

## Psychosophia® – WANDEL

### MENSCHLICHER WANDEL UND DIE VIER WICHTIGEN BEDINGUNGEN

#### Der Wandel

**Wandel erscheint** uns bei genauem Hinsehen **als das einzig Beständige** im Leben. Für eine glückende Persönlichkeitsentfaltung ist daher ein gutes Verhältnis zum Wesen des Wandels wesentlich, **die Entfaltung eines Bewusstseins des Wandels**.

Bertolt Brecht bringt dies in «Geschichten vom Herrn Keuner» auf den Punkt:

Ein Mann, der Herrn K. lange nicht gesehen hatte, begrüßte ihn mit den Worten: «Sie haben sich gar nicht verändert.» «Oh!» sagte Herr K. und erlebte.

Für eine nachhaltige Persönlichkeitsentfaltung und ein achtsames wie waches Gegenwartsbewusstsein wichtig ist der **Wandel in der Lebensgestaltung**, Wandel unseres **inneren und äusseren Handelns** und der **Wandel der unbewussten Identifikationen**, dessen, was uns am stärksten hindern kann am ansonsten vielleicht leicht zu vollziehenden Wandel.

#### Wesen des Wandels

Was ist das Wesen des Wandels? Wandel ist dann gegeben, wenn er einerseits «**Innen**» feststellbar ist, aber auch an der Oberfläche, im «**Aussen**», also zum Beispiel beim individuellen Verhalten.

Menschlicher Wandel geschieht **aktiv oder passiv durch Reifung** und ist eine «innerliche», **strukturelle Veränderung**, eine Persönlichkeitsentfaltung, die von Aussen durch verändertes Verhalten indirekt erkannt und erschlossen werden kann.

#### Herausforderung anpacken oder Abwehr des Wandels?

Wandel entsteht aus gelungenem Anpacken - also aktivem **Bewältigen, Gestalten, Geschehen lassen** - einer **inneren Herausforderung**, die unterschiedliche Einheiten - Holons - betrifft: Den Körper, den Geist, die Psyche, eine Beziehung, eine Partnerschaft, eine Gesellschaft usw.

**Abwehr von bevorstehendem Wandel** führt zu glücklosen, unheilsamen und leidvollen Zuständen. Natürlich ist es nicht sinnvoll, Herausforderungen abzuwehren. Dennoch geschieht es uns immer wieder.

Oft geschieht die meist **unbewusste** Abwehr von Wandel

aus dem einfachen Grund, weil wir uns **mit dem bereits Erreichten identifizieren** und durch unsere Identifikation indirekt versuchen, daran festzuhalten.

#### Integration

Ein **gutes Verhältnis zum Wandel** ist erreicht, wenn wir wirklich gelernt haben, integrativ zu denken, zu fühlen und zu handeln, das heisst eben auch, die **Wichtigkeit des Loslassens und Reifens** aus der je aktuellen Erfahrung erkennen und jeweils das Vorhergehende - Angenehme oder Unangenehme - in einer integrativen Sicht als Grundlage weiteren nachhaltigen Wandels erkennen können und so wirklich persönlich wachsen.

Bei Gelingen lädt uns der Wandel ein zu einer Entfaltung, die Vorhergehendes und betroffene Umwelten angemessen integriert, eine **Zunahme an Freiheitsgraden im Erkennen und Handeln** freisetzt und unsere **Identität** wiederum um ein gutes Stück **erweitert**:

**Wir erkennen und schätzen uns selbst und unsere Umwelten immer mehr im und als Bewusstsein des Wandels**. Der Wandel wird uns so allmählich selbstverständlich und wir können ihn bzw. unser Erleben aus ihm heraus geniessen, selbst wenn er mit Schmerz verbunden sein sollte.

#### 4 Bedingungen

**Psychosophia®** vermittelt **vier wichtige Bedingungen für nachhaltigen Wandel**, eine gelingende Persönlichkeitsentfaltung und ein achtsames wie waches Gegenwartsbewusstsein:

#### 1. Ziel-, 2. Wirkungs-, 3. Lösungs- und 4. Gegenwartsorientierung.

Diese vier Bedingungen des nachhaltigen Wandels sind bewusste und unbewusste **Orientierungen unseres Bewusstseins**. Das individuelle erarbeitete Wissen und vor allem das erlebbare Bewusstsein für diese Bedingungen kann uns wertvolle Dienste leisten im Alltag.

Im Zentrum der Vermittlung stehen die **Prozesse des Wandels** mit den drei Ebenen **Erfahrung** (Bedingung des Wandels), **Verstehen** (individuelle Tiefenveränderung) und **Verhalten** (Wandel mit Breitenwirkung).

Zu erreichen gesucht wird daher der nachhaltige Wandel durch eine individuelle Erarbeitung und Bewusstmachung dieser wichtigen vier Bedingungen auf den drei Ebenen **Erfahrung** (Erleben), **Verstehen** (innerlich und biografisch nachvollziehen) und **Verhalten** (Tun), wobei aus der Sicht der Autonomieförderung dem Prozess des Verstehens ein besonders grosses Gewicht zukommt.

## 1. Ziel

Zielorientierung fragt, **wohin** wir uns richten im Augenblick der aktuellen Situation sowie im Leben und ist zu unterscheiden vom Wunsch. Die Zielorientierung bezieht sich auf die aktuelle innere und äussere Ausrichtung, mit der Betonung auf Ihre Richtung.

## 2. Wirkung

Wirkungsorientierung ist die aktuell erfahrbare Ausrichtung in der grossen Vielfalt körperlicher, psychischer, geistiger und energetischer **Wirkungen**.

## 3. Lösung

Lösungsorientierung will die **Auf-Lösung** bestehender Schwierigkeiten, Erfahrungen der Enge oder ganz einfach Wandel und führt in ein neues Erleben, in eine neue Gegend der Selbst- und Welterfahrung. Der Suche nach aktueller Lösungsorientierung kann die Erarbeitung des Begriffs bzw. des Verständnisses der phänomenologischen Gegend hilfreich sein.

In der **Philosophie** ist die Lösungsorientierung etwa bekannt als die «Wittgensteinsche Leiter», in der **Psychologie** als Lösung zweiter oder nächst höherer Ordnung, im **Buddhismus** als der Dharma selbst: Der Buddhismus wird von Buddha Shakyamuni etwa als Floss bezeichnet, mit dem man über den Fluss gelangen kann. Nach der Überquerung aber fällt die eine Bedeutung der Lehre weg: Die Gegend der Selbst- und Welterfahrung ist nun (auch) eine andere.

## 4. Gegenwart

Gegenwartsorientierung bewirkt, dass das Bewusstsein sich auf **Hier und Jetzt**, nicht auf Vergangenes oder Zukünftiges ausrichtet - mit dem aktuellen erreichten Grad des integrativen Bewusstseins und der Achtsamkeit.

In der Gegenwartsorientierung können die drei Orientierungen bereits enthalten sein - sie besitzt selbst **integrierenden Charakter** und ist daher besonders bedeutend.

Die Gegenwartsorientierung findet etwa in der buddhistischen Psychologie und in der wichtigsten Erfahrung der **Achtsamkeit** seine Entsprechung.

### Termine und weitere Informationen:

Praxis Psychosophia® · Lic. phil. Clemens M. Breitschaft · Postfach 4011 · CH-6002 Luzern  
Telefon 041 210 15 19 · E-Mail [info@psychosophia.ch](mailto:info@psychosophia.ch) · Homepage [www.psychosophia.ch](http://www.psychosophia.ch)