

► Kontext-Therapie

Flussbett und Erleben

Wir leben alle in Zusammenhängen (Kontexten), die uns strukturieren und Sinn geben. Das Leben und Erleben fließt sozusagen in einem Flussbett aus Geschichten, die uns umgreifen und formen.

Körper, Familie, Partnerschaft, Kultur, Sprache, Religion, Zeitgeist und Gesellschaft sind grosse und prägende Gestalten solcher Sinnzusammenhänge.

Geschichten schenken Heimat

Aber unser Leben bewegt sich in unzählbaren Geschichten, kleine und grosse, beglückende und schmerzliche. Solche, die wir verstehen können, und andere, deren Sinn uns noch fremd ist oder ganz verborgen.

Immer aber möchten wir Heimat finden in diesen Geschichten. Nicht nur eine konkrete Heimat in der Welt, nicht eine ferne Heimat in der Zukunft oder im Jenseits. Sondern eine Heimat, die ganz nah ist und eine Begegnung oder Beziehung mit einer Person meinen kann, die Freude an einer Arbeit, die Geschenke der Natur oder der Frieden eines ewigen Getragenseins.



hänge zu erweitern und zu entfalten, so dass sie wieder Heimat und Sinn schenken.

Um diese Räume zu öffnen, arbeitet die Kontext-Therapie mit zwei Ansätzen:

Energetische Körperarbeit

Durch sanfte, subtile Arbeit am bekleideten Körper werden die inneren und äusseren Sinne geweckt und ausgebildet. Die Verbindung mit dem "Flussbett" der alles nährenden und ordnenden Lebensenergie wird wieder hergestellt und gestärkt.

Durch die tiefe Entspannung und das angenehme Einsinken in Schichten, die noch unmittelbarer getragen sind von innerer Ganzheit, erweitern sich zu eng gewordene Lebenszusammenhänge und werden durchlässig für neue Lebenskraft, neue Ideen, neue Möglichkeiten. Das Flussbett wird sozusagen frei geräumt von altem Geröll und Ablagerungen.

Beengendes Flussbett

Manchmal jedoch verlieren wir den Faden, die Orientierung oder die Motivation. Die Geschichten hören auf, Sinn zu machen und Heimat zu geben. Um im Bild zu bleiben: Das Flussbett wird zu eng für das Erleben.

Hier setzt die Kontext-Therapie an. Sie öffnet Räume, um Lebenszusammen-

"Die sinnorientierte Bejahung dessen, was ist, ist die Grundlage aller Transformation"

Transformative Gesprächsarbeit

Die Grundlage der transformativen Gesprächsarbeit ist die Erfahrung, dass (schmerzliche) Erlebnisse und Gefühle sich erst entspannen und frei werden, wenn sie vollumfänglich und bedingungslos bejaht werden.

Diese Bejahung wird aber nur dort wirklich gefunden, wo unsere Erlebnisse im gemeinsamen Gespräch einen sinngebenden Zusammenhang finden. In der Therapie wird dies dann deutlich, wenn sich unerwartet ein Gefühl der Erleichterung, der Freude und der Entspannung einstellt.



Die Weisheit unserer Krankheiten

Krankheiten, akute oder chronische Beschwerden, traumatische Erlebnisse und seelische Erfahrungen sind nicht unsere Feinde, sondern Träger grosser Weisheit.

Sie führen uns immer wieder auf den Weg eines unserer inneren Wahrheit entsprechenden Lebens zurück. Und oft schenken sie uns auch entscheidende Einsichten über noch auf uns wartende Schätze unseres Lebensweges.

Die Kraft des Selbst

Nicht nur unser körperliches Immunsystem, sondern auch die Kraft unseres autonomen und authentischen Erlebens gründet in einem gut gefühlten und bewussten Kontakt zwischen unserem Erleben und dem Sinnzusammenhang, in dem es fliesst. Wenn wir unser Erleben bejahen können, wenn wir Vertrauen und Sinn finden in dem, was uns geschieht und was wir in uns empfinden, wächst unsere innere Selbstkraft an.

Wir können uns wenn nötig an äussere Umstände anpassen, ohne uns und unseren Lebensweg zu verlieren. Und wir können - wo möglich und sinnvoll - Lebenszusammenhänge soweit kreativ verändern,

das sie nicht nur uns, sondern der Entfaltung von Lebendigkeit und Glück im Ganzen dienen.

"Alles kann möglicherweise lieblos getan werden, nur nicht was ich wirklich will."

Henning Köhler



Autonomie: Freiheit und Beziehungsfähigkeit

Freiheit und Selbstkraft bedeuten nicht nur, tun zu können, was man will, sondern Lebenszusammenhänge so zu gestalten, dass sie uns und andere fördern im allem Lebendigen innewohnenden Wunsch zu wachsen, sich auszudrücken und in Gemeinschaften sich auszutauschen und zu erfreuen.

Der Mensch ist krank, weil er nie zur Ruhe kommt

Paracelsus sagte das schon vor 500 Jahren. Wie müsste er staunen, wenn er die heutige Welt sehen würde?

Die Geschwindigkeit, mit der unsere Welt sich dreht, ist schwindelerregend. Es mutet fast wie eine Flucht an. Es ist die Flucht des Menschen vor sich selbst, vor seinen Gefühlen und seiner inneren Wahrheit. Es ist, als würde uns dieser geschäftige Strudel weg von uns selbst zerren wollen, um uns der wichtigsten menschlichen Eigenschaften zu entfremden: Güte, Empathie, Freude, Solidarität, Grosszügigkeit, Freundschaft.



Michel de Montaigne, ein Zeitgenosse von Paracelsus, ruf uns deshalb zu:

"Lasst Euch nicht aus Euch selbst vertreiben, sie wollen Euch zu Markte tragen und verbrauchen!"

With a little help from our friends

Das Leben ist ständig in Verwandlung. Und wir mit ihm. Das ist spannend, aber manchmal auch ganz schön anstrengend. Oder wir stecken fest, und wir kommen an den Rand der Verzweiflung. Oft fühlen wir aber auch, wie sich die Geburt des Neuen schon in uns ankündigt; die Wehen sind schon da, und es fehlt nur noch ein wenig...



Was wir dann brauchen, sind oft partnerschaftliche Gespräche, in denen gemeinsam die Situation betrachtet und nach konstruktiven und vielleicht unkonventionellen Lösungen gesucht wird.

Die Kraft von Phantasie und Imagination

Die Verwendung unserer Phantasie und Imaginationen, begleitet durch sanfte Körperarbeit, bringen die nötigen Verwandlungen in Fluss, stärken uns genau am richtigen

Ort und bringen Wind in die Segel.

Wir kommen wieder in Kontakt mit kreativen, Sinn stiftenden inneren Schichten. Ein erweitertes Flussbett trägt unser Leben, und wir erfahren es müheloser und motivierender.

Wu Wei: Die Freude des Weges im Fluss

Wu Wei bedeutet im Taoismus, dass man alle Handlungen und Haltungen vermeidet, die gegen (die eigene) Natur gerichtet sind. Wu Wei fordert uns auf, die Freude der Übereinstimmung mit unserer eigenen inneren Wahrheit zu wagen.

Sind wir vom Weg unseres ganz persönlichen Wu Wei abgekommen, verwandelt sich angemessene und stimulierende Anregung in krankmachenden Stress. Ängste entstehen, weil wir nicht mehr in Kontakt sind mit unserem Selbst.



Von der Krise zu einem erweiterten Lebensgefühl

Gerade in Zeiten persönlicher Umbrüche und Krisen kann es verstärkt zu Stress und Angstsymptomen kommen: Partnerschaftsprobleme, Trennungen, Probleme am Arbeitsplatz, Zukunftsangst, Lebenskrise, Neuausrichtung etc.

Die Kontext-Therapie bietet Unterstützung in der Rückkehr zu einem freudvollen Weg im Flussbett des Wu Wei. Dabei wird die Krise nicht nur einfach "überwunden", sondern sie wird zur Quelle eines erweiterten Lebensgefühl.

Der Blick nach Innen

Gesundheit meint nicht einfach nur Abwesenheit von Beschwerden oder Schmerzfreiheit. Jeder Mensch möchte sich entfalten, wachsen und reifen. Und wir alle möchten auch ein Leben in Sinn gebenden Geschichten führen, die uns erfüllen.

"Transformation erlöst den, der wir wirklich sind, von dem, der wir meinen, sein zu müssen."



Gesundheit bedeutet genauso, Freude und Glück zu erfahren wie Herausforderungen oder schmerzliche Erlebnisse, denen wir auf unserem Lebensweg begegnen, zu meistern.

Im regelmässigen Blick nach Innen nehmen wir die Verantwortung für unser Leben ernst und stärken unsere Autonomie. Beziehungsfähigkeit und kreative Kraft.

Prävention, die weiter führt

Wirkliche Gesundheitsprävention bedeutet deshalb nicht nur, uns regelmässig untersuchen zu lassen und Blutwerte zu testen, sondern vor allem auch, einen Blick auf die Lebenszusammenhänge zu werfen, um sich bewusst zu werden über nicht sehr passende oder einengende Geschichten, die unser Leben und Erleben bestimmen.

Die Kontext-Therapie unterstützt Sie dabei mit einem geschulten Auge für krankmachende Verneinungen in sensiblen Bereichen unseres Daseins wie auch unterstützende Ressourcen, die unsere Lebenskraft auch durch schwierige Transformationsprozesse führen.

Segen und Entfremdung

Es gibt keine unwürdigen oder verlorenen Geschichten. Es ist nur so, dass wir manchmal den Segen einer Geschichte nicht mehr sehen oder empfinden können. Sie wird uns fremd, wir werden uns selbst in ihr fremd, und es kann sein, dass uns die Personen in ihr fremd werden. Diese Entfremdung ist wie ein Taubwerden für unsere innere Stimme, die aus unermesslich tiefen Schichten und Geschichten her, aus dem Geheimnis unseres ganzen Daseins, uns ruft und führt und unserem Weg heimatlichen Sinn verleiht.

Entfremdung ist keine Frage der Schuld oder etwas, dessen wir uns schämen müssten. Sie geschieht. So, wie wir uns verfahren, weil wir einen Moment unaufmerksam waren oder die Schönheit der Natur bewunderten. So, wie wir die Frage eines Freundes nicht hörten, weil so viele andere Stimmen und Geräusche sie einfach überdeckten. Und sicherlich auch so, wie wir immer wieder Mut und Unterstützung brauchen, um zu wagen, die nächste Tür auf dem Weg unseres Leben zu öffnen.

Die innere Stimme

Wenn wir zur Ruhe kommen, indem wir die Hektik unseres Wollens für einen Moment beiseite legen, gelingt es uns, wieder die innere Stimme zu hören. Sie spricht vom Segen der Geschichten, in denen wir uns befinden, und vom Segen derjenigen, die noch darauf warten, von uns entdeckt zu werden. Segen lässt jede Entfremdung schmelzen. Er verbindet nicht nur das Innere mit dem Äusseren, die kleinere Geschichte mit einer Grösseren, sondern auch unser bewusstes Dasein in der Zeit mit dem Urgrund der Ewigkeit. Von dorthin, so heisst es in alten, "sehr grossen" Geschichten, komme wahre Heilung und ein Segen, der unsere persönlichsten Wünsche und Hoffnungen nach Liebe, Frieden, Erfüllung und Weisheit berührt.

"Alles, was war, ist wahr; es gibt dort keine Lüge. Alles, was ist, ist gut; auch die Lüge. Und alles, was kommen wird, ist offen, unsere neue Entscheidung in Empfang zu nehmen."

Im Hintergrund der Kontext-Therapie steht immer auch das Horchen auf diesen Segen und das Gefühl der Demut, dass unser ganzes Denken, Tun und Streben unter diesem Segen steht. Manchmal ist er sicht- und fühlbar, manchmal aber auch nur glaub- und hoffbar.

