



Connirae Andreas

Auf dem Weg zur Ganzheit

Mit der Wholeness-Methode
zur persönlichen Transformation

Connirae Andreas
Auf dem Weg zur Ganzheit
Mit der *Wholeness*-Methode zur persönlichen Transformation



www.junfermann.de



blogweise.junfermann.de



www.facebook.com/junfermann



twitter.com/junfermann



www.youtube.com/user/Junfermann



www.instagram.com/junfermannverlag

CONNIRAE ANDREAS

AUF DEM WEG ZUR GANZHEIT

MIT DER *WHOLENESS*-METHODE
ZUR PERSÖNLICHEN TRANSFORMATION

Aus dem Englischen von
Christine Sadler

Junfermann Verlag
Paderborn
2020



Copyright	© Junfermann Verlag, Paderborn 2020
Copyright der Originalausgabe	© 2018 by Connirae Andreas
	Die Originalausgabe ist 2018 unter dem Titel <i>Coming to Wholeness: How to Awaken & Live with Ease</i> bei Real People Press erschienen (www.realpeoplepress.com).
	All rights reserved. Authorised translation from the English language edition published by Real People Press.
Übersetzung	Christine Sadler
Coverfoto	© Benjavisa – https://www.istockphoto.com
Covergestaltung/Reihenentwurf	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn
Satz & Layout	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek	Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.
--	---

ISBN 978-3-7495-0074-1

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:

ISBN 978-3-7495-0072-7 (EPUB), 978-3-95571-947-0 (Print),

978-3-7495-0073-4 (MOBI).

Für Steve Andreas,
meinen langjährigen Ehemann und Partner,
in großer Liebe

Inhalt

Vorwort.....	9
Einleitung: „Und die ganze Welt veränderte sich“	13
Abschnitt I: Den Kern der Wholeness-Methode verstehen	19
1. Meine schwierigste Klientin: <i>einen neuen Weg entdecken, der funktioniert</i>	21
2. Der erste Durchbruch: <i>das ‚Ich‘ finden</i>	29
3. Von der Trennung zur Ganzheit: <i>zwei wesentliche Prinzipien</i>	51
Abschnitt II: Der Basisprozess der Wholeness-Methode: mit Themen arbeiten	55
4. Demonstration des Basisprozesses: <i>ein Thema einladen, sich auf natürliche Weise aufzulösen</i>	57
5. Überblick über den Basisprozess: <i>die einzelnen Schritte</i>	75
6. Schritt-für-Schritt-Anleitung: <i>den Basisprozess selbst durchführen</i>	85
7. Bedeutsame Ergebnisse: <i>die Früchte der Wholeness-Methode ernten</i>	93
8. Beziehungen verbessern: <i>von emotionalen Triggern zu emotionaler Wahl</i> ..	101
9. Hinweise, Fragen, Antworten: <i>Einblicke gewinnen</i>	109
Abschnitt III: Zusätzliche Prinzipien: das Verständnis erweitern	121
10. Metaphern für die <i>Wholeness-Methode: Bilder der Natur nutzen</i>	123
11. Etikettierungen überwinden: <i>die Aufmerksamkeit von der Bedeutung auf die Empfindungsqualität verlagern</i>	127
12. Neun Schlüssel zur grundlegenden <i>Wholeness-Methode: die „Magie“ verstehen</i>	135
13. Die drei Richtungen der Integration: <i>die Einladung an die innere Struktur anpassen</i>	143
Abschnitt IV: Das Meditationsformat: im aktuellen Moment	
Veränderungen vornehmen	153
14. Zwei Demonstrationen: <i>die Einfachheit des Meditationsformats erleben</i> ...	155
15. Übersicht über das Meditationsformat: <i>die einzelnen Schritte</i>	177
16. Schritt-für-Schritt-Anleitung: <i>das Meditationsformat selbst durchführen</i> ...	183

17.	Das Meditationsformat – Fragen & Antworten: <i>häufig gestellte Fragen klären</i>	191
18.	Neun in der spirituellen Praxis verbreitete Mythen: <i>einen neuen Weg finden, der funktioniert</i>	199
19.	Allgemeine Fragen & Antworten: <i>tiefer in die Wholeness-Methode eintauchen</i>	207

Abschnitt V: Fortgeschrittenere Themen: das Optimum aus der

Wholeness-Methode herausholen	217
20. Einbeziehen, was gerade geschieht: <i>mit Reaktionen arbeiten</i>	219
21. Eine Veränderung unserer Seinsweise: <i>Veränderungen dessen wahrnehmen, wer und wie wir sind</i>	229
22. Was mit unseren „Geschichten“ passiert, wenn wir unsere Konditionierung auflösen	233
23. Drei kleine Schritte: <i>die Wholeness-Methode</i> <i>zum Teil des Alltags machen</i>	237

Abschnitt VI: Ressourcen und Hintergründe: Kurzanleitungen & mehr

Tipps, wie Sie das ‚Ich‘ finden	243
Kurzanleitung: der Basisprozess der <i>Wholeness-Methode</i>	245
Arbeitsblatt: der Basisprozess	247
Kurzanleitung: das Meditationsformat der <i>Wholeness-Methode</i>	249
Begleitende Ressourcen	251
Weiterführende Ressourcen	253
Der Ursprung der <i>Wholeness-Methode</i>	257
Eine künstlerische Darbietung	261
Danksagung	263
Literatur.....	265
Index	267
Über die Autorin.....	269

Vorwort

Der Europäische Verband für *The Wholeness Work* ([↗ http://www.thewholeness.work](http://www.thewholeness.work)) wurde im Mai 2018 in Wien gegründet. Zweck des Verbandes ist es, *The Wholeness Work*® in Europa bekannt zu machen, zu verbreiten und die Qualität der Arbeit mit dieser Methode zu fördern. Als Gründungsmitglieder des Verbandes freuen wir uns, diesem innovativen Buch ein paar einleitende Gedanken voranzustellen. Dieses Buch bietet eine fundierte Einführung in *The Wholeness Work*® mit den Inhalten des ersten Tages einer (bis jetzt) sechstägigen Seminarreihe von Connirae Andreas. Ein zweiter Band der Autorin ist bereits in Planung.

Ralph Köbler (ralph.koebler@potenzial.at)

Ich hatte das Glück, die *Wholeness*-Methode 2015 in Frankreich in der Normandie kennenzulernen. Weil mich die Transformationskraft dieser Methode sehr beeindruckte, wurde ich inspiriert, mich verstärkt darin zu vertiefen und Connirae auf vielen Seminaren im deutschsprachigen Raum zu begleiten und zu übersetzen. Die *Wholeness*-Methode ist schwer zu beschreiben. Wie eine Mango schmeckt, weiß man erst, nachdem man diese gekostet hat. Ebenso kann man die *Wholeness*-Methode nur durch direktes Erleben erfahren.

Connirae Andreas ist gemeinsam mit ihrem 2018 verstorbenen Mann Steve Andreas seit den 1970er-Jahren in der Weiterentwicklung psychotherapeutischer Methoden aktiv. Steve Andreas gründete 1967 die *Real People Press* und editierte und veröffentlichte 1968 das Buch *Gestalt Therapy Verbatim (Gestalt-Therapie in Aktion)* von Fritz Perls und verhalf damit der Gestalttherapie in den USA zu einer größeren Bekanntheit. Ein Erfolgsrezept dieses Buches waren realitätsgetreue Seminartranskripte, durch die Fritz Perls den Lesern spürbar und lebendig erschien. Diese Transkriptform nutzten Steve und Connirae Andreas auch in den 1970-Jahren für die ersten NLP-Bücher von Richard Bandler und John Grinder wie z. B. *Neue Wege der Kurzzeit-Therapie: Frogs into Princes*. Im Jahr 1979 hatte Connirae im Rahmen von zwei einwöchigen Kleingruppen-Lehrseminaren in Phoenix, Arizona, eine lebensverändernde Begegnung mit dem Begründer der modernen Hypnotherapie Milton H. Erickson. Connirae beschreibt diese Erfahrung in mehreren Interviews ausführlich als „ein Gefühl von tiefem Wohlbefinden“, von „sich einfach zutiefst okay zu fühlen“. In ihrer beharrlichen Suche nach einem Weg, diese inneren Erfahrungen tiefer in ihr Leben zu integrieren, entwickelte Connirae zuerst die Methode der Core-Transformation (*Der Weg zur inneren Quelle. Core-Transformation in der Praxis*).

Neue Dimensionen des NLP, 1989) und ab ca. 2007 die *Wholeness-Methode – The Wholeness Work*®. Beide Methoden bieten einen zuverlässigen und einfachen Weg zu dem tiefen Wohlbefinden, das Connirae zum ersten Mal in Ericksons Büro erlebte. Ein nützliches Modell, um die Ganzheitsarbeit zu anderen therapeutischen Veränderungsmethoden in Beziehung zu setzen, bietet meiner Ansicht nach das Graves-Modell, ein Werte-Entwicklungsmodell nach Prof. Clare W. Graves. Das Graves-Modell (auch bekannt unter Spiral Dynamics®) beschreibt die Phasen der Persönlichkeitsentwicklung in immer subtileren Schichten der Psyche. Jede „Graves-Schicht“ hat ihre eigenen Werte, Grundhaltungen, Weltansichten, hat ihre eigenen Bewusstseinsereignisse und führt tiefer in das innere SELBST des Menschen. NLP, Aufstellungsarbeit und viele andere systemische Ansätze sind in der systemischen Flex-Flow-Schicht (Graves7, Farbe Gelb) zu Hause, die der Selbstverwirklichungsmotivation nach Abraham Maslow entspricht. In meinem Verständnis liegt die *Wholeness-Methode* eine Schicht tiefer in der ganzheitlich-integralen Schicht (Graves8, Farbe Türkis). So ist es meine Hoffnung und mein Wunsch, dass dieses Buch viele Coaches, Trainer und Trainerinnen inspirieren und unterstützen wird, ihre eigenen Coachingfähigkeiten, ihre innere Haltung und natürlich auch ihr eigenes Bewusstsein weiterzuentfalten.

Stefanie Diehl (kontakt@stefaniediehl.de)

Als ich Connirae Andreas' liebevoll entwickelte Methode *The Wholeness Work* in Göttingen zum ersten Mal erleben konnte, war es sofort um mich geschehen. Eine Methode, die so einfach, jedoch nicht trivial, in die Tiefe geht und Menschen so kraftvoll zu mehr Ganzheit und damit zurück zu sich selbst führt, hatte ich nicht erwartet. Sofort wendete ich *The Wholeness Work* in meiner persönlichen Meditationspraxis an und im nächsten Schritt im Coaching. Besonders einfühlsame junge Klientinnen genauso wie gestandene Klienten in Führungspositionen gaben mir gleichermaßen positives Feedback. Meine Begeisterung für *The Wholeness Work* hält bis heute an und führte mich auch wieder intensiver zurück zur Core-Transformation. Als Gründungsmitglied und im Vorstand der *European Association for the Wholeness Work* engagiere ich mich deshalb mit viel Herz, um beide Methoden in die Welt zu bringen. Wir bauen eine Community auf, die sich in ethischer und qualitativer Weise der Verbreitung der beiden Methoden widmet. Die Welt von Coaching und Persönlichkeitsentwicklung ist ein bisschen reicher durch den kreativen und menschenzentrierten Geist von Dr. Connirae Andreas. Ich bin sehr dankbar, hier mitwirken zu können.

Sebastian Mauritz (info@sebastianmauritz.de)

Der erste Kontakt mit *The Wholeness Work* in Deutschland fand im Rahmen der Future Tools des DVNLP im Jahr 2017 statt. Connirae's Arbeit ist wahrlich etwas für die Zukunft. Nicht nur die komplett inhaltsfreie Arbeit macht die Nutzung so hilfreich, Aspekte wie z. B. Scham und Schuld sowie andere „schwere Themen“ lassen sich auf eine strukturelle, sanfte und nachhaltige Art integrieren und lösen. Einfach, aber nicht simpel – so könnte man diese sehr strukturelle Methode beschreiben. Der Zugang fällt leicht und die Integration wird intuitiv. Besonders für Coaches und Trainer*innen ist es zugleich eine effektive Methode für die Eigenarbeit. Sie gehört bei vielen Anwender*innen zur festen täglichen Meditationspraxis.

Etwas für die Zukunft, was strukturell und praktisch anzuwenden ist – wertvoll für die eigene Psychohygiene und in hohem Maße das eigene Wohlbefinden steigernd.

Olaf Walter (ow@wagnerundwalter.de)

Mit *The Wholeness Work* hat Connirae Andreas ein Konzept eingeführt, das in vielerlei Hinsicht überzeugt. Am meisten faszinieren daran die Möglichkeiten, sich in der Prozessarbeit weg von Inhalten und hin zu Strukturen orientieren zu können. Damit wird der Klient, genauso wie der Coach, freier und zugleich wirkungsvoller in der Arbeit. Zuschreibungen, Interpretationen und Erfahrungen spielen keine entscheidende Rolle. Vergangenes muss nicht zwingend bis ins kleinste Detail eruiert werden.

Vielmehr richtet sich die Aufmerksamkeit auf die Trennung und Sortierung von unangenehmen Vermischungen und auf die heilsamen Wirkungen des Zusammenführens von Energien, die sich als Ressourcen für die Zukunft erweisen. Damit bietet sich den Anwendern ein neues Feld in Coaching, Training, Beratung, Meditation etc., welches durch die Haltung der Anwendenden in bester Tradition zu den erfolgreichen systemischen Vorgehensweisen steht. Gerade hier kommt es darauf an, gute Werkzeuge zu haben, die äußerst brauchbar sind und reflexives Tun gewährleisten. Genau dieser Anspruch wird von *The Wholeness Work* erfüllt.

Die Methoden sind zu Beginn leicht zu erlernen und lassen sich sofort gut in der Praxis einsetzen. Dem Fortgeschrittenen bietet sich viel Raum zur Entfaltung seiner Fähigkeiten. Der mit Connirae Andreas im Jahr 2018 gegründete Verband EATWW e. V. begleitet und unterstützt dabei, qualifizierte Ausbildungen zu ermöglichen.

Einleitung: „Und die ganze Welt veränderte sich“

Um mir das zu sagen, rief Ruth mich an.

Nachdem sie sich ein Video über die neue *Wholeness*-Methode (*Wholeness Work*) angesehen hatte, beschloss sie, den Prozess selbst auszuprobieren. Und innerhalb weniger Minuten, so beschrieb sie es, veränderte sich „die ganze Welt“.

Aufgeregt erklärte sie, dass sie es immer vermieden habe, in den Poolbereich nahe ihrer Wohnung zu gehen, weil sie glaubte, die Menschen dort würden über sie urteilen. „Als ich den Prozess durchgeführt hatte, ging ich rüber zum Pool. Und ich konnte sehen, dass die Menschen, von denen ich dachte, sie würden mich bewerten, in Wirklichkeit freundlich waren! Sie lächelten mich an, und ich hatte das Gefühl, dass ich dazugehörte – dass alles in Ordnung war! Ich lächelte und begann, mich mit einigen von ihnen zu unterhalten. Ich hatte mich nie zuvor mit ihnen ausgetauscht, geschweige denn mich zu ihnen gesellt, aber jetzt fühlte ich mich absolut wohl dabei.“

Ruth erzählte begeistert weiter, wie außergewöhnlich diese Erfahrung für sie gewesen sei, und wiederholte, dass die ganze Welt sich verändert habe.

Ihre gewaltige Wandlung ist nicht ungewöhnlich. Diese Transformation – und jene, von denen andere Seminarteilnehmer*innen und Klient*innen mir berichtet haben – ist der Grund dafür, warum ich dieses Buch geschrieben habe. Ich möchte Sie einladen, zu erkunden, wie die *Wholeness*-Methode auch in Ihrem Leben Großes bewirken kann.

Inwiefern ist die *Wholeness*-Methode einzigartig?

Auf diese Frage gibt es viele Antworten, die Sie beim Lesen des Buches kennenlernen werden. Ein wichtiges charakteristisches Merkmal besteht darin, dass Lösungen auf natürliche Weise aus den tiefsten Ebenen unseres Seins auftauchen dürfen.

Manche Methoden der Veränderungsarbeit beinhalten das oberflächliche Aufzwingen einer Lösung. „Ich werde versuchen, diese neuen Verhaltensweisen anzuwenden, und schauen, ob es etwas bringt.“ Zwar kann ein Wandel im Verhalten manchmal etwas bewirken, konzentrieren wir uns jedoch allein auf die Änderung des Verhaltens, sind die inneren Strukturen *des Seins*, die das alte Verhalten erzeugt haben, weiterhin vorhanden. Dieses Vorgehen ist vergleichbar mit dem Auftragen eines neuen Farban-

strichs auf die Zimmerwände. Dadurch verändert sich zwar *das Erscheinungsbild* des Zimmers; die alte Farbe, die Tapete und die Wand unter den Verbesserungen jedoch sind noch im selben Zustand wie zuvor. Für die Neugestaltung eines Zimmers reicht diese Veränderung normalerweise aus. Bei der persönlichen Transformation aber können die unteren Schichten weiterhin in einer Art und Weise Schwierigkeiten bereiten, deren wir uns möglicherweise nicht einmal bewusst sind. Häufig kommt das, was in den unteren Ebenen vorhanden ist, zu einem späteren Zeitpunkt zurück an die Oberfläche und verursacht eine andere Version des Problems.

Manche Methoden ermöglichen eine echte Verwandlung der „Farbschicht“ und bestehen nicht nur aus dem Draufklatschen eines weiteren Anstrichs. Sie wirken jedoch ebenfalls nicht auf den tieferen Ebenen – im eigentlichen Kern unseres Seins. Mitunter können oberflächliche Verwandlungen sehr hilfreich sein. Was aber, wenn eine sanfte und vollständigere Transformation möglich ist? Ich weiß aus persönlicher Erfahrung, dass sie nicht nur möglich ist – sie kann sogar mühelos stattfinden.

„Es geschieht etwas ganz Seltsames“

Vor einigen Jahren, als ich gerade begann, andere Menschen in der *Wholeness*-Methode zu unterrichten, kam eine Frau zu mir, um „den neuen Meditationsprozess“ zu erlernen, von dem sie gehört hatte. Ich brachte Anita die *Wholeness*-Meditation so gut bei, dass sie sie täglich allein durchführen und zum Teil ihrer Lebenspraxis machen konnte. Nach ein paar Sitzungen fragte ich sie, wie es laufe, und sie sagte: „Es läuft gut, aber es geschieht etwas ganz Seltsames.“ Als ich fragte: „Was denn?“, erwiderte sie: „Nun, auch mein Leben verändert sich! Es gibt nicht mehr so viel Drama.“ Ich bat sie um eine Erklärung.

„Na ja, eigentlich gibt es immer noch jede Menge Drama. Ich lasse mich nur einfach nicht mehr davon gefangen nehmen.“ Anita war eine arbeitende, alleinerziehende Mutter von zwei Kindern, eines im Teenageralter und das andere ein Kind mit besonderen Bedürfnissen. „Das ist sowohl zu Hause als auch bei der Arbeit so“, sagte sie. „Zu Hause haben meine Kinder immer noch viele ihrer eigenen Mini-Dramen, aber ich habe kein Problem mehr damit. Ich habe die Gewissheit, dass alles gut werden wird, und ich kann einfach damit umgehen. Bei der Arbeit ist es dasselbe. Es passieren immer noch Dinge, die mir früher viel Stress bereitet hätten, aber ich lasse mich jetzt nicht mehr von ihnen gefangen nehmen. Ich fühle mich ruhig und habe mehr Energie, um einfach meine Arbeit zu erledigen.“

Es ist eindeutig, dass Anita nicht versuchte oder erwartete, ihre Reaktionen auf ihre Familie oder bei der Arbeit zu ändern: Die Veränderungen fanden zu ihrer großen Überraschung und Freude einfach statt, automatisch und mühelos. Warum? Weil

Anita einen *grundlegenden Wandel in ihrem Sein* erlebte. Deshalb war sie nicht länger die Person, die sich leicht von dem Drama gefangen nehmen ließ, das sich um sie herum abspielte.

Und dieser grundlegende Wandel wird nicht von außen auferlegt; er geschieht auf ganz natürliche Weise, wenn wir auf der tiefsten Ebene unseres Seins Ganzheit erlangen.

Sind diese Beispiele schwer nachzuvollziehen oder ergeben sie noch nicht allzu viel Sinn? *Keine Sorge!* Das liegt daran, dass ich etwas beschreibe, womit Sie noch keine Erfahrung gemacht haben. Am besten verstehen Sie die *Wholeness*-Methode dadurch, dass Sie sie selbst anwenden und Ihre eigenen Erfahrungen mit dem Prozess machen.

Was Ihnen dieses Buch bringt

Wenn Sie dieses Buch lesen und mit zwei Formaten der *Wholeness*-Methode spielen, werden Sie Folgendes lernen:

1. einen überraschend einfachen „Weg hinein“, um grundlegende unbewusste Strukturen zu entdecken, die unsere Einschränkungen aufrechterhalten, und
2. einen gleichermaßen einfachen Prozess des Auflöses und Transformierens dieser einschränkenden Strukturen, der es Ihnen ermöglicht, Dinge und Menschen auf andere Art zu erleben.

Menschen, die die Prozesse der *Wholeness*-Methode anwenden, berichten, dass sie ...

- ein Gefühl des Wohlbefindens erleben, das ihnen neu ist.
- mehr emotionale Intelligenz besitzen und in der Lage sind, Menschen und Situationen genauer zu lesen.
- kreativer sind und über mehr Weisheit verfügen; sie sagen, dass Lösungen „ihnen einfach zufliegen“.
- feststellen, dass sie eine „leichtere“ oder heiterere Perspektive und Zugang zu einem entspannten Sinn für Humor haben.
- besser schlafen; manche berichten sogar von einem Verschwinden körperlicher Probleme.

Kurz, wenn wir diese einfachen Prozesse anwenden, läuft unser Leben besser. Das steht außer Frage. Hierfür werden Sie im gesamten Buch viele Beispiele finden. Solche Wandlungen sind selbstverständlich wunderbar für uns, sie ziehen jedoch auch weite Kreise: Diese Veränderungen versetzen uns in die Lage, uns tiefer mit den Menschen um uns herum zu verbinden und einen positiveren Einfluss auf unsere Umwelt auszuüben.

Ich habe bei der Anwendung der *Wholeness*-Methode dieselbe Erfahrung gemacht wie Ruth und Anita. Wenn ich mit einem bestimmten Lebensthema arbeitete, bemerkte ich einen unmittelbaren Wandel, wie Ruth ihn beschrieb. Ich war nicht länger in das Thema „verstrickt“. Wie bei Ruth schien sich „die ganze Welt“ zu verändern, oder zumindest sah ich die Dinge anders. Etwas, das ich für ein Problem gehalten hatte, war keines mehr. Weitere Veränderungen, möglicherweise die wichtigsten, stellten sich allmählich im Lauf der Zeit ein, was vielleicht eher Anitas Erfahrung entspricht.

Nach mehr als 40 Jahren Erfahrung mit der Entwicklung und Vermittlung von Techniken zur persönlichen Transformation kann ich Ihnen eines ganz klar sagen: In der Vergangenheit, bei der Anwendung anderer Methoden, *glaubte* ich häufig, eine Verwandlung sei tief; was Sie in diesem Buch lernen werden, geht jedoch tiefer als alles andere, was ich bei mir selbst und meinen Klienten je erlebt habe.

Die Erfahrung dieser Veränderungen hat mich vom Wert der *Wholeness*-Methode überzeugt. Und jetzt, nachdem ich diese Methode mehr als zehn Jahre lang getestet habe, biete ich sie Ihnen an.

Ich bin gespannt, auf welche Weise sich die Welt für Sie verändern wird.

Ein abschließender Gedanke: Wie man dieses Buch liest

„Die beste Anordnung eines Buches ist es, keine zu haben,
damit der Leser in ihm seine eigene erkennt.“

~ Raoul Vaneigem

Manchmal hoffe ich, dass jeder dieses Buch von Anfang bis Ende lesen wird – weil es sorgfältig strukturiert ist, um über bloßes Reden über die *Wholeness*-Methode hinauszugehen. Sie werden darin angeleitet, Entdeckungen *in Ihrer eigenen Erfahrung* zu machen, und ich stelle Ihnen nach und nach konzeptionelle Erkenntnisse vor. Dieser Aufbau soll es Ihnen ermöglichen, das Maximum aus dieser neuen Art der Transformation und persönlichen Evolution herauszuholen. Zur Vertiefung Ihres Verständnisses und zur Verbesserung Ihrer Erfahrung werden wir uns einige Schlüsselkomponenten wiederholt ansehen, und damit die Ganzheitsübungen bei Ihnen problemlos funktionieren können, werde ich Ihnen nach und nach neue Optionen vorstellen.

Wenn Sie aber so sind wie ich, lesen Sie vielleicht als Erstes das, was Ihr Interesse weckt. Unterschiedliche Menschen haben unterschiedliche Lernstile: Einige von uns

starten gern mit der Erfahrungsübung, andere beginnen lieber mit dem konzeptionellen Verständnis. Weil es keine Universallösung gibt, lade ich Sie ein, dieses Buch so zu benutzen, wie es für Sie funktioniert.

Ich empfehle Ihnen, mit Abschnitt I zu beginnen; dieser legt die Grundlagen für den Rest des Buches. Abschnitt II leitet Sie durch eine zentrale Ganzheitsübung. Danach können Sie entscheiden, ob Sie lieber der Theorie oder der Erfahrung den Vorrang geben wollen. So oder so hoffe ich, dass Sie sich die Zeit nehmen, jede einzelne Übung durchzuführen. Denn dabei werden Sie die Früchte Ihrer Bemühungen ernten.

Möge dieses Buch für Sie zu einer Ressource werden, der Sie sich immer wieder zuwenden, wenn Sie Ihre Beziehung zu dieser Arbeit auffrischen oder vertiefen wollen.

Ich wünsche Ihnen einen angenehmen und erhellenden Weg.

Abschnitt I

Den Kern der *Wholeness-*
Methode verstehen

1. | Meine schwierigste Klientin: einen neuen Weg entdecken, der funktioniert

„Die wahre Entdeckungsreise besteht nicht darin, neue Landschaften zu suchen, sondern darin, mit neuen Augen zu sehen.“

~ Marcel Proust

Menschen greifen aus vielerlei Gründen zu Büchern wie diesem: um Wege zu finden, mit den Belastungen des Lebens fertigzuwerden ... um die Beziehungen zu denen, die ihnen wichtig sind, zu verbessern ... um erfolgreicher zu werden ... um sich weniger allein zu fühlen und um zu lernen, wie sie bedeutsame Verbindungen herstellen.

Vielleicht laufen die Dinge in Ihrem Leben recht gut, Sie wünschen sich aber mehr Freude und Wohlbefinden. Vielleicht haben Sie Gewohnheiten, die Sie gern los wären, oder Gesundheitsprobleme, die Sie lindern oder von denen Sie sich sogar erholen möchten.

Vielleicht wissen Sie noch gar nicht genau, was Sie wollen, aber wenn es einen Weg gibt, glücklicher zu sein, ein besseres Leben zu führen, dann sind Sie *auf jeden Fall dabei*.

Nun, dasselbe gilt auch für mich. Ich bin mein ganzes Leben lang so etwas wie eine Suchende gewesen – und zwar so sehr, dass ich Therapie und persönliches Wachstum zu meiner Lebensaufgabe gemacht habe. (Falls Sie an meiner persönlichen Geschichte interessiert sind: Sie können sie im Internet unter ↗ <http://www.TheWholenessWork.org/origin> auf Englisch lesen.)

Jedoch bin ich immer meine schlimmste Klientin gewesen. Das wurde sofort deutlich, als ich vor Jahren begann, Methoden des persönlichen Wachstums zu lernen und zu unterrichten. Die modernen Techniken, die ich damals vermittelte, funktionierten bei anderen Menschen ziemlich gut – bei mir hingegen führten sie fast nie zu Ergebnissen. Das war für mich persönlich zwar frustrierend, hatte aber zur Folge, dass ich die Methoden entdeckte, die Sie in diesem Buch lernen werden. Ich wusste, wenn ich selbst innere Transformation erleben wollte, würde ich etwas benötigen, das noch nicht bekannt war. Ich würde einen Weg finden müssen, tiefer oder weiter zu gehen. Ich würde eine Möglichkeit finden müssen, etwas Grundlegendes in meinem Inneren zu erreichen, das vielleicht den Schlüssel zur Veränderung darstellen könnte.

Da ich eine Technik suchte, die selbst bei meiner schwierigsten Klientin (also mir) funktionieren würde, entwickelte ich daraufhin einen Mix aus Methoden, die zahlreichen anderen Menschen geholfen hatten, welche zuvor bereits ohne Erfolg „alles versucht“ hatten. Und bei vielen der einfacheren Klienten bewirkt diese Vorgehensweise, dass ihre Schwierigkeiten sich schneller und vollständiger auflösen als durch andere Methoden.

Auf der Suche nach etwas, das bei mir tatsächlich funktionieren würde, wandte ich mich der Welt der Spiritualität und der spirituellen Transformation zu. Ich möchte jedoch eines ganz klar sagen: Die *Wholeness*-Methode ist sowohl für Menschen geeignet, die an Spiritualität interessiert sind, als auch für solche, bei denen das nicht der Fall ist.

In der Tat ist es so, dass viele, die von der *Wholeness*-Methode profitiert haben, nur spezielle Probleme lösen und glücklicher oder erfolgreicher sein wollen; Spiritualität spielt bei ihnen gar keine Rolle. *Und* diese Prozesse haben *ebenfalls* vielen geholfen, die bereits seit Jahrzehnten einer spirituellen Praxis nachgehen. Nachdem Sie Abschnitt I gelesen haben, werden Sie verstehen, warum spirituelle Überzeugungen und/oder Praktiken für diese Prozesse nicht erforderlich sind, auch wenn die Spiritualität eine wichtige Quelle für die Entdeckung der Methode war.

Bei der Teilnahme an spirituellen Zusammenkünften stellte ich etwas fest, das mich zum Nachdenken anregte: Die Menschen, die diese Treffen besuchen, wollen im Grunde dasselbe wie Menschen, die zu Therapeuten*innen gehen. Sie – oder eher *wir* – wollen einen Weg für den Umgang mit unserem Unbehagen oder Leiden finden.

In spirituellen Kreisen wird die Befreiung vom Leiden Erwachen oder Erleuchtung genannt. Wenn wir zu einem Therapeuten gehen, wird sie als emotionale Heilung, persönliches Wachstum oder Wiederherstellung der psychischen Gesundheit bezeichnet. Ein Lebenscoach spricht in diesem Zusammenhang vielleicht davon, dass wir „lernen, das Leben effektiv zu meistern“. Aber es geht immer darum, ein besseres Leben zu leben – ein glücklicheres Leben, mit Leichtigkeit und mehr Wohlbefinden. Sowohl spirituelle Lehrer*innen als auch Therapeut*innen setzen sich für persönliche Transformation ein; beide versuchen uns zu helfen, das Leben besser zu leben und mit unseren menschlichen Dilemmas fertigzuwerden.

Bei einer Therapie geht es häufig um das Heilen unserer Vergangenheit, und einige Formen der Therapie bieten sogar ein schrittweises Vorgehen an. Zu häufig jedoch durchlaufen Menschen eine jahrelange Therapie, ohne sich vollständig geheilt zu fühlen. Ich fragte mich schließlich: *Könnte bei den Therapiemodellen etwas fehlen?*

Zu den spirituellen Überlieferungen gehören Berichte von plötzlichen und dramatischen Veränderungen zum Besseren. Diese werden als Erwachen bezeichnet. Oft

jedoch sagen spirituelle Lehrer*innen: „Es gibt nichts, was du tun kannst, um ‚dahinzukommen‘“ – und allzu häufig verbringen spirituell Suchende Jahre damit, zu suchen, ohne zu finden. *Könnte es einen Weg geben, das Erwachen zugänglicher und verlässlicher zu machen?*

Wie wäre es, wenn die Erkenntnisse und Stärken der therapeutischen Welt und der spirituellen Welt zusammengeführt würden?

Menschen, die ein inneres Erwachen erfahren haben, fällt es schwer, dieses genau zu beschreiben. Offensichtlich erlebt eine erwachte Person Leiden oder Lebensschwierigkeiten aber nicht auf dieselbe Art wie alle anderen Menschen. Jemand, der erwacht ist, scheint Zugang zu einem tiefen Gefühl des Wohlbefindens zu haben und in der Lage zu sein, auch angesichts der schwierigsten menschlichen Gegebenheiten Liebe zu verspüren und einen Sinn für Humor zu haben.

Diese Art des Seins, sollte sie wirklich möglich sein, hört sich nach etwas an, was für uns alle erstrebenswert sein könnte, ob wir nun spirituelle Überzeugungen haben oder nicht.

Wie aber geschieht das Erwachen? Viele der spirituellen Lehrer*innen, mit denen ich Zeit verbracht habe, sagten, dies zu verstehen sei unmöglich. Sie erklärten, dass Erwachen habe etwas mit Gnade zu tun habe. Es geschehe unvermittelt. Vielleicht sitzen Sie also in der Gegenwart eines Lehrers, der bereits erwacht ist, und wenn Sie lange genug dasitzen und Glück haben, tippt Ihnen eventuell die Gnade auf die Schulter und auch Sie erleben diesen Bewusstseinswandel.

Was aber wäre, wenn wir nicht auf Gnade warten müssten?

Was wäre, wenn dies für uns alle möglich wäre?

Was wäre, wenn man verstehen könnte, was bei einer Erfahrung des Erwachens eigentlich geschieht, und sie dadurch für jedermann zugänglich würde?

Das ist der Schwerpunkt der *Wholeness*-Methode und dieses Buches. Die zwei Prozesse, die wir untersuchen werden, führen normalerweise nicht zu einem sofortigen, vollkommenen Erwachen (welches man, schlussfolgernd aus spirituellen Berichten, leicht für die Norm halten könnte). Aber sie führen *durchaus* stets zu einer sofortigen, subtilen Änderung, die in die Richtung dessen geht, was viele spirituelle Lehrer*innen beschreiben. Und ihre Anwendung über einen längeren Zeitraum hat ein Ergebnis zur Folge, das wir als allmähliches größeres Erwachen bezeichnen können: eine kontinuierliche Veränderung unserer Seinsweise in der Welt, einen Wandel, der uns Zugang zu mehr Wohlbefinden und Freude verschafft – zu mehr Weisheit und emotionaler Intelligenz.

Relativ häufig machen Menschen, die die *Wholeness*-Methode über längere Zeit praktizieren, eine oder mehrere Erfahrungen intensiver Veränderung – Erfahrungen, die sehr ähnlich klingen wie jene, von denen in spirituellen Berichten die Rede ist. Jedoch liegt darauf nicht der Schwerpunkt dieser Methode. Die sanfte und respektvolle Veränderung, die durch die *Wholeness*-Methode stattfindet, bringt viele praktische Vorteile mit sich. Diese äußern sich in der Art, wie wir im Leben zurechtkommen. Es geht nicht einfach um einen vom Leben auf diesem Planeten losgelösten Zustand der Glückseligkeit (wie es in einigen Berichten über spirituelles Erwachen beschrieben ist): Es geht um einen natürlichen Weg, mehr glückselige Erfahrungen im Alltagsleben zu machen, bei denen wir Zugriff auf unsere vollen inneren Ressourcen haben.

Milton H. Erickson, ein berühmter amerikanischer Psychiater und Psychologe, erwarb sich den Ruf, erfolgreich mit Klient*innen zu arbeiten, die von anderen Therapeut*innen für ausweglose Fälle gehalten wurden. Etwa ein Jahr, bevor er 1980 starb, hatte ich die Gelegenheit, als Mitglied einer kleinen Gruppe von Therapeut*innen im Rahmen eines einwöchigen Seminars bei ihm zu lernen. Ich fragte ihn, ob er einzeln mit mir arbeiten würde, um mir bei einer persönlichen Angelegenheit zu helfen. Was ich in jener Woche erlebte, war ein plötzlicher, dramatischer Wandel, den ich erst später als bedeutsames Erwachen erkannte. Es war ein großes Geschenk für mich, eines, das den Kurs meines Lebens beeinflusste. (Die Geschichte meiner Erfahrung mit Dr. Erickson ist auf Englisch detailliert im Internet zu lesen unter <http://www.TheWholenessWork.org/origin>.)

Jedoch begann dieser erwachte Zustand, in dem ich mit allem in Frieden lebte und gleichzeitig in der Lage war, etwas in meinem Leben zu verändern, wenn es notwendig war, schon bald nachzulassen. Ich kehrte zurück zu meinem problematischeren Umgang mit der Welt – woraufhin ich nach einer Möglichkeit suchte, „es“ wiederzubekommen.

Im Jahr 1997, als ich gerade eine große gesundheitliche Krise durchlebte, wurde meine Suche intensiver. Ich hatte bereits im Therapiebereich Karriere gemacht und eine wirkungsvolle, *Core-Transformation*¹ genannte Methode entwickelt, die bei vielen Menschen auf ganz unterschiedliche Weise zu bedeutenden Ergebnissen führte. Bei mir aber brach jetzt alles zusammen – so sehr, dass ich dachte, ich würde wohl sterben. Sollte es irgendeinen Weg für mich geben, wieder gesund zu werden – und überhaupt am Leben zu bleiben –, wollte ich ihn unbedingt finden. Nachdem ich zu Ärzten gegangen war und festgestellt hatte, dass sie keine Lösungen hatten, begann

1 *Core Transformation: Reaching the Wellspring Within*, von Connirae Andreas und Tamara Andreas, Real People Press 1994; dt. *Der Weg zur inneren Quelle. Core-Transformation in der Praxis. Neue Dimensionen des NLP*, Junfermann 1995.

ich ernsthaft, die spirituelle Welt zu erkunden. Wussten spirituelle Lehrer*innen oder Suchende etwas, das für mich hilfreich sein könnte?

Ich verstand viele der Prinzipien und Philosophien im Bereich der Spiritualität, aber ich begegnete keinen Vorgehensweisen, die konkret und präzise genug gewesen wären, um verlässlich zu einer Erfahrung des Erwachens zu führen. Ein spiritueller Lehrer sagte zu mir: „Du kannst das Erwachen nicht mit Worten beschreiben, und es gibt keine Schritte, um dorthin zu gelangen.“ Er sagte sogar: „Wenn du es in Schritte zerlegen kannst, ist es kein echtes Erwachen.“

Eine ganze Weile nahm ich das ernst. Bei meiner beruflichen Arbeit mit persönlicher Transformation geht es mir jedoch immer darum, Menschen, die erfolgreich ein Ziel erreicht haben, als Modell zu nutzen: die unbewusste Struktur ihres Prozesses herauszuarbeiten und dieses Vorgehen dann anderen zu vermitteln.² Und so fragte ich mich: *Könnte es sein, dass das, was wir Erwachen nennen, auch eine unbewusste Struktur besitzt? Was wäre, wenn wir eine Vorgehensweise für das Erwachen finden könnten?*

Das Erwachen und ein Sonnenuntergang

Vielleicht ist das Erwachen wie ein Sonnenuntergang. Wenn jemand niemals einen Sonnenuntergang erlebt hat, können Sie ihm dieses Ereignis nicht mit Worten allein beschreiben und erwarten, dass Sie ihm eine Vorstellung davon vermitteln. Sie können es versuchen, aber wenn diese Person nie einen Sonnenuntergang gesehen hat, wird sie die Pracht, das Wunder und die Schönheit nicht begreifen. Für diesen Zweck reichen Worte oder Konzepte niemals aus.

Und doch können wir alle erkennen, dass es recht einfach ist, sich eine Reihe von Schritten zu überlegen, die jeder Mensch auf dieser Erde unternehmen kann, um selbst einen Sonnenuntergang zu erleben. Gehen Sie zu einer bestimmten Tageszeit nach draußen. Suchen Sie sich einen Platz, wo es nicht viele Gebäude oder andere Hindernisse gibt, oder klettern Sie aufs Dach. Wenden Sie sich nun gen Westen, und wenn nicht zu viele Wolken am Himmel sind, erleben Sie einen Sonnenuntergang. Wird das Vorgehen detailliert genug beschrieben, kommen Sie unweigerlich selbst in den Genuss der Erfahrung. Und wenn Sie dies wiederholt tun, werden Sie eine große Vielfalt an Sonnenuntergängen sehen.

2 Hinter mir lagen bereits mehrere Jahrzehnte des Lernens, Lehrens und Entwickelns von Ansätzen im Bereich des Neurolinguistischen Programmierens (NLP) und der Hypnotherapie nach Erickson. Informationen über Formate, die wirksame Vorgehensweisen für persönliches Wachstum, die Auflösung herausfordernder Emotionen und den Aufbau von Strategien zum Fertigkeitserwerb beinhalten, finden Sie in dem Buch *Heart of the Mind*; dt. *Mit Herz und Verstand* (1992), das ich gemeinsam mit Steve Andreas geschrieben habe.

Am ersten Abend, an dem Sie dies ausprobieren, sind möglicherweise Wolken am Himmel, sodass Sie keinen Sonnenuntergang sehen. Vielleicht denken Sie: „Worüber reden die eigentlich? Ich sehe keine herrlichen Farben und kein Lichtschauspiel. Vielleicht haben die sich das nur ausgedacht. Oder vielleicht ist das Vorgehen falsch.“

Also versuchen Sie das Vorgehen eventuell ein wenig zu verbessern. Vielleicht probieren Sie es damit, früher hinauszugehen oder einen Ort zu finden, an dem weniger Nebel herrscht und es mehr freie Fläche gibt. Wenn Sie das beibehalten und diese Vorgehensweise befolgen, werden Sie unweigerlich irgendwann einen Sonnenuntergang sehen.

Das ist ein guter Anfang. Allerdings denken Sie vielleicht: „Einen Sonnenuntergang einfach nur zu sehen, bedeutet nicht, dass man sein Wunder und seine Schönheit erleben kann.“ Und das stimmt. Hierfür müssen wir frei von den Beschäftigungen und vorgefassten Meinungen unseres Geistes sein. Dann können wir bei seiner Schönheit vollkommen präsent sein. Das ähnelt eher der Erfahrung, die wir als Erwachen bezeichnen. *Ist es möglich, dass diese Art von Erfahrung ebenfalls eine Struktur besitzt und dass es eine Vorgehensweise gibt, um sie zu erleben?* Hier verlassen uns die meisten spirituellen Methoden. Sie werden vage oder sie fordern uns auf, wieder auf den Atem oder eine Kerzenflamme zu fokussieren, immer und immer wieder. Aber es gibt einen anderen Weg.

Warum bringt man Menschen nicht von Anfang an die wirksamste Methode für den Umgang mit einem abgelenkten und geteilten Geist bei? Dringen Sie zum Kern der Ablenkung vor, heißen Sie ihn willkommen und laden Sie ihn ein, sich aufzulösen – dahinzuschmelzen. Das mag im Moment schwammig klingen, in Kürze aber werde ich Ihnen detaillierte und praktische Anweisungen dafür geben, wie genau dies zu erreichen ist. Die Präzision, die Sie in diesen Anweisungen finden werden, ist der einzigartige Beitrag, den die *Wholeness*-Methode leistet. Sie werden einfache Schritte lernen, die Sie von dem Phänomen befreien, das wir Ihr „kleines Selbst“ nennen könnten, und Sie verlässlich zu der Erfahrung des Erwachens führen.

Die Freiheit von dem kleinen Selbst ist das gemeinsame Ziel von Therapie und spiritueller Praxis. Spirituelle Traditionen ermuntern uns: „Vergiss das Selbst und bete“ oder „Überlass dich einer göttlichen Macht und empfang Gnade“. Psychologische Modelle bezeichnen den Wegfall der Selbstgefälligkeit als Kennzeichen der am höchsten entwickelten und verfeinerten Entwicklungsstufen. Eine gesunde Psyche ist nicht selbstsüchtig; ebenso wenig ist jemand selbstsüchtig, der spirituell entwickelt ist.

Das sind alles schöne Verallgemeinerungen. Aber Verallgemeinerungen sind nur dann sinnvoll, wenn sie auch konkretisiert werden und die Kenntnis der Einzelheiten Sie weiterbringt. Lassen Sie uns nun also auf die Einzelheiten eingehen.

Wie funktioniert das?

Die *Wholeness*-Methode beruht auf dem Erkennen einer Schlüsselstruktur in unserer inneren Erfahrung, die bislang noch nicht einmal identifiziert wurde. In der Welt der Naturwissenschaften und der Mathematik fanden Durchbrüche statt, wenn jemand eine Formel entdeckte, die die Grundstruktur von etwas abbildet. In der Physik beschreibt die Formel $E = mc^2$ exakt eine Beziehung in der physikalischen Welt. Da ich keine Physikerin bin, verstehe ich die Formel nicht wirklich. Ich begreife aber, dass es Physikern mit dieser Formel möglich ist, Ergebnisse zu erzielen, die sie vorher nicht erzielen konnten – berechenbar und verlässlich. Dasselbe bietet die *Wholeness*-Methode allen Menschen im Bereich des persönlichen Wohlbefindens. Mit ihr erhalten wir Zugang zu einer „Landkarte“, die uns ein Verständnis des Gebietes ermöglicht, und zu einem Schritt-für-Schritt-Verfahren, mit dem wir es durchqueren können.

Die spirituelle Lehre

Eine der geläufigsten Lehren in der östlichen Spiritualität besagt, dass es bei der Erleuchtung (oder dem Erwachen) darum ginge, das Ego aufzulösen. Was aber heißt das genau? Menschen können den ganzen Tag lang über das Auflösen des Egos reden und gar nichts erreichen. Was also ist das Ego? Wie können wir etwas auflösen, wenn wir nicht wissen, was es ist?

Eine einfache Antwort auf diese Frage lautet: „Das Ego ist das ‚Ich‘.“ (*Ego* ist übrigens das lateinische Wort für „ich“.) Den ganzen Tag lang benutzen wir immer wieder das Wort *Ich*: „Ich denke dies“, „Ich fühle das“, „Ich werde einen Spaziergang machen“, „Ich versuche gerade, dieses Problem zu lösen“. Was aber ist das „Ich“ in unserer konkreten Erfahrung? Und wie finden wir es?

Gleich werden wir die Struktur dessen entdecken, was wir in unserer Erfahrung das Ego nennen könnten, und dann einen einfachen Weg zu seiner Auflösung lernen. Falls die Wendung „das Ego auflösen“ für Sie so klingt, als würden wir etwas verlieren – nein, tun wir nicht. Im nächsten Kapitel werden Sie sehen, dass die Erkundung freundlich und sanft verläuft und *alles* von Wert bestehen bleibt. Das wird nach und nach zunehmend deutlich werden.

Lassen Sie uns dies nun *in unserer Erfahrung* untersuchen.