

Interview mit Gabrielle St. Clair und Michael Plesse in der Fachzeitschrift Prisma mit freundlicher Genehmigung von André Hammon, Zeitschrift Prisma

## **Eine Ausbildung für's Leben**

Prisma: Was steht eigentlich hinter dem Begriff »Orgodynamik«?

Michael: Was den Begriff angeht, wäre da zum einen »Orgon«, was für Erforschung der Lebensenergie steht und zum anderen »Dynamik«, was auf die Dynamik unseres Lebensausdrucks hinweist.

Gabrielle: Insgesamt lehrt uns die »Orgodynamik« ganz konkret, die Bewegung der Lebensenergie bewusst ins tägliche Leben zu integrieren.

Prisma: Ein Prozess, der allerdings jedem hilfreich sein könnte. Fühlen sich neben den klassischen Berufsgruppen in diesem Bereich wie Ärzten, Therapeuten und Pädagogen auch noch andere von eurer Ausbildung angesprochen? Michael: Natürlich. Alle, die in ihrem Beruf mit sozialen Kontakten jeglicher Form zu tun haben wie beispielsweise Manager oder Rechtsanwälte, können sich die »Orgodynamik« zu Nutze machen. Wobei auch außerhalb des Berufs im Prinzip jeder von solch einer Ausbildung profitieren kann. Wir haben Teilnehmer aus allen Bereichen. Einen Schwerpunkt gibt es da nicht.

Gabrielle: ...den gibt es schon allein deshalb nicht, weil den Menschen in der Ausbildung weit mehr an die Hand gegeben wird als das therapeutische Werkzeug. Die »Orgodynamik« bietet ihnen die Möglichkeit, ihre inneren Qualitäten des »Mensch-Seins« zu erforschen und im Alltag umzusetzen. Dieser Anspruch führt weit über die bloße berufliche Qualifikation hinaus und ist für die Angestellte ebenso essentiell wie für den Arzt. Parallel zur Ebene des Lernens laufen weit wichtigere persönliche Entwicklungsprozesse im Innern ab. Prisma: Dennoch gibt es viele die sich im Laufe einer Ausbildung bei euch entscheiden, die »Orgodynamik« zu ihrem Beruf zu machen. Michael: Ja, in den drei Jahren Ausbildung spüren viele, dass sie sehr stark mit dieser spezifischen Art zu arbeiten, in Resonanz gehen, und die Erfahrungen, die sie dabei machen, sind für sie so umwälzend, dass sie für sich selbst eine berufliche Perspektive daraus entwickeln. Wir haben immer einige Teilnehmer, die nach der Ausbildung ihre eigenen Praxen eröffnen, Gemeinschaftsprojekte auf die Beine stellen oder Ähnliches.

Prisma: Wie muss so eine Ausbildung aufgebaut sein, um bei dieser Gradwanderung zwischen Lebens- und Berufstraining zu bestehen.

Gabrielle: Unser Konzept erlaubt es, im Rahmen der Ausbildung ein breites Methodenspektrum zu erlernen. In der Tiefendimension der Arbeit liegt die Einladung, innezuhalten und uns zu fragen, wo wir im Leben stehen, wohin unsere Ausrichtung geht, was unsere Ziele sind und wie wir sie erreichen. Michael: Zunächst ist es wichtig, die eigene Lebenswidmung zu entdecken. Das, wozu ich überhaupt hier bin. Dann stellt sich die Frage der Ausrichtung. Auf welchem Weg lässt sich diese Lebenswidmung am besten verwirklichen? Und drittens: Welche in mir schlummernden Potentiale muss ich freisetzen, um all das leben zu können.

Prisma: Eure Ausbildung will also erreichen, das Leben zielgerichteter zu gestalten?

Gabrielle: In jedem Fall. Der Blick für das Wesentliche soll wieder frei werden. Das offenbart dann ganz neue Möglichkeiten sowohl im privaten Bereich als auch in der beruflichen Kompetenz. Denn durch die Hinwendung zum Wesentlichen und eine bewusste Bezogenheit - die beiden Grundpfeiler der 'Orgodynamik' - lerne ich ja nicht nur mein eigenes inneres Anliegen auszuloten, sondern auch meinen Mitmenschen diese essentiellen Lebensfragen zu stellen. Ich lerne, Menschen äußerlich und innerlich zu berühren. Ich lerne, sie in ihren inneren Energiebewegungen zu erkennen und zu begleiten. Ich lerne, Gruppenprozesse zu verstehen.

Prisma: Das klingt sehr nah am Leben und wenig spirituell. Spielt Spiritualität in eurem Konzept überhaupt keine Rolle?

Gabrielle: Doch natürlich. Aber Spiritualität ist nichts, das aufgesetzt werden kann. Sie muss aus dem Leben und Gelebten erwachsen. Das erfordert immer eine Nähe zum Alltäglichen und vor allem eine gewisse Bodenhaftung. Die Spiritualität entsteht in jedem Einzelnen und auf unterschiedliche Weise als Folge eines bewussten Umgangs mit seiner Lebensenergie und dem spirituellen Erwachensimpuls, den intuitiv gestellten Fragen »wer bin ich?« und »was will in mir erwachen?«

Prisma: Wie lehrt ihr konkret diesen bewussten Umgang mit Lebensenergie?

Michael: Die Ausbildung der »Orgodynamik« stützt sich auf vier Säulen: Eine körperlichen, eine emotionalen, eine mentalen und eine spirituell-existenzielle Ebene. Wichtig ist hierbei, dass alle gleichberechtigt nebeneinander stehen und keine den Vorzug erhält. Prisma: Wie funktioniert das in der Praxis? Beispielsweise auf der körperlichen Ebene in Form von Massagen, Berührungen etc.?

Michael: Ja, genau. Durch Bewegung, Atmen, Singen, Tanzen versuchen wir, Lebendigkeit in uns freizusetzen. Dazu gibt es sehr vielfältige Rituale in der Orgodynamik. Oft übersehen wir, dass das Größte nicht hinter uns oder vor uns liegt, sondern das Größte liegt in uns. Das ist es, worum es geht. All das Potential, das wir entwickeln können, haben wir bereits, es wartet nur darauf, freigesetzt zu werden. Gabrielle: Die Techniken können dabei variieren, denn egal ob Bewegung, Berührung oder Entspannung ist das Ziel grundsätzlich einen bewussten Zugang zu seinem biologischen Organismus, zu seinem Instinktverhalten, zu seiner sinnlichen Wahrnehmung zu finden, um hier eingesperrte Lebensenergie freizumachen. Diese Erfahrungen des physischen Körpers gehen natürlich Hand in Hand mit der Entdeckung des Emotionalkörpers, und das ist oftmals nicht minder interessant.

Michael: Etwas, was häufig unterschätzt wird. Viele Menschen plagt heute eine enorme Sehnsucht nach Außergewöhnlichem, nach Abenteuer, doch die meisten versuchen dies rein über den körperlichen Aspekt zu erfahren. Man siehe nur solche Erscheinungen wie Bungee Jumping. Auch dies hat mit Sicherheit seine Berechtigung, doch sollte hierbei nicht vergessen werden, dass unser Emotionalkörper ein unentdecktes Land ist, dessen Erforschung sich oftmals als noch viel abenteuerlicher erweist als jeder Sprung in die Tiefe. Allein die Bandbreite der Gefühle, deren Spektrum man wie bei einem Akkordeonspiel immer weiter ausbauen kann, sollte jedes Forscherherz höher schlagen lassen. Die Erfahrung zu machen, dass uns im Prinzip alles, was uns im Leben widerfährt, bereichert. Man nehme zum Beispiel eine Beziehungskrise, die uns oftmals zeigt, dass uns solch ein »heilendes Gewitter« Kraft gibt und zu emotionalem Austausch anregt.

Gabrielle: Dieses Kennenlernen der eigenen Emotionalität führt natürlich auch dazu, dass wir den anderen in seinen Krisen und Gefühlsprozessen wesentlich besser verstehen und ihm Raum lassen, das auch zu leben.

Prisma: Ist dies nicht unabdingbar für jemanden, der Therapeut werden möchte?

Michael: Eigentlich auch unabdingbar in jeder Partnerschaft, in der man sich gemeinsam entwickeln will. Es gibt kein »Muss«. Jeder darf den Raum für seine eigenen Prozesse haben, und der andere sollte ihn dabei begleiten, statt ihn ängstlich und misstrauisch zu beäugen. Gabrielle: Deshalb vertrauen wir in der »Orgodynamik« voll und ganz auf die konkrete, innere Gefühlsweisheit - das Barometer der energetischen Intuition. Wir üben nicht, hier mal wütend und dort glücklich zu sein, sondern wir versuchen, die individuellen feinen Gefühlsschattierungen zu beobachten, zu erkennen und wenn nötig emotionalen Regungen, die noch unter der Oberfläche brodeln in einer Art Hebammenfunktion ans Tageslicht zu verhelfen. Das gibt Energie. Prisma:

Habt ihr konkrete Tipps für ein Mittel zur Steigerung der Lebensenergie? Michael: Das könnte beispielsweise etwas sein, das einem wirklich Spaß macht, wozu man aber nur selten kommt. Das kann irgendeine Form von körperlicher Bewegung, geistigem Anspruch oder aber auch nur der Stille sein. Man sollte sich täglich oder zumindest wöchentlich Zeit dafür nehmen. Vielleicht gelingt es ja sogar, ein richtiges Ritual daraus zu machen, auf das man sich freut und das einem wieder Kraft gibt. Eine Pauschallösung gibt es hierfür allerdings nicht, das sollte jeder für sich selbst herausfinden. Allerdings Ausreden wie: »dafür fehlt mir die Zeit«, zählen nicht. Das ist alles eine Frage der richtigen Planung. Prisma: Womit wir beim dritten Bereich, dem geistigen Aspekt wären. Michael: Auf mentaler Ebene geht es uns in erster Linie darum, Überzeugungen und Glaubensgrundsätze, die unser Weltverständnis prägen, so transparent zu machen, dass wir erkennen können, wo sie uns in unserem »Sein« einschränken und diese - wenn nötig - neu zu überdenken, um Raum für die eigene Entfaltung und die unserer Mitmenschen zu schaffen. Gabrielle: Auch hier versuchen wir wieder den Forschergeist in uns zu wecken. Nach dem Motto: »Glaube nichts, überprüfe alles«, selbst das, was hier von uns in der »Orgodynamik« gelehrt wird, mit dem, was unser Inneres sagt, abzugleichen und so wirklich frei zu werden von allen von außen bestimmten Instruktionen, die uns in unserer Entwicklung hemmen könnten. Oftmals haben wir ein vorgemaltes Bild im Sinn, wie wir zu sein haben. Das raubt uns einen beträchtlichen Teil unserer Lebensenergie. Sobald es uns gelingt, uns solcher Vorstellungen zu entledigen und wir beginnen, so zu leben, wie es aus unserem tiefsten Inneren am besten für uns ist, entfesseln wir auch unsere Lebensenergie. Prisma: Arbeitet ihr also völlig ohne Konzepte und Regeln? Gabrielle: Wir benutzen energetische und spirituelle Landkarten im Wissen, dass dies Orientierungshilfen, aber nicht die Landschaft selbst ist. Wir gebrauchen sie als Leitfäden und Navigationshilfen, um einen Einstieg in die Strukturen unseres Bewußtseins zu finden.

Prisma: Wofür steht die spirituell-existentielle Säule? Gabrielle: Dafür, dass ich mehr bin als mein physischer, mentaler oder emotionaler Körper. Dass mein wahres Wesen darauf wartet, von mir entdeckt zu werden. Dies ist eine tiefgreifende Enthüllung, die unsere Größe und Schönheit, das, was wir wirklich sind, wach werden läßt. Dieses, meine innere Essenz, mein unbegrenztes Bewußtsein, ist bereits schon da. Der Zugang dazu liegt ganz im Hier und Jetzt, er ist nur überlagert von Verdichtungen im Denken und Fühlen. Dieser Zugang zur Essenz vertieft sich im Laufe der Ausbildung mehr und mehr und führt die Teilnehmer zu grundlegenden essentiellen Qualitäten wie Friede, Gelassenheit, Weite und Offenheit.

Michael: Davon wird auch im Kontext existentieller Fragen etwas klar, mit denen wir in der Orgodynamik arbeiten. Zum Beispiel bei der Begegnung mit Vergänglichkeit. Wenn wir solchen Dingen nicht mehr aus dem Weg gehen, uns bewusst machen, dass auch wir vergänglich sind und uns mit dem Thema Tod auseinandersetzen, dann stellt sich automatisch die Frage, ob da noch mehr ist als das, was wir mit dem Tod wohl verlieren. Gabrielle: In Übungen, die versuchen, Stille in uns zu berühren, wird konkret erfahrbar oder zumindest ahnbar, daß es da in uns noch etwas Größeres gibt, als das, wofür wir uns gewöhnlich halten. Dabei ist nicht wichtig, wie wir dieses Größere versuchen zu beschreiben. Wichtig für den Therapeuten oder den Begleiter ist hier vor allem, dass er diesen über das Persönliche hinausgehende Seins-Zustand (den wir auch das Transpersonale nennen) kennt und erkennt, wann sein Partner oder Klient in diesen Zustand gelangt. So kann es geschehen, dass in einer Sitzung jemand alle vier Ebenen also die körperliche, die emotionale, die geistige und die spirituelle durchläuft. Für den Begleiter ist es hier wichtig, dem Partner oder Klienten Raum für jede dieser Ebenen zu geben und darin präsent zu sein. Alle Ebenen sind für uns absolut gleichwertig. Jede hat ihre eigene Berechtigung, jede ist eine Tür zum größeren Sein, das uns in eine größere Klarheit über unser Leben führen kann.

Prisma: So viel zum Inhalt der Ausbildung. Sollte sich jemand für die 'Orgodynamik' entscheiden, wieviel Zeit muss er investieren und welche Berufschancen erwarten ihn?

Gabrielle: Die Orgodynamikausbildung dauert drei Jahre, nach Supervision und entsprechenden Praxisprotokollen kann der Teilnehmer von uns ein Zertifikat erhalten. Um selbst allerdings behandeln zu dürfen, sind Zusatzqualifikationen wie z.B. der Psychotherapeuten- oder

Heilpraktikerschein nötig. Orgodynamiktherapeuten arbeiten in Praxen und psychosomatischen Kliniken in Einzel- oder Gruppensitzungen. Aber auch Ärzte oder wie oben bereits erwähnt Manager und Rechtsanwälte lassen die Ausbildung in ihre Arbeit einfließen. Viele kommen allerdings auch aus ganz persönlichem Interesse zu uns, um Hilfe bei zu bewältigenden Lebenskrisen zu erhalten. So haben wir unter anderem schon drei schwerkranke Menschen auf dem Weg in den Tod begleitet, was auch für uns und die anderen Kursteilnehmer enorme Erfahrungswerte mit sich brachte und ganz neue Perspektiven zum Thema Vergänglichkeit eröffnete. Damit gewinnt die Wertschätzung des eigenen Lebens eine eigene kostbare Dimension.