

Einführung in die Prozessarbeit (nach Arnold Mindell)

„Leben ist das, was geschieht, während du damit beschäftigt bist, andere Pläne zu machen.“ (John Lennon zugeschrieben)

Natürlich haben wir alle unsere Vorstellungen, wer wir sein und wie wir leben wollen.

Und natürlich passieren uns allen Dinge, die wir definitiv nicht in unserem Leben haben wollten: Alpträume, innere und äußere Verwirrungen, Konflikte, Verlust, Krankheiten, Unfälle und vieles Andere. Und wir wehren uns nach Kräften dagegen.

Was bedeutet das? Soll mein Leben ein „lebenslanger“ Kampf gegen Widrigkeiten, Missverständnisse, Verfall und Tod sein – den ich letztlich nicht gewinnen kann?

Der Fluss des Lebens

Die Prozessarbeit nimmt an, dass Störungen und Probleme uns nicht zufällig treffen, sondern dass sie uns genau dort berühren, wo wir uns dem Fluss des Lebens gegenüber verschlossen haben. Solche Störungen mit Neugier und Offenheit zu erkunden, kann uns helfen, unser Leben authentischer, bedeutungsvoller und kraftvoller werden zu lassen.

Mein persönliches kleines Leben wird allmählich immer mehr ein Teil des großen Flusses.

Die Prozessarbeit ist eine praktisch anwendbare Bewusstseinsarbeit

Mit Neugier und Leichtigkeit erforschen wir die Signale und Informationen, wir sonst gerne ignorieren oder abwehren. In der Störung könnte vielleicht eine wichtige Botschaft oder eine Quelle der Lebendigkeit verborgen sein.

Prozessarbeit ist keine Psychotherapie

Wenn man beginnt, prozesshaft zu denken, kann man nicht mehr mit Begriffen wie gut – schlecht, krank – gesund denken. „Menschen sind viel zu interessant, um in ein ‚Therapieparadigma‘ gepresst zu werden, welches besagt, etwas sei mit ihnen nicht ganz in Ordnung... Ich glaube nicht mehr an herkömmliche Therapien, weil ich einfach nicht weiß, was für andere Menschen richtig ist.“ (A. Mindell)

Einführungskurs

6 Termine freitags 16 – 17.30 Uhr: 1.11., 8.11., 15.11., 22.11., 29.11., 13.12. 2024

Der Ort wird noch bekannt gegeben.

Einführungspreis: 40, ermäßigt 20, AktivPass 10 EUR.

Anmeldung über gerhaged@posteo.de bis 25.10. erbeten.