

Einführung: Ziele und Inhalte des Basis-Moduls

Stand: 13.11.2019

Catlike - Das Fundament

Die Catlike-Methode ist eine **körperpsychologische Prozessarbeit**, die Menschen in ihrer individuellen Entfaltung und der Entwicklung psychischer Ressourcen unterstützt.

Dabei ist die Verbindung von Körper und Psyche als Grundsatz von Catlike die Basis für jegliche Entwicklungs- und positive Veränderungsarbeit. Die Hauptsäulen, auf denen Catlike ruht, sind:

1. Die allgemeinen Prinzipien gesunder, **organischer Entfaltungsprozesse** und wie man sie unterstützen kann.
2. Das Wissen um die gesunde **psycho-motorische Entwicklung** in Kindheit und Jugend.
3. Die Dynamik des **dreiteiligen Gehirns**, seiner Entwicklung und Bedürfnisse: von (1.) den Fähigkeiten des Autonomen Nervensystems und Stammhirns über (2.) das emotionale und beziehungsorientierte Mittelhirn hin zum (3.) denkenden, vernetzenden und bewusst steuernden Neokortex
4. Das Verständnis der **geistigen (spirituellen) Dimension** für Ganzwerdung, Umgang mit menschlichen Grundkonflikten, Sexualität und Erfüllung.

Die Arbeit mit dem Unbekannten

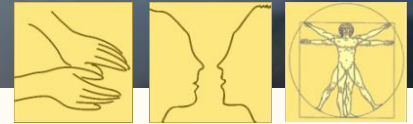
Das Grundmodul der Catlike-Ausbildung ist eine Einführung in die Methodik der Catlike-Prozessarbeit, die sich in über 12 Jahren aus verschiedenen Ansätzen entwickelt hat. Darüber hinaus werden konkrete Kompetenzen und Werkzeuge vermittelt, mit denen die Teilnehmer unmittelbar arbeiten und experimentieren können.

Die Gewichtung der einzelnen Elemente und Lerninhalte der Ausbildung werden wir in der Gruppe gemeinsam nach Interessen der Teilnehmer festlegen. Darin besteht also viel Freiraum. Wir werden Prozessarbeit anhand der persönlichen Entwicklungsthemen und -fragen der Teilnehmer erlernen.

Der allgemeine Schwerpunkt der Ausbildung ist der **lern- und entwicklungsorientierte Umgang mit dem Unbekannten**. Denn das ist das Kernthema eines jeden Entwicklungsprozesses und die größte Herausforderung nicht nur in der Unterstützung und Begleitung von Menschen, sondern eigentlich in jeder menschlichen Begegnung – einschließlich der Begegnung mit uns selbst.

Prozessbegleitung in diesem Sinne bedeutet, mit Neuem, Ungewohntem oder Unbekanntem so souverän und offen sein zu können, dass wir anderen dadurch die Möglichkeit und den Raum geben können, sich auf ihre *eigene* Art und Weise zu verändern, sich von alten Mustern zu lösen und Neues zu entdecken.

Wir können Menschen nur in etwas Neues und für sie noch Unbekanntes begleiten, wenn sie uns dabei vertrauen. Das setzt voraus, dass wir selbst ein sicheres Vertrauen in der Begegnung mit Neuem und Unbekanntem haben. Wir können nicht von anderen erwarten, was wir selbst nicht können. Noch weniger können wir sie dabei begleiten. Das heißt, dass wir in der Rolle des Prozessbegleiters nicht nur Begleiter sind, sondern immer auch ein Stück Führer und Vorbild. Darin liegt bereits ein Unterschied dieser Art Prozessarbeit zu vielen anderen Ansätzen, die auf einem bestimmten Wissen, Fertigkeiten oder Rahmenbedingungen aufbauen und deshalb



eingeschränkt sind in ihrer Möglichkeit, Prozesse auf eine organische, ganzheitliche Weise zu fördern.

Wir können das mit der Arbeit eines Bergführers vergleichen: auf der ersten Stufe kennt der Bergführer ein bestimmtes Gebirge sehr gut und kann andere deshalb in diesem Gebirge sehr gut führen. Prozessarbeit findet auf der zweiten Stufe statt: der Begleiter kennt die **Grundsätze** von Touren durch Gebirge und kann auch durch ihm unbekanntes Gelände führen.

Prozess-Aufmerksamkeit entwickeln

Diese Art der Prozessarbeit erfordert vom Begleiter die Fähigkeit, einen Zustand von hoher Aufmerksamkeit und einem feinen und offenen Gewahrsein zu halten. Tatsächlich sind **Aufmerksamkeit und Wahrnehmung die primären Schlüssel** in der Catlike-Arbeit, was wir deshalb am meisten üben und reflektieren werden. Die weiteren Werkzeuge wie Regeln, Wissen, Konzepte und bestimmte Fertigkeiten werden einer solchen geschulten Wahrnehmungsfähigkeit folgen. Wahrnehmung ist immer unser Hauptwerkzeug in der Prozessarbeit.

Der Zustand offener und feiner Aufmerksamkeit wird manchmal als „Zustand des Nicht-Wissens“ oder „Anfängergeist“ bezeichnet. Dies ist jedoch nicht ganz richtig und führt oft zu einem Missverständnis. Wir können anderen nicht „rein intuitiv“ oder „nur durch Einfühlung“ ohne allgemeines Wissen und Verständnis helfen, indem wir „einfach dem Prozess folgen“. Das würde bedeuten, sich ohne Landkarte auf den Weg zu machen und ein hohes Risiko einzugehen, sich zu verirren und ganz woanders zu landen als man wollte.

Als Prozessbegleiter *brauchen* wir **Leitlinien und Orientierungspunkte**, um erstens nicht in den festgefahrenen Prozess des anderen hineingezogen zu werden und um zweitens nicht dem anderen unseren eigenen Prozess überzustülpen.

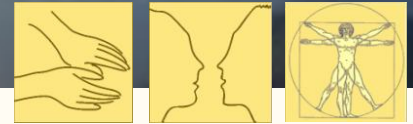
Das Basis-Modul der Ausbildung bietet daher einige Wissenslandkarten an, die Orientierung in Entwicklungsprozessen geben. Das sind:

- die wichtigsten grundsätzliche Prinzipien gesunder Prozesse und ihrer Begleitung,
- Landkarten der menschlichen Psychologie und Entwicklung
- Modelle und Leitfäden für die Verbesserung von Kontakt und Kommunikation zur Konfliktlösung und Bildung tragfähiger Beziehungen

Am Anfang lernen wir dieses Wissen als Theorie, mit der wir uns dann systematisch und praktisch auseinandersetzen, um sie **persönlich zu erleben und zu verstehen**. Etwas zu verstehen heißt, es zu verkörpern und später auf unsere eigene Art und Weise vermitteln zu können. Das ist für fortgeschrittene Prozessarbeit notwendig, denn sie braucht unsere volle Aufmerksamkeit und Präsenz. Dorthin gelangen wir nicht durch ein theoretisches Studium, sondern durch Ausprobieren, Erfahrung, Reflexion.

Erst wenn das elementare Wissen der Prozessarbeit zu einem Teil von uns geworden ist, können wir unsere Aufmerksamkeit für andere und das Geschehen offen halten und den Prozess unmittelbar und individuell unterstützen. Daher werden wir in der Ausbildung intensiv mit **Grundprinzipien** und einigen wenigen Konzepten arbeiten, auf die wir immer wieder zurückkommen werden, um sie zu vertiefen.

Ein solches Grundprinzip für die Prozessarbeit ist z.B. das Prinzip, **mit der Kraft zu gehen und nicht gegen sie**. Den Vorteil und die Effektivität dieses Prinzips kann man körperlich sehr leicht erfahren, wenn man eine angreifende Bewegungskraft aufnimmt und fortführt statt Widerstand dagegen zu leisten und Druck aufzubauen. Dann kann man auch lernen, das gleiche Prinzip auf



der emotionalen Ebene, in Beziehungen, in der Arbeit mit „Problemen“ und bei jeglichen anderen Aufgaben und Prozessen anzuwenden.

Weitere Prinzipien der Catlike-Prozessarbeit sind:

- Die sekundären (unsichtbaren) Prozesse sind meist wichtiger als die primären (offensichtlichen).
- Bewusste Verstärkung eines Prozesses führt zu einer Transformation und essentiellen Veränderung. (Deshalb arbeiten wir sehr viel mit Verstärkung, *Amplifikation*)
- Um etwas psychisch integrieren (lernen) zu können, muss etwas immer erst körperlich erlebt (und integriert) werden.

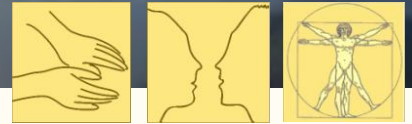
Wenn wir diese Prinzipien einige Male bewusst erlebt und benutzt haben, werden wir schnell bemerken, wie hilfreich sie für jede Art von Veränderungs- und Entwicklungsarbeit sind. Scheinbar komplexe und unübersichtliche Prozesse mit komplizierten Inhalten und lauter Verwirrungen werden dann überschaubar und „einfach“. Es ist daher umso verwunderlicher, dass diese natürlichen und sehr einfachen Prinzipien in den gängigen psychologischen Veränderungsansätzen kaum eine Rolle spielen.

Grundfähigkeiten für Prozess-Aufmerksamkeit

Um eine offene und feine Aufmerksamkeit auch im Umgang mit Neuem und Unbekanntem halten zu können, brauchen wir gewisse Grundfähigkeiten, die uns unabhängig vom Territorium, d.h. von Inhalten und persönlichen Themen machen. Wir müssen dafür lernen, mit so gut wie allem arbeiten zu können, egal was uns dabei psychisch, körperlich oder in der Beziehung begegnet.

Es ist klar, dass wir dafür persönliche Fähigkeiten und eine innere Einstellung brauchen und dass Theorie und Wissen dafür nicht ausreichen können. Diese Grundfähigkeiten, auf deren Entwicklung wir in der Ausbildung fokussieren werden, sind:

1. **Zentrierung:** die Fähigkeit, das eigene Zentrum (körperlich, emotional und mental) wahrzunehmen, zu halten und aus ihm heraus zu agieren.
Zentrierung ermöglicht uns, uns nicht von Angst dominieren oder lenken zu lassen.
2. **Erdung:** die Fähigkeit, eine Verbindung von Ideen, Fantasien, Konzepten und allen anderen mentalen und abstrakten Energien zur materiellen, körperlichen und sozialen Realität herzustellen – und umgekehrt.
Erdung ermöglicht es uns, gegenwärtig im „Hier-und-Jetzt“ zu bleiben, auch wenn Prozesse sehr intensiv oder „fantastisch“ sind.
3. **Abgrenzung:** die Fähigkeit, Grenzen wahrzunehmen, zu setzen und zu halten. Gemeint sind dabei formhaltende Grenzen wie Körpergrenzen, Raumgrenzen usw.
Diese Fähigkeit ist notwendig für Kontakt, denn letztlich sind Grenzen Kontaktflächen. Kontakt ist eine Grundbedingung für Integration und Entwicklung.
4. **Energie-Management:** die Fähigkeit, die eigene Aktivierung und Intensität an die Situation und das Gegenüber anzupassen und intensive Erfahrungen (starke Gefühle, Aufregung, Verunsicherung) halten zu können.
Energie-Management ist wichtig, um von intensiven Energien nicht überfordert zu werden, sondern sie und einen Rahmen halten zu können.
5. **Mentalisierung:** die Fähigkeit, Gefühle und Erfahrungen in Worte auszudrücken, die Perspektive zu wechseln und die eigenen Vorstellungen und Ansichten verändern und differenzieren zu können.



Dies ist die Basis dafür, aus Erfahrungen zu lernen und sich durch sie weiterzuentwickeln – und schließlich auch andere darin zu unterstützen.

Diese fünf Grundkompetenzen geben uns die Basis für Wachheit, Lern- und Entwicklungsfähigkeiten, Kontakt- und Beziehungsfähigkeiten, Resilienz, Anpassungsfähigkeit, Flexibilität, Kreativität und Souveränität. Diese Qualitäten entstehen zum größten Teil ganz von selbst durch Erfahrung, wenn die Grundfähigkeiten gut genug ausgeprägt sind. Und sie entwickeln und verfeinern sich ein Leben lang weiter.

Persönliche Entwicklung

Der Fokus der Catlike-Ausbildung liegt deshalb auf der persönlichen Entwicklung, Selbsterfahrung und dem eigenen Wachstum. Die Teilnehmer sollten bereit sein, vor allem an sich selbst zu arbeiten, sich selbst zu reflektieren, Ansichten und Gewohnheiten zu hinterfragen und zu ändern und sich untereinander darin zu unterstützen. Dafür werden wir innerhalb des Basis-Moduls über ein Jahr hinweg den Rahmen schaffen.

Nur so können wir Experten für gesunde, organische und authentische Veränderungsprozesse werden. „Authentisch“ heißt in diesem Fall, dass **der Prozess sich aus der Verbindung mit dem Ursprünglichen, dem Original-Impuls entfalten kann ohne gebremst, blockiert, verzerrt oder umgebogen zu werden.** Darum geht es in der Catlike-Arbeit. Wenn Prozesse diese gesunde Dynamik verlieren, dann haben wir es mit Krankheiten, „Störungen“, Blockaden, chronischen Negativ-Zuständen wie Depression, Zwängen oder Süchten, mit stetem Energieverlust oder Mangelzuständen, mit gestörten Beziehungen, „Traumareaktionen“ oder Lern- und Entwicklungshemmungen zu tun. Also mit etwas, das in irgendeiner Weise als „Problem“ auftaucht.

Wir können lernen, all diese Erscheinungen als feststeckende Prozesse zu erkennen, zu verstehen und dadurch der individuellen Entwicklung Raum und Unterstützung geben, statt mit fixen Lösungsansätzen auf Symptome zu reagieren.

Um diese Fähigkeiten an sechs Ausbildungswochenenden soweit als möglich zu integrieren, werden wir immer wieder auf die Grundprinzipien und Grundkompetenzen zurückkommen. Darüber hinaus ist es wichtig, dass sich die Teilnehmer mindestens einmal zwischen den Wochenenden in kleinen Arbeitsgruppen zusammenfinden, um Inhalte zu wiederholen, zu üben und zu vertiefen und sich jeder eigene Routinen zum Üben der wichtigsten Kompetenzen schafft. Dafür werden wir Formate und Möglichkeiten besprechen.