

TEIL 1: VERTRAUEN IN DAS UNBEKANNTHE: WAS ES BEDEUTET «DEM PROZESS ZU FOLGEN»

Wenn wir Prozessarbeit machen, wertschätzen wir die Störung. Wir laden sie ein, sich deutlicher zu zeigen und verstehen sie als natürlichen Teil der Entwicklung des Lebens und des Bewusstseins.

Von Elke Schlehuber

Publiziert: Samstag, 11. Juli 2026 um 21:35 Uhr

Wir leben in einer Welt, die von To-do-Listen, Fünfjahresplänen und Optimierungswahn beherrscht wird. Wenn etwas schiefgeht, versuchen wir es zu reparieren. Wenn wir Angst haben, wollen wir sie wegmeditieren. Wenn ein Konflikt ausbricht, suchen wir die Abkürzung zur Harmonie.

Was bedeutet «Dem Prozess folgen» konkret?

Im Grunde bedeutet es, die Rolle des verbissenen Regisseurs unseres Lebens aufzugeben und stattdessen zum:r neugierigen Entdecker:in zu werden. Arnold Mindell, der diese Art zu arbeiten über Jahrzehnte mit Kolleg:innen zusammen entwickelt hat, unterscheidet dabei zwischen zwei Ebenen unserer Erfahrung:

1. Die primäre Identität (Wer wir glauben zu sein)
Das ist unser Alltagsselbst. Die strukturierte Person, die ihre Ziele erreichen, nett sein und alles unter Kontrolle haben will.
2. Der Prozess am Rande (Das, was uns stört)
Das ist alles, was unsere Pläne durchkreuzt: ein plötzliches Symptom (wie Kopfschmerzen), ein heftiger Traum, eine plötzliche Verliebtheit oder ein lästiger Konflikt mit dem Partner.

Dem Prozess zu folgen bedeutet, sich der Störung zuzuwenden, um zu

sehen, wohin sie uns führt.

«Wenn du dem Fluss folgst, musst du nicht kämpfen. Der Fluss kennt den Weg.» Diese taoistische Haltung liegt allen prozessorientierten Interventionen zugrunde.

Die drei Kernprinzipien des Prozess-Folgens

Wie sieht das in der Praxis aus? Mit welchen Werkzeugen arbeiten wir?

- Tiefe Demokratie: Das ist die innere Haltung, dass alle Stimmen, Gefühle und Symptome ein Recht darauf haben, gehört zu werden. Auch die «hässlichen» wie Wut, Eifersucht oder Schwäche. Nichts wird unter den Teppich gekehrt.
- Verstärkung: Statt ein Symptom (z.B. ein nervöses Augenzucken) zu unterdrücken, lädt die Prozessarbeit dazu ein, es bewusst zu verstärken. Was will das Zucken sagen? Wenn es eine Bewegung wäre, wie sähe sie aus? Oft verbirgt sich dahinter eine unterdrückte Energie, vielleicht die Sehnsucht nach einer Pause oder die Wut, die man nicht zeigen durfte.
- Die Grenze überschreiten: Die Grenze ist der Punkt, an dem unser bekanntes Ich aufhört und das Unbekannte beginnt. Dem Prozess zu folgen bedeutet, mutig über diese Grenze zu gehen.

Ein kurzes Beispiel aus dem Alltag

Stell dir vor, du musst eine wichtige Präsentation halten, aber deine Stimme zittert und du fühlst dich blockiert.

- Die Standard-Reaktion: Du trinkst Wasser, atmest tief durch und zwingst dich, «stark» zu sein (Du bekämpfst den Prozess, was situationsbedingt durchaus Sinn macht).
- Dem Prozess folgen: Du spürst in das Zittern hinein. Du erlaubst dir, für einen Moment die Verletzlichkeit wahrzunehmen. Vielleicht merkst du, dass das Zittern eigentlich eine enorme, aufgestaute Energie ist. Indem du diese Energie annimmst (und sie vielleicht sogar in eine lebendigere Gestik fließen lässt), verändert sich die Blockade. Du nutzt die Welle statt gegen sie anzuschwimmen.

Warum uns das so schwerfällt (und warum es sich lohnt)

Dem Prozess zu folgen erfordert Vertrauen und eine Portion Demut. Es bedeutet zuzugeben: *«Ich weiss gerade nicht, was das Beste für mich ist, aber ich bleibe neugierig dabei.»*

Es nimmt uns den Druck, perfekt sein zu müssen. Wenn das Leben mal wieder chaotisch wird, ist das kein Zeichen von Scheitern. Es ist einfach der Prozess, der sich entfaltet und mit dem wir wachsen.

←Vorangehender ArtikelBeratungspraxis: Die Wechselwirkung von Person, Rolle und System

→Nächster ArtikelTeil 2: Warum dem Prozess folgen auch bedeutet
Systeme zu wandeln
« Zurück