicklungsschritte. Der Kreis als Symbol weist immer auf seine Mitte hin. Hier kann von Balance gesprochen werden und darüber, wie sich die gegenüberliegenden Qualitäten aufeinander beziehen. Dies ermöglicht den persönlichen Entwicklungsprozess tiefer verstehen und nachzuvollziehen zu können. Zudem eröffnet sich eine neue Dimension des ganzheitlichen Prozessverstehens.

IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler
Tel.: 02403 4726 * Fax: 02403 20447 * eMail: office@ihp.de
www.buecherdienst.ihp.de
IHP Manuskript 2201 G * ISSN 0721 7870
2022

