Ich selbst habe es –wie so mancher Mensch- in meiner persönlichen Entwicklung nicht ganz einfach gehabt. Mit deswegen habe ich –wie so mancher Kollege- einen Helferberuf ergriffen. – Es war dann nicht ganz leicht da hin zu kommen, mit meiner Aufmerksamkeit nicht nur bei Anderen zu verweilen, sondern dabei auch mich selbst wahr zu nehmen und mit meiner Aufmerksamkeit immer wieder auf mich zurück zu kommen. – Das finde ich wichtig für die Arbeit mit Hilfe Suchenden, nicht zuletzt auch für die Helfer.

Dieser Aspekt deckt sich –wie ich erst sehr viel später erfuhr- mit dem Konzept der „doppelten Präsenz“ aus der Biosynthese und bekommt hier einen Namen.

Sehr hilfreich waren mir dabei Therapeuten/Ausbilder, die mir als **Menschen** begegneten, mir also im Rahmen unserer gemeinsamen Arbeit ihren ganz persönlichen Kontakt anboten.

Verbunden mit diesen Menschen war für mich als Therapieverfahren zuerst die Transaktionsanalyse. Sie half mir mit ihrer besonders klaren Strukturiertheit dabei, sowohl andere, als auch mich selbst besser zu verstehen, auch mit meiner ganz spezifischen Geschichte. Sie half mir auch dabei, mich in meinen Beziehungen zu anderen Menschen besser zu verstehen und diese Beziehungen zu gestalten.

Von der Transaktionsanalyse hat mich der „Beelterungsansatz“ der „Schiff-Schule“ besonders angesprochen, in dem bereits viele körpertherapeutische Elemente enthalten sind. – Der je verschiedenartige spirituelle Hintergrund meiner drei Lehrer in Transaktionsanalyse, der jeweils unaufdringlich im Hintergrund blieb, tat mir gut.

Die Ausbildung und Praxis in Biosynthese hat mir weitere wichtige Erfahrungen mit mir selbst und mit meinen Beziehungen zu anderen Menschen beschert. Sie brachte mir noch mehr Ruhe und Frieden in mir, mehr innere Freiheit sowie Offenheit gegenüber anderen. Hier habe ich ein noch wesentlich weiteres Spektrum kennen gelernt, wie ich den Körper und seine Funktionen für die Psychotherapie nutzen kann.

Harald Trnka

copyright © 2017 ifkip · friedberg