

führen, ohne dass ein Kategorialfehler entsteht (WALSH & VAUGHAN, 1985, S.289f).

2.2) Anregungen für "innen"

Der Begriff Anregung soll darauf hinweisen, dass das Potential zur Veränderung im Menschen selbst liegt. Der Mensch kann Anregungen annehmen oder aber auch ablehnen: nur er selbst kann wissen, ob er eine fremde Anregung braucht und ob diese für ihn sinnvoll ist oder nicht. Keiner kann sein Leben, in einer der folgenden in Wechselwirkung stehenden Ebenen, an seiner Stelle ändern (vgl. 1.1):

a) VERBAL-KOGNITIVE EBENE:

Der Mensch soll Erlebtes und Gefühltes in Worte fassen können, damit es ihm bewusster wird, und er es besser verarbeiten kann.

- * Eine systematische Anregung bietet z.B. die Gesprächspsychotherapie nach ROGERS (1973), die dem Klienten eine warme echte Beziehung mit dem Therapeuten ermöglicht. Dieser spiegelt dem Klienten das Gesagte wieder oder fasst das in Worte, was er erahnt (durch Andeutungen und nonverbale Ausserungen) und was der Klient vielleicht gerade noch nicht verbalisieren konnte. Kann dieser das Gehörte annehmen, so kann er daraus eine Konsequenz für seine Zukunft ziehen (Schuldzuweisung oder Rezepte sind dabei völlig fehl am Platz).

b) EMOTIONAL-SINNLICHE EBENE:

Der Mensch soll seine Emotionen und sinnlichen Erfahrungen voll erleben können sowohl in seinen aktiven wie auch passiven Phasen. Behilflich können dabei Sport, künstlerische Tätigkeiten, Tanzen, sexuelle Aktivitäten, Gartenarbeit... oder aber auch Akupressur (Shiatzu), Massage, Musik hören ...sein.

- * Eine systematische Anregung bieten etwa bioenergetische Uebungen (vgl. SCHWIEGER, 1977), die man mit psychotherapeutischen Gesprächen verbinden sollte, um die Verarbeitung der hervorgerufenen Gefühle zu erleichtern; desweiteren auch Autogenes Training (vgl. SCHULTZ, 1964) oder Sophrologie (vgl. LOUSSOUARN, 1986). Letztere stellt eine humanistische-ganzheitliche Methode dar, die ein Aufblühen des Wesens

und eine positive Veränderung der Existenz anbietet. Sophrologie verbindet Autogenes Training, Hypnose, Biofeedback und benützt körperliche Techniken, kreative imaginative Phantasie Reisen, positives Denken und dynamische Relaxation um ein im 'Hier und Jetzt Sein' zu ermöglichen. La sophrologie

... offre ainsi à chacun la possibilité d'acquérir le calme et la force intérieure nécessaires à toute action dans ce monde (LOUSSOUARN, 1986, S.10).

c) TRANSZENDENTALE EBENE:

Der "gesunde" Mensch macht eine Evolution in Richtung höherer Bewusstseinsformen mit, wobei jede ernsthafte Arbeit an sich ein Schritt dahin ist.

Einen wichtigen Zug der Charakterstruktur eines "neuen" Menschen sieht FROMM darin

... glücklich zu sein in diesem Prozess stetig wachsender Lebendigkeit, denn so bewusst und intensiv zu leben, wie man kann, ist so befriedigend, dass die Sorge darüber, was man erreichen oder nicht erreichen könnte, gar nicht erst aufkommt (FROMM, 1976, S168f.)

Steiner geht davon aus, dass sich hinter dieser materiellen Welt eine höhere, geistige Welt befindet. Das klingt natürlich zuerst einmal wie die Grundidee der meisten grossen Weltreligionen, aber bei Steiner ergibt sich daraus eine wichtige Folgerung. Er war davon überzeugt, dass jeder durch einfache Uebungen die Fähigkeit, diese andere Seinswelt zu sehen, erlernen kann (S.17). ... Um die Welt wirklich wahrzunehmen, muss ich mich "in mich selbst" zurückziehen. Wenn ich in einen Zustand des inneren Friedens und der entspannten Meditation versinke, wie es manchmal passiert, wenn "der Druck weg ist", dann kann ich auch fühlen, dass ich die Dinge zum ersten Mal richtig sehe (WILSON, 1985, S.21).

Durch eine solche, mit innerer Energie betriebene Uebung von Konzentration und Meditation kann auch ein Abendländer nach dem Grade seiner Entwicklung Erkenntnisse höherer Welten erlangen. ... Und das ist auch das primäre Anliegen Steiners, dass der Mensch das Leben nicht passiv hinnimmt, sondern ein Höchstmass an schöpferischer Aktivität entwickelt (HEM-LEBEN, 1963, S.95)