

## **Therapeutisches Beziehungsfeld und innerer Beobachter**

Die Qualität des therapeutischen Beziehungsfelds ist von grosser Bedeutung für die Wirksamkeit von Therapien im psychischen und psychosomatischen Bereich, wie Studien zeigen. Als TherapeutInnen gestalten wir ein heilendes Energiefeld, und wir sind bewusst Teil eines grösseren, kosmischen Energiefeldes, mit dessen Heilkräften wir in Resonanz gehen.

Das therapeutische Feld enthält drei Komponenten: das intrapersonale, das interpersonale und das transpersonale Feld.

### **Transpersonales Feld**

Das transpersonale Feld (über-persönlich) wird auch als universales oder kosmisches Feld bezeichnet. Konkret stimmen wir uns vor der Behandlung auf universelle, heilende Energien ein. Ich benutze dazu die vier Bramaviharas, die Buddha als „grenzenlose Geisteszustände“ und heilende Energien bezeichnete. Ich fühle mich eingebettet in ein universelles Feld von

- Liebe. Dies ist eine universelle Liebe und Verbundenheit, ein Nicht-Getrennt sein.
- Freude. Diese ist Ausdruck der universellen Lebenskraft.
- Mitgefühl. Dies ist nicht zu verwechseln mit Mitleid, das mich mitschwemmt, sodass ich Teil des Problems werde statt ein Anker im Sturm des Lebens der Klientin zu sein.
- Gleichmut. Gleichmut meint, das Schöne und das Schwierige, das Präzente und das Abwesende gleichermassen zu halten.

Andere transpersonelle Qualitäten können beispielsweise Raum und Licht, Verbundenheit und Vergänglichkeit sein.

### **Intrapersonales Feld**

Das intrapersonale Feld (inner-persönlich) bewusst zu gestalten ist bedeutsam, damit ich jederzeit gut in mir selber verankert bin und den therapeutischen Prozess aus meiner Mitte und entspannt steuern kann. Dazu sind beispielsweise

- Erdung in Beinen/Füssen und Becken
- Zentrierung im Hara
- Ausrichtung in der Wirbelsäule als vertikale Mittellinie
- Atem / Puls / Weite
- Ausrichtung in den Chakren
- Personales Feld (Aura von Licht und Selbstannahme)
- Bewusstsein für die Elemente im Körper.

### **Interpersonales Feld**

Das interpersonelle Feld (zwischen-persönlich) prägt die Qualität der Beziehung zwischen Therapeutin und Klientin. Die innere Ausrichtung der Therapeutin entscheidet darüber, welchen energetischen Raum sie für Prozesse eröffnet: hat sie das Gefühl, sie müsse etwas für die Klientin tun, oder hat sie die Einstellung, der Klientin Angebote zu unterbreiten. Bin ich die Allwissende, oder ist mein Verständnis, dass die Klientin im Kern selber weiss, was für sie richtig ist, und dass mein Verständnis darin besteht, professionelle Suchhilfe anzubieten. In diesem Feld sind Aspekte wie folgende bedeutsam

- Die Therapie als sicheren Ort und Raum des Vertrauens verstehen
- Da sein, präsent sein, im Moment sein
- Mit dem „Core“ (tiefsten Kern) der Klientin verbunden
- Mitschwingend, in Resonanz sein, ohne zu verschmelzen („joining“ statt „merging“)
- Wertschätzung/Respekt: eine Beziehung auf gleicher Ebene (Therapeutin – Klientin 1:1)
- Einen offenen Raum und Rahmen gebend für alles, was sich zeigen will
- Akzeptanz (alles annehmen, wie es ist, ohne Bewertung)
- Neugierig, erforschend sein
- Mit Freude, Humor verbunden
- Angebote und Impulse machen, aber nicht „Wollen“ der TherapeutIn
- Mit Zuversicht, positiver Erwartungshaltung verbunden
- Neue Erfahrungen und Perspektiven ermöglichend
- Ermutigend
- Vertrauen in Selbstheilkräfte / Selbstregulierung / Fluss des Lebens
- Orientierung an den Ressourcen und der Kraft und Schönheit der Klientin
- Unterstützung von Selbstwahrnehmung / Selbstverantwortung
- BegleiterIn sein, den Weg muss die Klientin selbst machen
- Behandlungs-/Therapie-Fokus haben, aber ohne Wollen / Druck („Egolos“)
- Berührung als Angebot, Einladung, Evaluation
- „ich muss nicht heilen, retten...“
- Entspanntheit, Offenheit
- „dran bleiben“, Mitverantwortlichkeit für den Prozess
- fachliche Kompetenz einbringend, eigene Grenzen erkennend
- sich abgrenzen und wieder lösen können
- eigene Selbstannahme als TherapeutIn

Carl R. Rogers betonte schon Mitte des vorigen Jahrhunderts, dass Empathie (Einfühlung), Akzeptanz (wertfreie Annahme) und Kongruenz (Echtheit) mehr Einfluss auf positive Veränderungsprozesse haben als Wissen und Techniken, was mit Forschung nachgewiesen war.

### **Der innere Beobachter**

Die Selbstwahrnehmung der Therapeutin ist ein „Match-entscheidendes“ Instrumentarium, da in der therapeutischen Beziehung permanente energetische Interaktionen im Gange sind, welche auch mit Übertragungs- und Gegenübertragungs-Phänomenen verbunden sind. Was immer die Therapeutin und die Klientin wahrnimmt (hört, sieht usw.) wird mit vergangenen Erfahrungen in Beziehung gesetzt und somit interpretiert. Therapeutische Kompetenz verlangt somit das Bewusstsein darüber, womit ich in Resonanz gehe, welche Themen bei mir als Therapeutin aktiviert werden. Als Therapeutin sollte ich permanent spüren, wie es mir geht, während ich mit einer Klientin spreche oder sie behandle: Werde ich beispielsweise auf unerklärliche Weise wütend oder müde? Erinnerst dich eine Reaktion an meine Mutter? Habe ich den Eindruck, dass sich die Klientin verschliesst und ich den Kontakt verliere? Usw. Die therapeutische Selbstwahrnehmung ist entscheidend dafür, dass ich den Prozess wirklich bewusst und kompetent steuern kann. Sie wird selbstverständlich ergänzt um die energetische Wahrnehmung der Klientin. Ich höre nicht nur auf ihre Worte, sondern erkenne zum Beispiel an der Stimmlage Gefühle, die verbal nicht ausgedrückt werden. Ich erkenne körperliche Veränderungen wie zum Beispiel Erröten der Haut, schnelleres Atmen usw. als Anzeichen für eine Sympathikus-Aktivierung, oder tiefe Seufzer für Spannungs-Lösung. Ich achte mich auf Körperhaltungen und Bewegungen, welche Signale sind, und nutze das Gespräch, die Klientin ihre unbewussten Körpersignale wahrzunehmen und zu verstehen, zum Beispiel das Verschränken von Armen, das Kneten ihrer Hände usw.

**Zusammenfassend gilt es, unsere eigene Achtsamkeit als Therapeutin zu schulen und als wesentliches professionelles Instrument zu erkennen und zu nutzen.**