



ok-Kern - Zentrierungs- und Intuitionstraining

Anita Steiner Seiler – 18.02.2010

ok-Kern – Transaktionsanalyse

Der Begriff „ok-Kern“ stammt aus der Transaktionsanalyse (TA) von Muriel James.

„Der tiefste Teil des Selbst wird herkömmlich mit Worten beschrieben wie Herz, Seele, Geist, spiritueller Kern, Wesen, Substanz usw. Einige fügen dem Wort „Selbst“ einfach ein Adjektiv hinzu und beschreiben dieses innere Wesen als das „wahre Selbst“, das „ungeteilte Selbst“, das „integrierte Selbst“, das „transpersonale Selbst“ oder das „vollkommen menschliche Selbst“. (James/Savary, 1980)

Als eine Richtung der humanistischen Psychologie geht die TA von dem **Menschenbild aus, dass Menschen im Kern „heil und ganz“ (ok) sind**. Dieser innere Wesenskern ist nicht zu verwechseln mit dem Verhalten von uns Menschen, das oft alles andere als ok ist.

Der ok-Kern ist positiv, vertrauens-, hoffnungsvoll und beziehungsorientiert. Er drückt ein fundamentales ok-Sein sich selber und anderen gegenüber aus. Der ok-Kern kann blockiert oder entstellt sein, was sich in verschiedenartigen Symptomen wie Verzweiflung, Angst, Destruktivität und Gewalttätigkeit ausdrücken kann – in einem grundtiefen „Nicht-ok“-Gefühl. **Im ok-Kern ist die Energie enthalten, die notwendig ist für Veränderung und für Wandlung von destruktivem in konstruktives Verhalten.**

Psychologie - Spiritualität

In Kontakt sein mit dem ok-Kern heisst, an die Quelle von **Lebenskraft** (universelle Energie) angeschlossen zu sein. Wir erleben uns verbunden mit uns selber, unseren Mitmenschen und allen Lebewesen und fühlen uns in den kleinen und grossen Herausforderungen des Lebens gestärkt und getragen. Diese **Verbundenheit** herzustellen ist das Ziel verschiedener spiritueller Richtungen und Religionen.

In der TA wird Autonomie angestrebt, ein Zustand der ungetrübten Bewusstheit, Achtsamkeit und Offenheit im Hier und Jetzt. Eine weitere Absicht der TA ist, **Liebe** wahrzunehmen. Die TA geht vom menschlichen Grundbedürfnis nach Zuwendung aus. Liebe geben und Liebe annehmen können ist ein Ausdruck emotionaler Kompetenz, ein wichtiger Aspekt des TA-Trainings.

Um sich diesen Zielen anzunähern braucht es **Persönlichkeitsarbeit** - ein Aufräumen mit den Hindernissen, Verletzungen und destruktiven Mustern aus der Kindheit und aus späteren Lebensphasen. Dazu bietet die TA eine plausible Theorie der menschlichen Persönlichkeit und eine Vielzahl von praxistauglichen Werkzeugen.

Mit dem ok-Kern-Angebot bewege ich mich im **Grenzbereich von Psychologie und Spiritualität**. Die Psychologie greift mit der menschlichen Psyche einen zentralen Bereich unserer Existenz auf, grenzt jedoch Fragen nach dem „woher wir kommen und wohin wir gehen“ und die feinstoffliche Ebene aus. Der Zugang zur Spiritualität legt ein grosses Potenzial an Kraft und Halt frei. Persönlichkeitsentwicklung bedeutet Stärkung der wachstumsfördernden Kräfte – spirituelle Entwicklung heisst zudem Steigerung der Bewusstheit, Achtsamkeit und Liebesfähigkeit.

Selbstannahme

Das „ich bin ok – du bist ok“ aus der TA impliziert im ersten Schritt eine **bedingungslose Selbstannahme - „ich bin ok“**. Sich selber zutiefst annehmen lernen bedeutet für viele Menschen eine lebenslange Übung.

Entwicklungspsychologisch betrachtet gehört sie zum Reifungsprozess. Durch atmosphärische Bedingungen im familiären Umfeld, durch Schicksalsschläge und einschneidende Erlebnisse kann der natürlich schwankende Selbstwert empfindlich beeinträchtigt werden („ich bin nicht ok“). Eine solch tief wurzelnde Überzeugung über sich selber kann Ursache von Schwierigkeiten im Erwachsenenleben sein. Sie kann sich in Form von **Minderwertigkeitsgefühlen und Überheblichkeit** im Umgang mit sich selber und in Beziehungen negativ auswirken. Auch kann sie sich in körperlichen Symptomen – als chronische Verspannung, Sucht, Krankheit – zeigen.

Sich selber bedingungslos annehmen bedeutet, mit sich selber gut sein, auch wenn das Leben gerade nicht erfolgreich verläuft. So wie ideale Eltern ihr Kind in den Arm nehmen und trösten, wenn es verzweifelt ist, lernen wir, bedingungslos zu uns selber zu halten, wenn wir unglücklich, unzufrieden oder verunsichert sind.

Intuition

Intuition ist der siebte Sinn - eine (Vor)Ahnung - die innere Stimme - das „Wissen ohne zu Wissen“ - **die Verbindung zur nichtfassbaren, übersinnlichen Welt**. In unserer naturwissenschaftlich und linkshemisphärisch geprägten Zeit wird die Bedeutung der intuitiven Wahrnehmung abgewertet. Wir lernen früh, dass das zählt, was bewiesen und rational begründet werden kann. Die in uns angelegte Fähigkeit intuitiver Wahrnehmung ist bei Kindern in der magischen Phase toleriert. Spätestens mit dem Schuleintritt wird sie uns abgewöhnt, als „kindisch“ belächelt. So wird die in uns enthaltene **Quelle für wesentliche Informationen und Impulse** lahmgelegt.

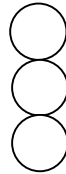
Es geht nicht darum, Intuition gegen Rationalität auszuspielen. Wir verfügen über beide Dimensionen, beide gehören zum menschlichen Potenzial.

Unsere **Denk- und Entscheidungsfähigkeit** ist oft aufgrund von lebensgeschichtlichen Erfahrungen eingeschränkt. Die Persönlichkeitsarbeit mit TA als kognitive und zielorientierte psychologische Richtung eignet sich gut zum Auflösen solcher Einschränkungen.

Die Intuition ist in der Neurobiologie als komplexer Denkvorgang bekannt und wird wissenschaftlich erforscht. Es ist unbestritten, dass in meditationsähnlichen Entspannungszuständen **Informationen zur Lösung von Problemen oder zur Entscheidungsfindung** ins Bewusstsein gelangen können.

Eric Berne, der Begründer der TA, hat in seiner Theorie der Intuition einen grossen Platz zugewiesen. Sie ist im „marsischen Blick“ und im „kleinen Professor“ enthalten. Sowohl Eric Berne wie auch nachfolgende Transaktionsanalytiker wie Bernd Schmid haben zum Thema Intuition publiziert.

Unter dem Begriff Intuition werden **psychologische und spirituelle Phänomene** verstanden. Ich verstehe unter Intuition eine Vielfalt von Informationen und Zugängen irrationaler, übersinnlicher und spiritueller Art.



Zentrierung

Mit Atemarbeit und verschiedenen Formen von Meditation leite ich Menschen an, ihre Mitte zu finden. Es geht darum, einen **Zustand von Entspannung und gleichzeitiger Aufmerksamkeit** herzustellen. Dies geschieht mittels Visualisierung (inneren Bildern), Energiearbeit (Chakren, Aura), Entschleunigung, verbal angeleiteter Meditation und mit Phasen der Stille. Auch Klänge, Bewegung, Tanz, Stimme können miteinbezogen werden.

Körper

Der Körper ist die materialisierte Form der menschlichen Existenz. Er ist fassbar und sichtbar, im Unterschied zur seelischen und psychischen Dimension. Er wird als „Tempel der Seele“ bezeichnet. Wenn wir uns unserem Körper zuwenden, wenn wir seine Signale wahrnehmen, wenden wir uns auch unserer Seele zu. Nehmen wir unseren Körper so an, wie er ist, nehmen wir uns selber an. Die einschränkenden Prägungen aus unserer Lebensgeschichte drücken sich auch im Körper aus. Durch **gelenkte Atmung, Dehnung und Entspannung mittels sanften Yoga-Übungen lösen wir körperliche Blockierungen und fördern damit den Fluss der Lebenskraft**. Durch die Visualisierung des im Körper vorhandenen ok-Kerns nehmen wir Kontakt auf zu unserem intakten Wesenskern und damit zur Intuition und zu den Selbstheilungskräften.

Training - Übung

Im zweistündigen Training geht es **um Technik, Erleben, Impulse und Austausch**. Die Wirkung des Zentrierungs- und Intuitionstrainings kann durch **regelmässiges Üben** zuhause intensiviert werden. Das Training eignet sich für Anfänger/innen als Einstieg in Körperarbeit und Meditation. Für bereits Erfahrene bietet es Impulse zur Weiterentwicklung und zur Aktivierung der Lebenskraft.

Der Ablauf des Trainings besteht in vier Teilen: **verbale Einstimmungsrunde, Körperübungen, Meditation, verbale Mitteilungsrunde**. Ich achte auf einen ritualisierten Ablauf mit denselben Übungen, um Vertiefung zu erlangen. Jedoch werde ich auch Variationen einbringen mit Klang, Stimme und Tanz, damit die Teilnehmenden ihre persönlichen Zugänge finden können. Ich lasse mich während des Trainings von meiner Intuition leiten und lasse entsprechende Impulse spontan einfließen.

Hintergrund - Credo – Ethik der Leiterin

Als Kind erlebte ich Geborgenheit durch spirituelle Erfahrungen. Als junge Erwachsene trat ich aus politischen Gründen aus der Kirche aus. Insbesondere fühlte ich mich als Frau im Christentum diskriminiert. Seither bin ich auf der Suche. Ich habe mich intensiv mit weiblicher Spiritualität und mit Schamanismus auseinandergesetzt und bin davon geprägt. Weitergebildet und erfahren bin ich zudem in Ritualarbeit

(Naturrituale, therapeutische Rituale). Zudem interessiere ich mich für östliche Lehren, praktiziere seit Jahren regelmässig Yoga und Meditation.

Als Transaktionsanalytikerin stehe ich auf dem Boden der humanistischen Psychologie. Ich gehöre keiner spirituellen Gemeinschaft an. Ich orientiere mich an Kernelementen, die letztlich allen Richtungen zugrunde liegen, die dasselbe meinen und die in unterschiedliche Begriffe und Erscheinungen gekleidet sind: an den Elementen Wasser, Feuer, Luft und Erde, an der universellen Kraft und an der feinstofflichen Dimension des menschlichen Seins.

Ich begleite Menschen auf dem Weg zur Selbstannahme und auf ihrer Suche nach der eigenen Quelle von Spiritualität und Intuition. Ich gehe davon aus, dass wir das notwendige Rüstzeug in uns tragen, um unseren eigenen Weg zu gehen. Begleitung verstehe ich im Sinne von „Hilfe zur Selbsthilfe“. Ich lege Wert auf die Übernahme von Selbstverantwortung und es liegt mir fern, Abhängigkeiten zu etablieren. Meine Arbeit dient den lebens- und wachstumsfördernden Kräften. Was meine ethische Haltung anbelangt, so bin den Ethik-Richtlinien der Internationalen TA-Gesellschaft und des Netzwerkes Rituale verpflichtet.

Dank

Ich bedanke mich bei den Menschen, die mich begleiten, die ihr Wissen an mich weitergeben und von denen ich gelernt habe, von denen ich lerne und weiter lernen werde.

Links

- Deutschschweiz. Gesellschaft für TA, Ethikrichtlinien: www.dsgta.ch/136d168.html
- Netzwerk Rituale, Ethik: www.ritualnetz.ch/index.php/ritualnetzch/berufsstandards.html

Literatur

- James Muriel / Savary Louis M., 1980, „Befreites Leben“, München
- James Muriel / James John, 1991, „Passion for Life“, New York
- Eric Berne, „Transaktionsanalyse der Intuition: Ein Beitrag zur Ich-Psychologie“, 1990, m Herausgeber Hagehülsmann
- Bernd Schmid, „Intuition und Professionalität: Systemische Transaktionsanalyse in Beratung und Therapie“, 2008

Quellen:

- Steiner Seiler Anita, „Spiritualität, Ritual, Transaktionsanalyse“, schriftliche Examensarbeit zur CTA (Certified Transactional Analyst) 1998
- Zu Yoga, Meditation, Intuition, Spiritualität gibt es unzählige Quellen, denen ich mich bediene in Form von Literatur, CD's und Menschen, die mich anleiten und ihr Wissen weitergeben.