



Hoffman Quadrinity Prozess

HOFFMAN: WENN DU WANDEL WIRKLICH WILLST!

Wann kann der Hoffman Prozess helfen?

Wenn Sie sich in einer seelischen Krise befinden, in der der Selbstwert in den Keller gerutscht ist. Wenn das Leben keine Freude mehr macht, sondern mehr Frust als Lust bereitet. Wenn Sie in einer beruflichen Krise stecken, wo sich die Sinnfrage stellt. Wenn Sie an verschiedenen Arbeitsplätzen mit wechselnden Vorgesetzten und/oder Mitarbeitern immer wieder die gleichen Probleme haben. Wenn Sie unter Ängsten und Depressionen leiden. Wenn Ihre Ehe in eine Krise geraten ist, aus der Sie ohne psychologisch und fachlich fundierte Hilfe nicht oder nur langsam herauskommen würden. Wenn Sie sich so ausgebrannt fühlen, dass dafür das Fachwort «Burnout» als gültige Diagnose herangezogen werden muss. Wenn Sie Schwierigkeiten in der Beziehung zu Ihren Eltern und/oder Ihren Kindern haben. Wenn Sie Schlafprobleme haben. Wenn Sie unter chronischem Stress leiden. Wenn Sie Essstörungen haben oder dauerhaften Zwängen ausgeliefert sind. Wenn Sie sich aus Abhängigkeiten von Suchtmitteln oder Beziehungen lösen wollen. Wenn Sie Hemmungen haben, Ihre Gefühle zu zeigen oder anderweitig mit Ihrer Scham zu kämpfen haben. Wenn Sie schon lange eine seelische Leere verspüren, im Leben unzufrieden und traurig sind. Wenn Sie endlich eine erfüllte Partnerschaft leben wollen. Wenn Sie um den Verlust eines geliebten Menschen trauern und damit einfach nicht fertig werden. Wenn Sie Probleme im Umgang mit Geld haben. Wenn Sie mit solchen Themen schon in vielen Workshops und Tagesseminaren gearbeitet haben, immer noch nicht dort sind, wo Sie hin wollen, und eine Woche damit gründlich in die Tiefe gehen wollen.



Erfüllung

Wolfgang Michael Harlacher begleitet als Psychologe und Lehrer im Hoffman Prozess seit mehr als 25 Jahren Menschen auf ihrem Lebensweg. In dieser Zeit hat er Einblick in mehr als 5000 Schicksale genommen von Menschen im Alter zwischen 15 und 75 Jahren und diese

Schicksale im Hoffman Prozess und anderen Seminaren des Hoffman Institutes Schweiz begleitet. Seit mehr als elf Jahren geleitet er als Stiefvater auch zwei Stieftöchter, die Töchter von Ilham Hanae Trojahn, ins Erwachsenenwerden.

Ilham Hanae Trojahn leitet mit ihm zusammen seit mehr als elf Jahren die



Vertrauen



Einander entdecken

Geschicke des Institutes und begleitet die Menschen in dessen Seminaren. Als «Shrifa», so der arabische Ausdruck für eine weise Frau, Heilerin und Schamanin, wurde sie in Marokko direkt nach der Geburt von ihrem Grossvater initiiert. Die Einweihungswege von echten Schamanen aller Kulturen sind von einer lebensbedrohlichen initiatischen Krankheit gekennzeichnet. So überlebte auch sie im Alter von acht Monaten und später noch viermal ein tödliches Fieber – die Ärzte waren hilflos. Sie ist in Marokko mit Ritualen, Kräuter- und Heilwissen aufgewachsen und auf die Begleitung von Menschen vorbereitet worden.

Inhalt

Mehr als eine Therapie	6
Dr. Rüdiger Dahlke über den Hoffman Prozess	
Was der Fachmann sagt	7
Allgemeine Information	
Warum wir tun, was wir nicht wollen	8
Wie sich der Hoffman Prozess entwickelt hat	9
Warum der Hoffman Prozess wirkt	10
Welche Methoden der Hoffman Prozess verwendet	12
Wie im Hoffman Prozess gearbeitet wird	12
Wie der Mensch im Hoffman Prozess gesehen wird	14
Wie es nach dem Hoffman Prozess weitergeht	14
Erfahrungsberichte	
Wie ein Mann den Hoffman Prozess erlebt hat	16
Wie eine Frau den Hoffman Prozess erlebt hat	24
Der Prozess auf dem Prüfstand	
Was wissenschaftliche Untersuchungen über den Hoffman Prozess sagen	29
Ärzte und Psychiater über den Prozess	
Wie Fachleute den Hoffman Prozess beurteilen	36
Lebensziele	
Wonach der Prozess strebt	45
Das Team im Hoffman Institut	
Wem Sie im Team des Hoffman Institutes begegnen	46

Mehr als eine Therapie

Der Hoffman Quadrinity Prozess, im folgenden wie international üblich Hoffman Prozess genannt, ist ein Instrument für persönliches Wachstum und für seelische Heilung. Obwohl er verschiedene therapeutische Techniken in äusserst wirksamer Weise miteinander verbindet und damit seelische Heilungsprozesse fördert, will er vor allem zum seelischen Wachstum des Menschen beitragen. Er gibt den TeilnehmerInnen die Möglichkeit, das Verständnis für die eigene Persönlichkeit zu erweitern, indem er die Selbstwahrnehmung vertieft und das Selbstwertgefühl verstärkt. Der Hoffman Prozess vermittelt einen deutlich tieferen Zugang zu den eigenen Gefühlen. Er schafft überdies eine Verbindung zur spirituellen Dimension der Seele. Er schickt die TeilnehmerInnen auf eine Heldenreise, von der sie zutiefst berührt und mit neuen Einsichten und Aussichten versehen zurückkehren. In diesem Sinne stellt er auch eine Einweihung in Möglichkeiten der eigenen Seele dar, die so vorher nicht wahrgenommen werden konnten. Die Aussöhnung mit dem inneren Kind und die Versöhnung mit den Eltern der Kindheit führt an einen neuen Standort des Erwachsenseins. In der uneingeschränkten Annahme der eigenen Herkunft bekommt die Gegenwart der persönlichen Lebenswirklichkeit eine neue Qualität. Diese helle, kraftvolle und selbstverantwortliche Qualität verändert die Perspektiven für die Zukunft in allen Lebensbereichen.

Dr. Rüdiger Dahlke über den Hoffman Prozess

Was der Fachmann sagt

«Im weltweit boomenden Psychomarkt ist der Hoffman Prozess mehr als nur eine weitere Methode. Mit der Aufarbeitung der Beziehungsmuster, die uns mit unseren Eltern verbinden, leistet er seinen wesentlichen Beitrag zur Aussöhnung mit der Vergangenheit und sorgt so für die Freiheit in der Gegenwart und Offenheit gegenüber der Zukunft. In einer Zeit und Kultur, die das Bewusstsein für Rituale des Übergangs, wie beispielsweise Pubertätsriten, verloren und obendrein ihren verbindlichen Kult bis zur Unkenntlichkeit entwertet hat, wird es immer schwerer, die notwendigen Übergangskrisen zu bewältigen. Der Hoffman Prozess ermöglicht Nachreifung, indem er den Kindern dieser Gesellschaft, die sich in verschiedenen Erwachsenenpositionen auf allen Ebenen ängstlich verschanzt haben, die Chance bietet, zu wachsen und zuguterletzt – und sei es im fortgeschrittenen Alter – doch noch erwachsen zu werden... Als ich meinen Prozess begann, lag einiges mehr als die für Psychotherapeuten übliche Sammlung von Therapien und Seminaren hinter mir. Mit der Reinkarnationstherapie hatte ich darüber hinaus die für mich stimmigste und weitreichendste Therapierichtung gefunden. Daraus ergab sich eine Mischung aus Arroganz und Neugierde gegenüber dem Prozess. Die Kompetenz des Betreuer-teams, die überzeugende Einfachheit der Übungen und das überaus stimmige Feld, das sich in kurzer Zeit daraus ergab, liessen mich schnell landen – direkt in meiner persönlichen Problematik... Wer mit sich ins Reine kommen will, findet hier Chance und kompetente Hilfe.»

Diese herausfordernde Sichtweise des Hoffman Prozesses stammt von dem bekannten deutschen Sachbuchautor, Arzt und Psychotherapeuten Dr. Rüdiger Dahlke. «Wozu Nachreifung?» mag sich mancher «Erwachsene» angesichts dieser deutlichen Worte vielleicht sogar ein wenig entrüstet fragen!

Allgemeine Informationen

Warum wir tun, was wir nicht wollen

Die Antwort darauf findet sich im Konzept der «negativen Liebe». Es wurde vom inzwischen verstorbenen Begründer des Hoffman Prozesses, dem Amerikaner Robert Hoffman, entworfen und stellt sich so dar:

Wenn ein Kind auf die Welt kommt, braucht es beständig Zuwendung – oder gefühlvoller: Liebe. Sein Überleben ist von dieser Zuwendung abhängig. Aber die bekommt es nicht ununterbrochen. Sobald der Strom der mütterlichen bzw. elterlichen Liebe vorübergehend abbricht, bekommt das Kind instinktiv das Gefühl: «Mit mir stimmt etwas nicht!» In diesem Gefühl orientiert es sich zwangsläufig an den Eltern. Um geliebt zu werden, bemüht es sich, so zu sein wie die Eltern, nach dem Motto: «Mutter, Vater ich bin genau wie du, liebst du mich jetzt?» In der Folge kopiert das Kind positive und negative Eigen-

schaften der elterlichen Vorbilder und übernimmt so die Verhaltensweisen (Muster) der Eltern oder Ersatzeltern. So entstehen im sogenannten «Syndrom der negativen Liebe» die Prägungen. Entweder übernimmt das Kind dabei Verhaltensweisen direkt, oder es möchte auf keinen Fall so sein wie die Eltern und praktiziert jeweils das gegenteilige Verhalten. In der Sprache des Prozesses wird das «Rebellion» genannt. Diese Prägungen bleiben auch im Erwachsenenalter zwangsläufig wirksam, solange sie nicht aufgearbeitet werden. Manche der so entstandenen Verhaltensweisen sind nützlich, viele aber schaden unserer Lebensqualität und schränken unsere Lebensfreude ein.

Das Kind in uns hält noch im Körper des Erwachsenen bewusst oder unbewusst an diesen Verhaltensweisen fest. Es unternimmt den zwanghaften und ewig erfolglosen Versuch, von den Eltern uneingeschränkt geliebt zu werden. Der Hoffman Prozess hilft diesem Kind,

die nötigen Schritte der Nachreifung zu machen, um sich von dieser Form von Elternbeziehung abzulösen.

Wie sich der Hoffman Prozess entwickelt hat

Zu Beginn des Jahres 1967 entwickelte Bob Hoffman das Grundkonzept des Hoffman Prozesses in den Vereinigten Staaten. Ursprünglich wurde der Prozess 13 Wochen lang in jeweils zwei dreistündigen Sitzungen pro Woche durchgeführt. Die Gesamtstruktur und der Inhalt des Prozesses sind auch heute, mehr als 30 Jahre nach seiner Entstehung, im wesentlichen gleichgeblieben. Verändert hat sich jedoch die äussere Form. Seit 1986 wird der Prozess in einem Stück in acht Tagen durchgeführt. In der ursprünglichen Variante wurde festgestellt, dass die in der seelischen Arbeit vollzogenen Schritte durch die stete Rückkehr in den Alltag immer

wieder an Wirksamkeit verloren. Diese Beobachtung kann man auch in den üblichen Langzeittherapien machen, wo ein Teil der wöchentlichen Sitzungen darauf verwendet werden muss, wieder auf den Stand der vorhergehenden Sitzung zu kommen.

Die aufgrund dessen entwickelte geschlossene Form des Hoffman Prozesses als ein acht Tage dauerndes Intensivprogramm hat sich als die wirksamere Form erwiesen und bewährt. Für die TeilnehmerInnen beinhaltet diese Woche etwa einhundert Stunden Arbeit. Wenn man den Prozess als eine Therapieform betrachtet, verdient er allein schon vom Zeitaufwand her die Zuordnung zu den Kurzzeittherapien.

Zwischen Vertretern von Methoden, die auf kurze und intensive Begleitung von seelischen Entwicklungsprozessen ausgerichtet sind, und solchen, die eine langjährige Begleitung für erforderlich halten, gibt es eine Kontroverse. Sie entspringt

zwei unterschiedlichen Welt- und Menschenbildern und ebenso unterschiedlichen Lehrmeinungen. Die einen gehen davon aus – und belegen wissenschaftlich –, dass seelische Heilungs- und Wachstumsprozesse in kurzer Zeit stattfinden können. Die anderen tun dasselbe in bezug auf die Annahme, dass solche Prozesse viel Zeit benötigen. Der Hoffman Prozess wendet sich an Menschen, die bereit sind, in kurzer Zeit eine intensive Arbeit mit sich selbst zu machen. In dieser Zeit kann der Einzelne Fortschritte erzielen und seelisches Wachstum erfahren, für das es sonst ein bis zwei Jahre regelmässiger Begleitung bedarf. Wer in kurzer Zeit in der persönlichen Weiterentwicklung Erfolge verbuchen will, findet hier kompetente Unterstützung.

An der Entwicklung dieses Intensivprogrammes haben namhafte Vertreter der Transpersonalen Psychologie mitgearbeitet, wie z.B. der bekannte Arzt, Psychiater und

Enneagrammexperte Dr. Claudio Naranjo. Der Hoffman Prozess ist seelische Grundlagenarbeit mit dem Ziel, die Kindheit aufzuarbeiten und mit der eigenen Herkunft Frieden zu schliessen. Er bietet die Möglichkeit, in kurzer Zeit eine Abfolge von seelischen Schritten zu durchlaufen, die seelische Gesundung und persönliches Wachstum ermöglichen. Zu diesem Wachstum gehört, Beziehungsfähigkeit und andere persönliche Fähigkeiten zu entwickeln.

Warum der Hoffman Prozess wirkt

Der Hoffman Prozess ist ein psychologischer und pädagogischer Prozess. Er ermöglicht den TeilnehmerInnen, in einem kompetent begleiteten Selbsterfahrungsprozess zu erkennen und zu bearbeiten, wie die eigene Persönlichkeit durch negative Verhaltensmuster beider Elternteile (und eventuell Ersatzeltern) geprägt wurde.

Der Prozess beginnt mit der Vorbereitungsphase, in der die TeilnehmerInnen mit Hilfe eines Fragebogens, eines Arbeitsbuches und eines Lebenslaufes ein Bild der eigenen Charakterstruktur erstellen. In diesem Bild geht es vornehmlich um negative Verhaltensweisen, die den elterlichen Prägungen entstammen und die die seelische Befindlichkeit sowie die Lebens- und Schaffensqualität der Betroffenen beeinträchtigen. Das Erkennen und Benennen von zahlreichen Facetten der eigenen Struktur wird zu Beginn der eigentlichen Arbeitswoche mit Unterstützung des Prozess-Teams noch verfeinert.

Im ersten grundlegenden Schritt des Hoffman Prozesses benutzen die TeilnehmerInnen das gesammelte Material, um eine heftige Form der Anklage zu führen. Angeklagt wird die sogenannte «dunkle Seite» des jeweiligen Eltern- oder Ersatzelternanteils, d.h. dessen negative Struktur aus der Sicht des Kindes. In der Anklage findet eine emotio-

nale Entladung, eine körperlich-seelische Reinigung sowie ein intensiver Bewusstwerdungsprozess statt. Auf diese Weise wird zu den Mustern (negativen Verhaltensweisen) eine innere Distanz eingenommen. Die TeilnehmerInnen machen die Erfahrung, dass sie die Muster loslassen können. Sie erleben, dass es befreiend sein kann, sich von Verhaltensweisen, die einem nicht guttun, klar abzugrenzen und Nein dazu zu sagen.

Im zweiten grundlegenden Schritt des Hoffman Prozesses erforschen die TeilnehmerInnen die Kindheit der eigenen Eltern und Ersatzeltern. Sie erfahren, warum ihre Eltern so geworden sind, wie sie sie in der eigenen Kindheit erlebt haben. Auf der Gefühls- und der Verstandesebene findet jede(r) hier einen tiefen Zugang zur seelischen Struktur der eigenen Eltern. Das geschieht mit Hilfe einer Technik, die auf intuitive Weise den Zugriff auf Informationen ermöglicht, die jeder Mensch im Unterbewusstsein hat. In dieser Arbeit

erwerben sich die TeilnehmerInnen ein tiefes und umfassendes Verständnis für die Entstehung der eigenen Struktur und Persönlichkeit. Zudem bekommen sie einen überraschenden Einblick, wie Muster über Generationen hinweg weitergegeben werden. In der «Verteidigung», wie diese Phase des Prozesses heisst, erleben und verstehen die Betroffenen, warum ihre Eltern nicht anders handeln konnten.

Dieses Verständnis bildet die Voraussetzung für den dritten grundlegenden Schritt im Hoffman Prozess. In der «Versöhnung» mit den negativ betrachteten Eltern der eigenen Kindheit lernen die TeilnehmerInnen, die Verletzungen und negativen Prägungen dieser Kindheit mitfühlend loszulassen. Dabei erleben sie einen seelischen Raum, in dem eine tiefe Liebe zu den eigenen Eltern empfunden wird, wirkliches Mitgefühl mit ihnen entsteht. So werden die eigenen Eltern in einer ganz neuen Form angenommen. Nach der ei-

gentlichen Arbeitswoche wird dieser Schritt, sofern die Eltern noch leben, auch in einer besonders gestalteten persönlichen Begegnung vollzogen.

Die heilsame Wirksamkeit dieser drei grundlegenden seelischen Schritte besteht unter anderem darin, dass in diesem Ablauf die eigene Charakterstruktur in ihren negativen Aspekten nach draussen gestellt wird. Sie wird auf die Eltern projiziert und mit diesem Abstand angeklagt, verstanden und schliesslich – angenommen! In der Versöhnung mit den negativen Eltern der Kindheit findet die Versöhnung mit sich selbst statt. Hier geschieht Selbstheilung, hier entsteht Selbstannahme und Selbstliebe als Grundlage für Veränderung, wo Veränderung gewünscht wird.

Mit dem Schritt ins Mitgefühl ist die Betrachtung der Eltern im Hoffman Prozess abgeschlossen. In der verbleibenden Zeit lernen die TeilnehmerInnen, wie Veränderungen in der eigenen Charakterstruktur nachhaltig bewirkt werden kön-

nen, wie mit der eigenen Struktur im Alltag besser umgegangen werden kann und welche Rolle Muster im Beziehungsgeschehen spielen. Sie erfahren und erleben praktisch, dass sie der Gesamtheit ihrer Negativität, der sogenannten dunklen Seite ihrer Persönlichkeit, ehrlich und wirksam begegnen können. Oft genug hüllt sich diese Seite ins Gewand von Angst, Schwäche und Hilflosigkeit.

Die im Prozess vermittelten Werkzeuge werden für den alltäglichen Gebrauch eingeübt, und es werden vergessene Quellen der Kreativität und der Freude erschlossen. Den TeilnehmerInnen wird eine Reihe von einfachen Werkzeugen an die Hand gegeben, die sie befähigen, die persönliche Entwicklung im Alltag selbstverantwortlich so voranzutreiben, dass sie ihr persönliches Potential der Liebesfähigkeit, des Mitgefühls und der Kreativität immer besser ausschöpfen und hinderliche Verhaltensweisen verwandeln können.

Welche Methoden der Hoffman Prozess verwendet

Wenn man die Arbeitsweise im Hoffman Prozess auf der Ebene therapeutischer Techniken aufschlüsselt, haben dort vielfältige Methoden ihren Platz: Techniken aus der kognitiven Verhaltenstherapie ebenso wie Elemente aus der Gestalttherapie. Bioenergetische Übungen und Bausteine aus dem NLP, dem Neurolinguistischen Programmieren, ergänzen das Spektrum dieser Arbeit. Klientenzentrierte Gesprächstherapie hat darin ihren Stellenwert wie aber auch Techniken aus der provokativen Therapie; tiefenpsychologische Arbeit wird geleistet, begleitet von Formen des intuitiven Schreibens und Malens, katathymes Bilderleben findet in umfangreichen Visualisierungen statt.

In einer Diplom-Arbeit, in der die deutsche Theologin und Diplom-

Psychologin Christiane Windhausen an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster unter dem Titel «Veränderte Selbst-Bilder – Eine kontrollierte Effektivitätsstudie mit Kattamnese zum Quadrinity Prozess» die Wirksamkeit dieser Therapie untersucht hat, heisst es: «Der Quadrinity Prozess verbindet grundlegende Erkenntnisse der Tiefenpsychologie und der Lerntheorien mit wertvollen und praktischen Methoden der humanistischen Psychologie... Was den Prozess dabei auszeichnet, ist die innere Logik seiner Struktur und die Einfachheit seiner Übungen. Anhand der anschaulichen Modelle ist es möglich, in völlig unpsychologischer Sprache komplexe und komplizierte psychologische Vorgänge für jedermann verständlich und für das eigene Leben nachvollziehbar zu machen.»

Wie im Hoffman Prozess gearbeitet wird

Etwa achzig Stunden therapeutisch begleitete Arbeit in acht Tagen entsprechen in der Stundenzahl einer Therapiedauer von – je nach Dichte der Sitzungen – ein bis zwei Jahren. Um dieses intensive Arbeitsprogramm zeitlich verwirklichen zu können, beginnt der Tag im Hoffman Prozess mit dem Frühstück um 7.30 Uhr. Die erste Sitzung beginnt um 8.30 Uhr. Unterbrochen von einer einstündigen Pause zum Mittagessen beziehungsweise zum Abendessen und einer zusätzlichen halbstündigen Kaffeepause dauert die Arbeit jeden Tag maximal bis 24.00 Uhr. Der Prozess beginnt gewöhnlich mit der Anreise am Samstagmorgen um 10.00 Uhr und endet am Samstagmittag der darauffolgenden Woche um 13.00 Uhr. Den Samstagnachmittag und den Sonntag benötigen die TeilnehmerInnen für die Integration des

Erlebten, die durch konkrete Aufgabenstellungen unterstützt wird, und als Ausklang.

Obschon der Hoffman Prozess im Rahmen einer Gruppe stattfindet, spielt die Gruppe selbst in dem, was jede(r) in der eigenen Seele erlebt, eine eher zweitrangige Rolle. Die Gruppe bietet ein energetisch unterstützendes Feld, in dem Gefühle aller Art leichter zugänglich werden. Die Persönlichkeiten sämtlicher anderer TeilnehmerInnen sind darüber hinaus dem oder der Einzelnen wertvolle Gegenüber, um sich selbst darin gespiegelt zu sehen und damit die Selbstwahrnehmung zu schärfen. Gearbeitet wird jedoch auf der tragenden Beziehungsebene zum grössten Teil zwischen jeweils einem Teilnehmer oder einer Teilnehmerin und einem Begleiter bzw. einer Begleiterin. Der Hoffman Prozess ist so gestaltet, dass die TeilnehmerInnen in allen Teilen ihre persönlichen Themen betrachten und bearbeiten und damit einen ganz individuellen Prozess erleben.

Die Beziehung zwischen den BegleiterInnen und den TeilnehmerInnen beinhaltet u.a., dass negative Verhaltensmuster und die damit verbundenen Konsequenzen im Leben näher beleuchtet werden. Dies findet in einer Atmosphäre der wohlwollenden Unterstützung und der liebevollen Klarheit statt. Die Beziehung zwischen BegleiterIn und TeilnehmerIn erstreckt sich auf drei verschiedene Arbeitsformen: Entweder es wird in der Grossgruppe gearbeitet oder in der Kleingruppe oder im Rahmen von Einzelarbeit. Dabei treten in der Grossgruppe wechselseitig verschiedene BegleiterInnen mit den TeilnehmerInnen in Kommunikation, in der Kleingruppe und in der Einzelarbeit jeweils nur das Teammitglied, das für diese Woche den einzelnen zur persönlichen Betreuung zugeordnet ist.

Die TeilnehmerInnen haben während des Prozesses einen Begleiter oder eine Begleiterin, der oder die während der ganzen Arbeitswoche ihr

persönlicher Ansprechpartner bzw. ihre persönliche Ansprechpartnerin ist. Das Team im Prozess hat sich mit Hilfe der Vorbereitungsmaterialien gründlich für die Begleitung vorbereitet. Gewöhnlich betreut ein Begleiter oder eine Begleiterin sechs bis acht TeilnehmerInnen, welche zusammen eine Kleingruppe bilden. In einem Prozess arbeiten zwei bis vier ausgebildete BegleiterInnen, unterstützt von höchstens drei in der Ausbildung befindlichen Assistenten (oder Assistentinnen), so dass die Zahl der TeilnehmerInnen zwischen 12 und 28 liegt. Einzelarbeit findet zu Beginn des Prozesses und an bestimmten entscheidenden Punkten der Prozessstruktur statt, Kleingruppen lockern die Arbeitsstruktur der Grossgruppe immer wieder auf.

Wie der Mensch im Hoffman Prozess gesehen wird

Der Hoffman Prozess arbeitet mit einem vierteiligen (Quadrinität = Vierheit) Persönlichkeitsmodell: Einen Teil dieser Vierheit bildet der Körper, sozusagen die stoffliche Behausung für die anderen Teile. Einen weiteren Teil bildet das emotionale Selbst, das jedoch ohne die eingangs von Dr. Rüdiger Dahlke angesprochene Nachreifung zumeist in den Kinderschuhen steckengeblieben ist. Mit diesem Anteil der Persönlichkeit wird im Prozess als dem «inneren Kind» gearbeitet. Um die Heilung und Entwicklung dieses seelischen Anteils geht es vorrangig im Hoffman Prozess. Einen weiteren Anteil bildet das intellektuelle Selbst, der denkende Aspekt, der in unserer Kultur besonders stark ausgeprägt ist, da Erziehung und Schule vor allem diesen Anteil in uns fördern und fordern.

Der Mensch besteht nach diesem Menschenbild aber nicht nur aus Körper, Gefühl und Verstand, sondern es gibt noch einen vierten Aspekt, das spirituelle Selbst, wie es genannt wird. Es ist der seelische Anteil, der jenseits aller Prägungen heil und unversehrt, liebevoll und liebenswert ist und den jeder Mensch aus jenen Momenten im Leben kennt, in denen er zufrieden, glücklich und mit sich und der Welt eins war. In diesem Teil unserer Seele reichen wir über die Begrenzungen unserer biographischen Prägungen, unserer persönlichen Geschichte hinaus, sind wir also transpersonal. Deshalb wird das Menschenbild des Hoffman Prozesses der Transpersonalen Psychologie zugeordnet. Wie schon vormals C.G. Jung betrachtet die Transpersonale Psychologie den Menschen als eingebettet in die Schöpfung und einen Ursprung, die über die eigene Lebensgeschichte hinausreichen.

Wie es nach dem Hoffman Prozess weitergeht

Die TeilnehmerInnen lernen im Hoffman Prozess eine Reihe von wirksamen und dennoch einfachen Werkzeugen kennen und anwenden. Diese Werkzeuge befähigen den Einzelnen, die eigene Entwicklung im Alltag selbständig voranzutreiben und die Erfahrung des Hoffman Prozesses zu integrieren. Ebenso ermöglichen diese Werkzeuge diejenigen Verhaltensweisen, welche die Lebensqualität beeinträchtigen, selbständig zu verändern. Voraussetzung dafür ist natürlich, dass die vermittelten Techniken geübt und angewendet werden. Empfohlen wird, dafür täglich circa fünf Minuten Zeit aufzuwenden. Wer dies diszipliniert tut, sorgt für eine beständige Integration des Hoffman Prozesses im Alltag. Dabei wird die Wahrnehmung von sich selbst wie auch von

der Umwelt beständig geschärft, und alte, störende Verhaltensweisen werden immer schneller erkannt und können allmählich verwandelt werden. Der Hoffman Prozess selbst dauert nur eine Woche und ist ein einschneidendes Erlebnis. Die Umsetzung des dort Gelernten in den Alltag beginnt erst nach dieser Woche und braucht ihre Zeit. Nicht nur der Prozess, sondern die Integration des Prozesses in den Alltag bewirkt entscheidende Veränderungen im Leben. Dafür gibt es Unterstützung von Seiten des Hoffman Institutes: für jede(n), der oder die sich um diese Unterstützung bemüht.

Bei Fragen und auftauchenden Problemen können sich die TeilnehmerInnen auch nach dem Hoffman Prozess telefonisch mit ihren persönlichen BegleiterInnen aus dem Prozess in Verbindung setzen. Das Institut bietet ausserdem therapeutische Einzelsitzungen und Gespräche für Paare (auch wenn nicht beide am Hoffman Prozess teilgenommen haben)

an. Sollte nach dem Hoffman Prozess ein grösseres Problem auftauchen, kooperiert das Hoffman Institut überdies mit einem Netz von Therapeuten und Therapeutinnen verschiedenster Art – von Körpertherapie bis zur kassendelegierten Psychotherapie. Dies sind zumeist Menschen, die den Hoffman Prozess kennen oder ihn selbst absolviert haben und deshalb darauf eingehen können, wo ProzessabsolventInnen stehen. In einzelnen Fällen rät das Hoffman-Team auch ausdrücklich dazu, eine solche Nachbetreuung in Anspruch zu nehmen und ist dann auch gerne bei der Vermittlung behilflich.

Dieses Netz von Auffangmöglichkeiten bei individuell notwendiger Nachbetreuung ist dem Hoffman Institut Schweiz ein wichtiges Anliegen, und es wird beständig erweitert. Zum Nachbetreuungsangebot des Institutes gehört auch die systemische Arbeit mit dem Familienstellen nach Bert Hellinger. In individuellen

Rückführungen sowie an Wochenenden besteht ausserdem die Möglichkeit zur Verarbeitung von Erlebnissen im Mutterleib während der Schwangerschaft und von Geburtserfahrungen. Ausserdem werden sogenannte Integrationswochenenden angeboten, in denen es um die Umsetzung des Prozesses in den Alltag geht. Voraussetzung dafür, dass das Institut seine Möglichkeiten zur individuellen Nachbetreuung ausschöpfen kann, ist, dass sich die AbsolventInnen des Prozesses auch darum bemühen. Die bisher gemachten Erfahrungen mit Rückmeldungen von TeilnehmerInnen, die von diesem Angebot Gebrauch gemacht haben, zeigen: Wer sich für die Integration der Prozessenerfahrung in den Alltag bewusst und aktiv einsetzt, findet ausreichend Unterstützung auch nach dem Prozess.

Erfahrungsberichte – Der Prozess im Spiegel der Presse

Wie ein Mann den Hoffman Prozess erlebt hat

(Ein Bericht aus der Zeitschrift *Esotera*
von W.M. Harlacher.)

Der Mensch im Hoffman Prozess

«Der Hoffman Prozess ist ... ein mächtiges Werkzeug zur Entfaltung der Liebe für sich und andere.»



Das behauptet niemand Geringerer als der in den USA lebende chilenische Psychiater Claudio Naranjo, Mitautor des als Fischertaschenbuch erschienenen Standardwerkes über «Die Psychologie der Meditation» und jahrelang Schlüsselfigur am kalifornischen Esalen-Institut, dem Mekka der «Transpersonalen Psychologie».

Neugierig machten mich jedoch nicht nur diese starken Worte des sonst eher zurückhaltenden Gelehrten, sondern auch eine ganze Reihe weiterer Aussagen bekannter Vertreter der transpersonalen Bewegung sowie persönliche Wandlungs-

prozesse, die ich im Freundes- und Bekanntenkreis bei Menschen beobachten konnte, die «den Prozess gemacht» hatten.

Hinzu kam auf persönlicher Ebene, dass ich nach der Aufteilung meiner Tätigkeit in zwei unterschiedliche Arbeitsbereiche mit der Organisation beider Jobs an die Grenzen meiner physischen und psychischen Leistungsfähigkeit geraten war. Scheinbar konnte ich meine eigenen Planziele nur auf Kosten meiner Gesundheit erfüllen – ein, wie sich bei der Arbeit im Hoffman Prozess herausstellen sollte, vollkommen überflüssiges, auf frühen Prägungen beruhendes «negatives Muster».

Und so fuhr ich kurz vor Weihnachten in einen kleinen Ort am Bodensee mit dem beziehungsreichen Schweizer Namen «Wienacht», um dort ungeahnte Höhen und Tiefen in neuen Territorien meiner Seele zu erleben. Dabei handelt es sich keineswegs um irgendwelche weltfernen Dimensionen, sondern um die dun-

kelsten und hellsten Erlebnis- und Seinsbereiche der eigenen Persönlichkeit, durch die jeder Teilnehmer in seinem ganz individuellen Prozess geführt wird. Berg- und Talführer in Wienacht waren vier Therapeuten aus der BRD, Österreich und der Schweiz, genauer eine Frau und drei Männer. Laufen allerdings mussten die zwölf TeilnehmerInnen selbst.

Denn jeder arbeitet mit dem, was er (oder sie) geworden ist und mitbringt. Zauberei findet nicht statt, wenngleich durchaus Wunder geschehen, zumindest gemessen an dem, was mir persönlich nach 36 Lebensjahren, einer Ausbildung als Diplompsychologe, acht Jahren redaktioneller Tätigkeit bei dieser Zeitschrift und transpersonalen Selbsterfahrungsprozessen verschiedener Art bis «Wienacht» als möglich erschienen.

Zur Kartographie der oben erwähnten Persönlichkeitsbereiche liefert Robert Hoffman, der amerikanische Begründer des «Hoffman

Prozesses», das Modell der Quadrität (Vierheit). Sie besteht aus dem Körper, dem Gefühl (emotionales Selbst), dem Intellekt (intellektuelles Selbst) und dem spirituellen Selbst. Das emotionale Selbst beherbergt die Gefühlsmuster des Menschen. Da sie nicht nur nach Auffassung Hoffmans den als unausweichlich erlebten Prägungen unserer frühen Kindheit entstammen und auch beim sogenannten erwachsenen Menschen ihrem Wesen nach diesem Stadium der Unreife entsprechen, wird dieser Teil der Persönlichkeit auch als «emotionales Kind» bezeichnet.

Es ist im wahrsten Sinne des Wortes ein ungezogenes, «verzogenes», das heisst vor allem um beständige elterliche Liebe betrogenes Kind; es bringt uns in Schwierigkeiten, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Für die mangelnde Reife dieses Kindes muss der Intellekt in der Beziehung nach innen und aussen ausgleichende Funktionen übernehmen, damit das Ganze, der Mensch,

überhaupt lebensfähig ist. Das führt beim intellektuellen Selbst zu verständlichen Missbildungen. Wo «das Kind» von Gefühlen wie Schuld, Angst, Wut, Rachsucht und ähnlichem geleitet wird, greift «der Intellekt» scheinbar ordnend, tatsächlich aber nur abwiegeln (Fachsprache: «rationalisierend») ein. Die zugrunde liegenden emotionalen Motive sind «kindisch», wohingegen die lebensfrohe «kindliche» Spontaneität durchaus eine wünschenswerte Eigenschaft des erwachsenen emotionalen Selbst ist.

Das ungezogene Kind und der missgebildete Intellekt formen eine unheilige Allianz, die Hoffman die «negativ programmierte» oder einfach die «negative Dualität» nennt. Unbeschadet, wenngleich nicht unverdeckt davon, bleibt das spirituelle Selbst, unser vollkommenes Wesen, das der «spirituellen Lebenskraft und -quelle» oder dem Göttlichen entspringt.

Selbstverantwortung

Wie ich mein spirituelles Selbst zum ersten Mal sehe, bin ich verblüfft: Es trägt unverkennbar mein, wenn auch etwas veredeltes Gesicht. Und es begegnet mir, wenn mich nicht alles täuscht, keineswegs als überhöhte Vertretung meines Egos, sondern als strahlende Erinnerung an meine eigentliche Herkunft und Zukunft: Selbst-Verantwortung fordernd und Demut fördernd. Sein Glanz wird allerdings von den zum Teil schon im Mutterleib entstehenden negativen Prägungen (den neurotischen Strukturen) wie ein «wunderschöner Diamant von einem schwarzen Tuch verhüllt» (Bob Hoffman). Ziel und Aufgabe des Hoffman Prozesses ist es, nach einer Reinigung der negativen Dualität – der Heilung und Reifung von emotionalem und intellektuellem Selbst – zunächst die Trinität erlebbar zu machen, also das harmonische und gesunde Zusammenwirken der Dreiheit von Gefühlsebene,

intellektuellen Fähigkeiten und spirituellem Wesen des Menschen. In einem letzten Schritt werden diese drei zusammen mit dem Körper zu unserer Ganzheit, einer erwachsenen und selbstverantwortlichen Quadrität verbunden.

Entscheidend in diesem Prozess ist, dass er innerhalb von nur acht Tagen in äusserster Abgeschiedenheit stattfindet, die TeilnehmerInnen keinen Augenblick aus der intensiven Beschäftigung mit sich selbst (oder ihren «Selbsten») entlässt und alle Erfahrungsebenen – vom Körper über das Gefühl, den Intellekt bis zur transpersonalen – durcharbeitet. Überdies mündet er in eine von Therapeuten und Prozess unabhängige Form von Selbstverantwortlichkeit (eine echte Gefahr für den Psycho-Boom!) – wie, wird noch deutlich werden. Über den Ablauf selbst zu berichten, ist die schwierigste journalistische Aufgabe, die mir je begegnet ist. Denn ein Grossteil dessen, was dort passiert, lebt in seiner Tiefen-

wirksamkeit aus der Unmittelbarkeit der Erfahrung. Meine eigenen Erlebnisse kann ich im Detail also nur insoweit schildern, als sie Menschen, die selbst dieses psychologisch-spirituelle Vollbad nehmen wollen, nichts vorwegnehmen.

Andererseits ist es für das Verständnis des – wie ich es erlebt habe – kaum Vorstellbaren nicht sehr hilfreich, den Methodenkatalog herunterzubeten, der da Verwendung findet: Verhaltenstherapie, Psychodrama, Gestalt, Trancetechniken, aktive Imagination... Denn selbst für den Fachmann, der solche Techniken innerhalb der zugehörigen therapeutischen Systeme praktiziert, muss ohne eine direkte Erfahrung unbegreiflich bleiben, dass der Hoffman Prozess eine vollkommen eigenständige Ganzheit bildet und in unglaublich kurzer Zeit umfassend wirkt. Das tat er jedenfalls bei mir – und bei den elf anderen «Wienachts»-Männern und -Frauen, die sich zum «Stelldichum» am Bodensee trafen.

Das soll nicht heißen, dass jeder dasselbe erlebt. Wo der eine am entsprechenden Meilenstein seines Lebensweges vielleicht erst einmal die Seinserfahrung «Ich bin ganz und ich bin ich» macht, erfährt sich der andere womöglich in einem Erleuchtungserlebnis als Teil des Göttlichen. Schichtenspezifische «Vorbehalte» kennt der Hoffman Prozess ebenso wenig wie emotionale oder intellektuelle Bedingungen «ohne die nicht». Neben mir sitzen ein therapeutisch ausgebildeter Psychiater, eine Strassenbahnschaffnerin, ein Naturwissenschaftler... und jedem gelingt es auf seine eigene Weise, im Kontakt mit den Innenwelten durch den Prozess hindurchzufinden. Jede(r) wird dort abgeholt, wo sie oder er steht und entfaltet sich zur Ganzheit mit unterschiedlichen Akzenten innerhalb der schon beschriebenen Persönlichkeitsbereiche, die uns allen zu eigen sind.

Negative Liebe

Das beginnt mit einem Frontalangriff auf das «negative Liebessyndrom». Dieses Syndrom – ein vielfältiges Zusammenwirken leidvoller und unreifer Gefühls- und Verhaltensmuster – bildet das schwarze Tuch, das den reinen Diamanten des spirituellen Selbst verhüllt. Es entsteht durch «negative Liebe», wie Hoffman die zugrunde liegende psychologische Struktur nennt, die er als «Verbrechen gegen die eigene Menschlichkeit» brandmarkt.

Im Klartext: Da wir alle (Ausnahmen bestätigen die Regel) unter den gegebenen kulturellen Bedingungen von Mama und Papa keine uneingeschränkte Liebe bekommen haben, haben wir bestimmte negative Muster entwickelt, um uns – selbst nach dem Motto: lieber Schläge als gar keine Zuwendung – Aufmerksamkeit zu sichern, als wir sie so dringend brauchten wie die tägliche Nahrung: ganz früh in unserem Leben.

Wir haben, um geliebt zu werden, negatives Verhalten unserer Eltern entweder übernommen («Ich bin genau wie du, liebst du mich jetzt?») oder dagegen rebelliert oder beides zusammen. Unausweichliche Konflikte sind die Folge. Aus diesen drei Grundformen der Reaktion auf mangelnde Liebe entsteht ein Geflecht von negativen Mustern, von denen ich bei mir selbst in sieben Tagen an die zweihundert ausmachen konnte – und das sind sicherlich noch nicht alle! Und, so der Leiter des Teams am Bodensee, Jochen Windhausen: «Jedes Muster frisst ein Stückchen Leben!»

Der Catch 22, der unüberwindbare Trick bei diesem Spiel von ungezogenem Kind und missgebildetem Intellekt (der negativen Dualität), ist – solange wir ihm ausgeliefert sind –, dass sogar das spirituelle Selbst nicht besser sein darf als der Meister der negativen Liebe. (Jeder von uns bringt es darin zu unterschiedlicher Meisterschaft, die je

nach Ausprägung ein angepasstes Alltagsleben oder eine Ausgrenzung in Psychiatrie und Gefängnis mit sich bringt.) Deshalb hängt die negative Dualität dem strahlenden Selbst das schwarze Tuch um; und die Sicht aufs Licht bleibt (von einigen sich intensiver Übungen unterziehenden Auserwählten) im allgemeinen zeit-lebens verstellt – es sei denn...

Die erste Phase im Prozess ist daher der Konfrontation mit eigenen, das heisst von den Eltern übernommenen Mustern gewidmet. Es gibt keine Ausflüchte. Jedes «aber» fördert ein neues Muster zutage. Bin ich unpünktlich, folgt mit Sicherheit die Frage: «Wer war zu Hause unpünktlich, Mutter oder Vater?» Die Spur führt weit zurück. Akzeptiere ich die Grundaussage des Hoffman'schen Systems (die es mit anderen spirituellen Weltansichten gemeinsam hat), dass wir einen freien Willen haben und Gestalter unseres Schicksals sind, muss ich sogar bei «Schicksalsschlägen» erkennen, wie

ich durch das mir eigene und aus «gutem» Grund entstandene Muster der Selbstzerstörung geistig dazu beigetragen habe. Das gilt sogar für scheinbar zufällige Ereignisse wie – in meinem Fall – einen Frontalzusammenstoß mit einem Geisterfahrer. Einsichtiger noch ist das bei den Unfällen, die ich selbst verursacht habe...

Es gibt buchstäblich keinen Lebensbereich, der nicht von den elterlichen Vorbildern gerastert ist: Beziehungen, Sexualität, Berufsleben, Hobbys, Spiritualität... Selbst bei der Entscheidung für die mir heiligen und höchsten Dinge im Leben – beispielsweise die vierzigtausend Jahre alten spirituellen Praktiken des Schamanismus als Orientierungshilfe auf meinem Weg zu wählen – haben mir die Auswirkungen des negativen Liebessyndroms einen Streich gespielt. Ich begreife plötzlich den Zusammenhang zwischen manchen Trance- und Ekstasetechniken dieser Systeme und meinem eigenen Hang

zu vom emotionalen Kind provozierten Zügellosigkeiten, die das intellektuelle Selbst dann auch noch spirituell verbrämt! Mit Askese gelingt ihm das in anderen Fällen sicher genauso mühelos.

Vulkanische Reinigung

Das heisst wiederum nicht, dass ekstatische oder asketische spirituelle Wege nichts taugen! Oder dass jeder sein Leben nach dem Prozess grundlegend ändern müsste! Es bedeutet jedoch, dass wir uns für so gut wie nichts im Leben aus freiem Willen entscheiden, solange der Dämon der negativen Liebe nicht ausgetrieben ist! Und das tut der Hoffman Prozess in einem weiteren Schritt gründlich. Nach einer Anklage beider Elternteile, wie sie keiner von uns vorher wagen oder führen hätte können, kommt es unter Einsatz aller körperlichen und seelischen Kräfte am zweiten und dritten Tag zu einer

Reinigung vulkanischen Ausmasses. In ihr verschwindet der in Negativität und Kränkung festgehaltene sado-masochistische Selbsthass. Ob sie vollständig gelungen ist oder nicht, wird für jede(n) individuell nachvollziehbar geprüft. Jede(r) arbeitet so lange weiter, bis das Unbewusste unmissverständlich zeigt, dass der entsprechende Prozessschritt vollzogen ist. Obwohl ich schweissüberströmt und völlig heiser bin, ist das Ergebnis nicht totale Erschöpfung, sondern ein Gefühl von bis dahin nicht erlebter innerer Freiheit.

Während dieser Phase des Durchgangs durch die seelischen Schattenreiche kommt jedoch auch die Verbindung zu den lichtvollen Dimensionen nicht zu kurz. Immer wieder wird mit ganz einfachen, spielerischen Techniken Kontakt zum spirituellen Selbst und zu so etwas wie einem inneren Helfer, dem spirituellen Führer oder der spirituellen Führerin, aufgenommen. Was, so einfach soll das sein? Ich kann es kaum

glauben. Alle komplizierten Vorstellungen über langwierige, übungsin intensive und steinige Pfade zu lichtvollen Erfahrungen brechen bei mir schon in den allerersten Tagen zusammen. «Christliches Weltbild oder kalifornischer Eintopf?» zweifelt mein in jahrelanger Beschäftigung mit spirituellen Wegen geschärfter, misstrauischer Intellekt. Nein, die Erfahrung ist ganz und gar wirklich, und der Widerschein des Lichts liegt auch auf den anderen Gesichtern. Am Ende des Prozesses erkenne ich vor meinem inneren Auge gar den Lichtring wieder, den ich zuletzt vor vielen Jahren während einer einjährigen harten Übungspraxis in einem Aschram erlebt hatte. Die reinigende Explosion der Anklage ist indes nur ein erster Schritt auf meinem Klettersteig zur Selbstbefreiung und Selbstgesundheit. Denn sie schafft die Voraussetzungen, die Öffnung für das spätere Erlebnis einer kraftvollen Eigenständigkeit, mich – aus freiem Willen – mit meinen Eltern auszu-

söhnen. Folgerichtig führt der Weg zum Licht im Hoffman Prozess über die Verteidigung der Eltern, die der darauf folgenden Versöhnung und dem dabei entwickelten Mitgefühl und Verständnis vorausgehen muss. Hoffman nennt es die tiefe «Empfindung von Mitgefühl, Vergebung, Verständnis ohne Verurteilung und des Annehmens der Kinder, die unsere Eltern waren».

Diese Verteidigung ist jedoch nicht möglich, ohne dass wir wirklich vor uns sehen und zutiefst nachfühlen, was unsere Eltern als kleine Kinder tatsächlich erlebt haben! Das Wenigste davon wissen wir aus ihren Erzählungen. Die Dinge, die ich und, wie ich später höre, auch die anderen bei diesem Prozess der Rückschau in die Kindheit unserer Eltern erfahren, sind das Ergebnis einer Form des intuitiven Schreibens, die sich in der Genauigkeit ihrer Aussagen aus einem sehr einfachen Sachverhalt erklärt: Da wir am Ende der Kette sind, auf die wir zurückschauen, in die wir

mental und medial hineinhorchen, verfügen wir über alle wesentlichen Informationen, die wir brauchen. Am Ende dieses Prozessschrittes steht ein umfassendes Verständnis für die Kinder, die unsere Eltern einmal waren. Dieses Verständnis bildet die Basis für den letzten grundlegenden Schritt des Hoffman Prozesses: die «negativen» Eltern unserer Kindheit mitfühlend loszulassen und uns mit unserer Herkunft zu versöhnen – seelische und spirituelle Voraussetzung für eine eigene Gegenwart und Zukunft.

Das System leistet, wie Langzeituntersuchungen zeigen, Hervorragendes, sowohl im Umgang mit schwierigen neurotischen Störungen als auch mit der ganz alltäglichen Selbstentfremdung des «psychologischen Otto Normalverbrauchers».

Wirkliches Mitgefühl

In der Verteidigung der Eltern wird erlebbar, dass die Wahrheit einmal mehr zwei Seiten hat. Denn die zwanghafte Übernahme selbst positiver Muster kraft negativer Liebe macht diese durchaus guten Eigenschaften potentiell zum Fluch. Wer aus lauter Liebe zur Natur – sprich negativer Liebe zum bergsteigenden Vater – die Gipfel, Leistung beweisend, in Rekordzeit hochhetzt, kann die himmlische Erfahrung des Naturerlebnisses ganz oben nicht wirklich erleben. Ich liebe die Berge, aber den nächsten, so entschliesse ich mich, besteige ich ganz und gar aus freiem Willen, um mir einen Gefallen zu tun – und danke meinem Vater, der mir die Berge gezeigt hat. Zugegeben – ich hatte eine schwierige (und rebellische!) Beziehung zu meinen Eltern. Als ich nun aber aus wirklichem Mitgefühl (nicht Mitleid!) mit Vater und Mutter haltlos schluchzend zum ersten Mal in meinem

Leben ihr Leid beweinen kann und mit den Tränen jeder Rest von Ablehnung und Abhängigkeit fortgespült wird, geschieht das eigentliche Mysterium. Denn die Versöhnung ist zugleich eine mit mir selbst.

Mein emotionales Selbst, das erst ein hässlicher Zwerg ohne Gesicht war, trägt an diesem Tag die Züge von mir als Zwölfjährigem in glücklichen Tagen. Zaghaft, aber freundlich nähert es sich dem spirituellen Selbst, vor dem es zu Anfang des Prozesses Todesangst hatte – verständlich, es musste ja sterben, um wirklich zu leben. Mein intellektuelles Selbst, das meinem spirituellen Selbst gegenüber anfangs kalt und abweisend war, blickt offen und klar. Und die beiden einst recht böartigen Vertreter der negativen Dualität schliessen einen Friedensvertrag, in dem sie geloben, dem Wohl des Ganzen zu dienen und den Körper nicht mehr als Schlachtfeld für ihren unheiligen Krieg zu benutzen. Ergebnis davon: der Verlust von

Rückenschmerzen und Müdigkeit bei der Arbeit.

Der Kelch der Liebe, auf dem eine dicke Schicht von Angst, Schmerz, Schuld, Wut und Rachsucht schwamm (ein Bild von Hoffman), darf überfließen. Und ganz unerwartet geht mir auf: Natürlich geht es um meine Beziehung zu meinen Eltern, die mich auf diese Welt gebracht und das mögliche Mass der Öffnung der Pforten meiner Wahrnehmung bestimmt haben. Aber jetzt, da diese Pforten bis zum Anschlag aufgestossen sind, entfaltet sich ein nie zuvor gesehenes Kaleidoskop des Lebens vor meinem inneren Auge. Und so steht am Ende des Prozesses die schon erwähnte Vermählung von emotionalem, intellektuellem und spirituellem Selbst im Licht sowie die Vereinigung dieser Dreiheit mit dem Körper zur Quadrinität. Dabei ist das Kind zum erwachsenen emotionalen Selbst herangereift, das die kindischen negativen Verhaltensweisen ablegen kann

und sich weiter der kindlichen, kreativen und spielerischen erfreuen darf.

Die Dämonen sind ausgetrieben, doch die Arbeit geht weiter – und zwar selbstverantwortlich, ohne Therapeut! Dafür bekommen wir einen ganzen Kasten voller Werkzeuge mit. Wann immer ein noch nicht erkanntes Muster auftaucht, können wir es ganz privat in einem Miniprozess bearbeiten. Und die erkannten lassen sich mit Hilfe des sogenannten «Recycling» in positive Verhaltensmuster verwandeln.

Es gibt keinen Weg zurück, und das ist gut so. Wer sich nach diesem Prozess auf der Suche nach Selbsterkenntnis weiter die Hacken abläuft, der wollte nie laufen lernen – meine ich. Hermann Hesse meinte sicherlich nicht den Hoffman Prozess, als er Pablo zu Steppenwolf sagen liess: «Licht? Du musst nur aus deinem eigenen Schatten heraustreten, dann erblickst du es.» Aber er könnte recht haben.

Wie eine Frau den Hoffman Prozess erlebt hat

Ein Bericht aus der englischen Zeitschrift «Wave» von Emma Amyatt-Leir

Agonie und Ekstase

Der Hoffman Prozess: «Wandlung geschieht.»



Ich halte mich gerne für ein liebevolle, freundliche und einfühlsame Miezekatze, doch zumeist gleiche ich eher einem Stachelschwein, wenn ich mich mit einer stacheligen und abwehrenden Schale so gut wie möglich schütze. Am Tag, als ich in Florence House in Seaford ankam, um den Hoffman Prozess zu machen, waren die Stacheln aufgerichtet. Erschöpft und fertig mit der Welt, war ich bis zwei Uhr morgens auf gewesen, da ich neun Tage lang von meinem Zuhause, meinem Büro, meiner Tochter, meinem Telefon und meinen Emails weg sein würde. Und das alles

nur wegen eines dummen Versprechens, über den Hoffman Prozess in der Zeitschrift «Wave» zu schreiben.

Was ich aus den Vorbereitungsarbeiten wusste: Bob Hoffman fing vor mehr als dreissig Jahren an, solche Seminare abzuhalten – als Möglichkeit, unseren tiefgründigen Schmerz zu verwandeln. Seiner Meinung nach entsteht dieser Schmerz aus dem, was er Negative Liebe nannte. Als Neugeborene brauchen wir eine kontinuierliche Form von bedingungsloser Liebe, die uns unsere Eltern nicht geben können, weil sie auch nur Menschen sind. Also fühlen wir uns innerlich verlassen und beginnen, unsere Eltern emotional zu kopieren, um sie wieder für uns einzunehmen. Als Erwachsene können wir dann nicht wirklich Liebe geben und nehmen, sondern schalten auf Autopilot und finden uns darin wieder, die negativen Muster unserer Eltern entweder eins zu eins zu leben oder in der Rebellion das Gegenteil

zu versuchen. In keinem von beiden können wir ganz uns selbst sein.

Ich glaubte, ich hätte alles gesehen

Das war alles sehr interessant. Doch ich war immer noch nicht wirklich für die Arbeit motiviert – trotz der beeindruckenden Kurskosten (die manche Leute damit begründeten, dass sie dem Aufwand für ein Jahr Therapie entsprechen, aber persönliche Veränderung im Gegenwert von drei Jahren Arbeit bringen würden). Ich hatte so viele Seminare besucht, dass ich glaubte, ich hätte schon alles gesehen: Überlebenstraining, Landmark Education, Geldseminare, Sexseminare, Fasten, Mantrasingen, Schweigen, Schamanische Seelenreisen, Seelenchirurgie ohne Zunähen – da gibt es keine Ecke in mir, die nicht zerlegt, analysiert, beweint und ein bisschen verbessert zurück in den Alltag

geschickt worden wäre. All diese Erfahrungen waren von grossem bis sehr grossem Wert. Doch nach fünfzehn Jahren Selbsterfahrung hatte ich nicht nur eine neue Bluse, sondern ein komplett neues Kostüm bekommen.

Ich kam spät an, konnte das Haus nicht finden und landete in jemandes Küche, nur um festzustellen, dass ich genau am richtigen Ort war. In meinem warmen, sauberen und hübschen Zimmer traf ich eine weinende Zimmergenossin an, weshalb ich mich beeilte, mich den anderen zwanzig ausgewählten Seelen anzuschliessen, die auf bequem anmutenden Sofas Vereinbarungen unterzeichneten, die Arbeit nur für private Zwecke zu nutzen. Ich nahm die Gruppe in Augenschein. Eine piekfeine Dame in Designerklamotten, ein langhaariger, höchst attraktiver Archäologe von der Sorte «scher dich zum Teufel», einige Mütter, ein paar Geschäftsleute. Schnell hatte ich herausgefunden, wer Freunde von

mir werden könnten und wen ich meiden würde.

Wir versammelten uns in einem grossen, hellen Raum und bekamen Arbeitsunterlagen. Vier Begleiter, auch Lehrer und Lehrerinnen genannt, waren anwesend: ein gross gewachsener, weiser und einfühlsamer Amerikaner, ein jungenhafte Engländer, eine hauptberufliche Therapeutin aus Australien und ein älterer Herr, der uns ziemlich schamlos wissen liess, er sei ein Alkoholiker auf dem Weg der Gesundung. Ich entschloss mich, ihn zu ignorieren. Ich bekam die Australierin als persönliche Begleiterin zugeteilt. Sie schickte mich auspacken und nahm sich später Zeit für ein Einzelgespräch.

Ich wartete 25 Minuten in der Kälte, um sicherzustellen, dass ich zu diesem Einzeltermin nicht zu spät kommen würde. Ich dachte, man würde mich für das, was ich tat und sagte, ohne weiteres als etwas Besonderes erkennen. Die Begleite-

rin stellte mir Fragen zu den vielen Seiten umfassenden Vorarbeiten, die ich bezüglich meiner Eltern gemacht hatte, über meine Erfahrung mit meinem Zwillingdasein als Kind und wie meine Kindheit ansonsten gewesen war. Sie machte Notizen wie «unverstanden» oder «bedürftig» und fragte, ob dies zutreffende Bezeichnungen seien. «Unverstanden» klang irgendwie toll und so ein bisschen nach James Dean. «Bedürftig», so teilte ich mit, fände ich ekelhaft, ich könnte es bei mir und anderen nicht ausstehen. Also schrieb sie «bedürftig» in grossen Buchstaben auf eine Karteikarte und sagte mir, dieses Muster stünde mir im Weg, wenn ich wirklich ich selbst sein wollte. Wenigstens hatte sie nicht «eingeingelt» hingeschrieben. Die Morgendämmerung am Samstag war die erste, die ich seit langer Zeit gesehen hatte. 7.30 Frühstück, erste Aufgaben zum Tag, die um 7.45 gegeben werden. Und Sitzungen – ein Stundenplan bis um 11.00 abends.

Was würden sie uns nur in all der Zeit zu tun geben?

Raus ist mittendurch

Die beiden folgenden Tage waren damit ausgefüllt, in die Aspekte unseres inneren Kindes einzutauchen, die nicht therapiert, unvernünftig und wütend sind, und damit, Klage zu führen über unsere Eltern. Das war hart, da ich ein sehr rationaler Mensch bin und dachte, ich hätte meinen Eltern alles vergeben – nun ja, ha, ha. Die eingesetzten Techniken waren brillant und entdeckten alle möglichen Arten von verborgener Wut und unterdrücktem Schmerz aus meiner Kindheit, alles Dinge, die mich buchstäblich immer noch lahmlegten. Es gab zwei kathartische Tage, in denen ich eine Menge tief vergrabener Gefühle loslassen konnte. Es kamen alle Arten von geführten Bilderreisen zum Einsatz, bestimmte

Formen auch intuitiven Schreibens, Zeremonien und Körperarbeit, die uns an einen Ort physischer und emotionaler Erschöpfung brachten.

Um die Wahrheit zu sagen: Es war keine schöne Erfahrung. Alle Hilfsmittel, mit denen ich sonst dem Schmerz auszuweichen pflegte, waren nicht verfügbar. Wir durften keinen Alkohol trinken, keine Drogen nehmen, keinen Sex haben oder die subtileren Tricks einsetzen wie zu beschäftigt zu sein, um irgendetwas zu fühlen, uns überarbeiten, anderen helfen, sich zwanghaft verschönern oder joggen gehen. Am Morgen des fünften Tages hätte ich alles getan, um die quälenden, deprimierenden und bleischweren Gefühle im Körper und in der Seele zum Verschwinden zu bringen. Bei der morgendlichen Einzelbegegnung mit meiner Begleiterin sagte ich: «Ich kann nicht weitermachen, es ist zuviel, ich halte es nicht aus.» Meine Begleiterin antwortete: «Der einzige Weg da raus ist der mittendurch.

Du bist am genau richtigen Ort», und führte mich in den nächsten Prozess im Prozess. Bis zum Ende des darauf folgenden Abends war ich aus der tiefsten Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit bis an den Punkt gelangt, an dem ich zusammen mit der ganzen Gruppe – nun alles meine liebsten Freundinnen und Freunde – im Kreis stand und Lou Reeds «Perfect Day» mitsang. Der Prozess hatte sich um einhundertachtzig Grad gedreht und nach all dem Elend wurden wir durch eine erhebende Erfahrung nach der anderen geführt. Ich konnte mich wirklich an mir selber freuen und fühlte mich frei von dem Zwang, stets erwachsen, sensibel und überlegen zu sein. Tag 6 war der glücklichste Tag in meinem Leben, mal abgesehen von dem Augenblick, in dem ich meine Tochter zum ersten Mal als Baby auf den Armen hatte und ihr in die Augen sah.

Der Schlüssel zu meinen Gewichtsproblemen

Nachdem wir uns ausführlich mit den Eltern befasst hatten, war es nun an der Zeit, den Blick nach innen auf uns selbst zu richten. Dabei ging es um die vier Aspekte von uns, um unsere Quadrinität. Sie besteht aus unserem Körper, unserem emotionalen Selbst, unserem intellektuellen Selbst und unserem spirituellen Teil. Der Part des Körpers ist der einfachste: Wir wissen, dass er im Prinzip da ist, aber oft ignoriert und missbraucht wird. Als ich diesen Aspekt meiner Quadrinität näher untersuchte, konnte ich ihm wirklich zuhören und dabei erfahren, dass er keineswegs mit all dem zur Verfügung stehenden wunderbaren Essen vollgestopft werden wollte – der Schrei danach stammte aus meinem bedürftigen emotionalen Teil. Hier fand ich schliesslich den Schlüssel zu meinen Gewichtsproblemen. Mein Intellekt

und mein emotionales Kind haben sich lange in meinem Kopf bekämpft. Sie zankten sich folgendermassen:

Emotionales Kind:

«Ich langweile mich. Lass uns ausgehen und Spass haben.»

Intellekt: «Nein, es gibt Arbeit, die erledigt werden muss.»

Emotionales Kind:

«Nun, ich bin hungrig, in der Küche hat es Doughnuts.»

Intellekt:

«Du wirst dick werden, oder sollte ich sagen – noch dicker!»

Emotionales Kind:

«Aber wir haben die ganze Woche nur gearbeitet. Wir sollten uns etwas Gutes tun.»

Intellekt: «Also gut, einen Doughnut.»

Zwei Stunden später... «Schau dich an, du fette Sau, du hast soviel gegessen, wie soll dich irgendjemand lieben, wenn du dich jeden Tag vollstopfst!» Sie waren heimtückisch, die beiden. Jetzt nach 35 Jahren ständigen Kämpfens sind sie es nicht mehr,

sondern sind endlich die besten Freunde. Das bedeutet praktisch, dass die Arbeit in der vergangenen Woche trotz doppeltem Arbeitsanfall erheblich weniger stressig war als bis vor dem Prozess. Ich habe mehr Freude mit meiner Tochter; es ist leichter, sich um sie zu kümmern. Ich bin gesünder, und – hallelujah – ich nehme ab.

Ich bin liebevoller

Obschon ich also alles «schon wusste und gesehen hatte», hat der Hoffman Prozess für mich wirklich funktioniert. Ich glaube, der Erfolg lag darin begründet, dass er die grundlegenden Fragen des Lebens in allen Aspekten angeht. Die Arbeit dauert länger als andere Seminare, und man ist am Arbeitsort untergebracht; man hat nicht einmal die Zeit zu kochen oder abzuwaschen. Alles, was es zu tun gibt, ist, sich mit sich selbst zu konfrontieren. Bei einem

Verhältnis von einem Begleiter pro sechs Teilnehmern gab es auch keine Chance, bei sich wegzuschauen.

Ich fühle mich voller Energie, meine Haut ist besser geworden, sie war stets gerötet, wie rot vor Wut, auch im Gesicht, das wie eine Maske war. Jeder sagt mir, wie anders ich aussehe. Mein Mann hat sich ebenso für den nächsten Termin vom Hoffman Prozess angemeldet wie viele andere Partner der Teilnehmer und Teilnehmerinnen aus meiner Gruppe. Unsere Partner konnten feststellen, dass wir nicht mit einem merkwürdigen Ausdruck in den Augen zurückkamen oder ein seltsames neues Vokabular benutzten oder missionarisch geworden waren (na ja, vielleicht ein bisschen). Ich bin einfach liebevoller, offener und mitfühlender mit mir selbst und anderen geworden. Ich pflegte ein lachendes Gesicht zur Schau zu tragen und auszusehen wie Strahlemann persönlich, aber ich glaube, ich weinte innerlich, ohne es zu bemerken. Jetzt habe ich gelernt,

wie ich die Liebe finden kann, nach der ich so verzweifelt gesucht habe: in mir selbst. Es ist ein merkwürdiges Gefühl, eine Miezekatze zu sein, aber andere Menschen scheinen sie zu mögen, und im übertragenen Sinne werde ich gestreichelt, wo immer ich hingehe.

Was wissenschaftliche Untersuchungen über den Hoffman Prozess sagen

Der Psychiater Dr. med. Joseph Downing fasste im März 1993 wissenschaftliche Nachuntersuchungen über die Resultate des Hoffman Prozesses wie folgt zusammen:

Der Caldwell Report

Die bislang eingehendste wissenschaftliche Untersuchung zum Hoffman Prozess wurde von Dr. Alex B. Caldwell und Dr. Curtis S. Hileman mit 58 Teilnehmern des Hoffman Prozess aus den Jahren 1983 bis 1985 durchgeführt. Dazu ist zu bemerken, dass die äussere Form des Prozesses von 1967 bis 1986 von der heutigen etwas verschieden war (je zwei dreistündige Einheiten pro Woche innert 13 Wochen gegenüber

der heutigen Form des Intensivprogrammes in acht Tagen). Gesamtstruktur und Inhalt des Prozesses waren jedoch im Wesentlichen gleich. Seit Erscheinen des Caldwell Reports ist der Hoffman Prozess methodisch noch verfeinert und therapeutisch weiterentwickelt worden.

Um eine möglichst unparteiische Einschätzung der Effektivität des Hoffman Prozesses vornehmen zu können, wurden zwei Fachleute aus der psychologischen Forschung beigezogen. Dr. Alex B. Caldwell und Dr. Curtis S. Hileman arbeiteten bei der Auswertung der Testergebnisse von TeilnehmerInnen des Prozesses zusammen. Das Hauptinteresse galt der Untersuchung von signifikanten Unterschieden in wichtigen Bereichen des seelischen Wohlbefindens vor und nach den 13 Wochen des damaligen Prozesses. Über drei Jahre hinweg wurden 58 TeilnehmerInnen nach dem Zufallsprinzip ausgewählt, um den MMPI, einen projektiven Persönlichkeitsfragebogen, auszufüllen;

und zwar zum Zeitpunkt des erstmaligen Entschlusses für den Hoffman Prozess und nach Absolvieren der 13 Wochen. Die MMPI-Profile wurden dann von den beiden klinischen Psychologen auf elf Skalen seelischer Gesundheit ausgewertet, die sie für eine angemessene Einschätzung für wichtig hielten. Es sollte noch hinzugefügt werden, dass die beiden Auswertenden auch hohe Übereinstimmungen innerhalb der unabhängig voneinander erhobenen Ergebnisse fanden.

Zusammenfassend stellt Dr. Curtis Hileman fest:

«Im Ganzen haben die Forschungsergebnisse klar gezeigt, dass die Klienten in allen elf in Betracht gezogenen Aspekten seelischen Wohlbefindens beträchtliche Verbesserungen aufwiesen. Tatsächlich waren bei vielen Klienten dramatische Verbesserungen festzustellen. Nach den 13 Wochen zeigen die Resultate signifikant höhere Werte in bezug auf die allgemeine seelische

Ausgangslage. Besonders wichtig erscheint auch, dass die Klienten nach dem Prozess eine wesentlich gesündere Beziehung zu ihren Eltern hatten. In Übereinstimmung damit zeigten die Klienten eine erheblich grössere Selbstakzeptanz und ein deutlich verbessertes Selbstwertgefühl, verbunden mit einer deutlichen Abnahme von Angst- und depressiven Symptomen. Die Fähigkeit der Klienten, mit anderen Menschen in Beziehung zu treten, tendierte zu weniger Misstrauen, und die MMPI-Indikatoren zeigten, dass andere Menschen es nach dem Prozess leichter hatten, mit den Klienten zu reden und umzugehen. Und schliesslich zeigten die Veränderungen nach dem Hoffman Prozess, dass die Untersuchten eine bessere Ausgangslage hatten, um konstruktive und wohlüberlegte persönliche Entscheidungen zu treffen, und weniger geneigt waren, für den Umgang mit persönlichem Stress auf Alkohol oder Drogen zurückzugreifen.»

Die Candate-Studie

1991 wurde eine weitere Untersuchung mit 31 Probanden von Alison Candate, M.F.C.C., durchgeführt. Die Untersuchung von Frau Candate war nicht darauf ausgerichtet, Variablen der persönlichen Veränderung zu messen, sondern eine Erhebung der von den Klienten selbst berichteten Wahrnehmung in bezug auf ihre Veränderung und ihren Selbstwert. Die Candate-Studie spiegelt statistisch die Reaktionen und Ergebnisse, die Menschen nach der Absolvierung des Hoffman Prozesses bei sich erleben.

Alison Candate führte im Rahmen ihrer Graduierungsarbeit eine Erhebung bei 31 zufällig ausgewählten Klienten durch, die zwischen 1985 und 1991 an der Intensivform (Acht-tage-Programm) des Hoffman Prozesses teilgenommen hatten.

Die Stichprobe variierte in grossem Umfang bezüglich Bildungsstand und Einkommen, was bedeutet, dass hinsichtlich der erlebten Zufrieden-

heit mit den Ergebnissen des Hoffman Prozesses andere Faktoren als Bildung oder Einkommen eine Rolle spielen. Entsprechend stellte die Untersuchung auch fest, dass Alter, Geschlecht, Zivilstand, vorherige Therapie oder Selbsterfahrung oder auch, wie lange der Hoffman Prozess zurücklag, keine entscheidenden Einflussfaktoren für die Wahrnehmung der Klienten vom Wert des Prozesses waren.

In ihrer Untersuchung fasst Frau Candate zusammen:

«Der Hoffman Prozess fördert eindeutig ein verbessertes Verantwortungsgefühl und die Fähigkeit sich durchzusetzen ebenso wie eine erhöhte Selbstliebe und Selbstannahme.»

Hier einige repräsentative Auszüge zu Veränderungen in der Selbstwahrnehmung (Prozentsatz der Antworten in den Zustimmungskategorien «stimmt genau» und «stimmt allgemein»):

- 100%: Ich liebe und akzeptiere mich seit dem Prozess mehr als davor.

- 97%: Der Prozess hat mir geholfen, den Wert anderer Menschen und meiner Beziehungen mit ihnen zu schätzen.
- 97%: Nach dem Prozess habe ich Gefühle wie Freude, Glück, Verspieltheit und Heiterkeit häufiger erlebt als davor.
- 97%: Der Prozess hat mich befähigt, mich mehr zu öffnen und mehr Nähe in Beziehungen zu erleben.
- 97%: Das TherapeutInnenteam hat potentiell schwierige Situationen gut gemeistert.
- 100%: Während des Prozesses habe ich häufig Gefühle wie Frieden und Heiterkeit erlebt.
- 91%: Der Prozess hat mein Gefühl für Selbstverantwortung verbessert und mir ermöglicht, mein Leben selbst in die Hand zu nehmen.

- 88%: Der Prozess hat meine Arbeitssituation dahingehend verbessert, dass ich weniger Stress erlebe.
- 90%: Der Prozess hat meine Beziehung zu meinen Kindern verbessert (ausgezählt, wenn anwendbar).
- 97%: Der Prozess hat meine Beziehung zu meinen Eltern verbessert.

Daten zum Wert der Therapie:

- 97%: Der Hoffman Prozess war eine der wertvollsten Erfahrungen, die ich je gemacht habe.
- 97%: Ich werde den Hoffman Prozess Freunden, Kollegen oder Familienmitgliedern empfehlen.
- 91%: Der Hoffman Prozess war weit oder einiges mehr wert als sein Preis (Anmerkung: Die anderen 9% stuften seinen Wert als dem Preis entsprechend ein).

Soweit die von Dr. Downing bis zum Jahre 1993 zusammengefassten Untersuchungsergebnisse.

Die Diplomarbeit von Christiane Windhausen

Eine weitere und die bis dahin wohl bedeutendste Langzeituntersuchung ist 1997 als Diplomarbeit der deutschen Diplom-Psychologin Christiane Windhausen an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster erschienen. Frau Windhausen hat nach einem Theologiestudium ein Psychologiestudium an der o.g. Universität abgeschlossen. Die Diplomarbeit trägt den Titel «Veränderte Selbst-Bilder – Eine kontrollierte Effektivitätsstudie mit Katamnese zum Quadrinity Prozess».

Die zugrunde liegende Untersuchung wurde mit 65 Klienten (Zufallsauswahl) durchgeführt, die 1994 und 1995 den Hoffman Prozess in seiner heutigen Form absolviert hatten. Es wurden eingesetzt

die Frankfurter Selbstkonzeptskalen, der Giessen-Test, zur Symptomerfassung die Symptom-Check-Liste SCL 90 R, der Unsicherheitsfragebogen aus dem Assertivnesstraining und ein Rating (eine messbare Form der Selbsteinschätzung) bezüglich der Beziehung zu den Eltern, der Beziehung zum inneren Selbst und der Beziehung zu den Geschwistern. Im wesentlichen ging es um die Erstellung von Daten in bezug auf die Selbstsicherheit und das Selbstkonzept der Klienten. Die Daten wurden vor dem Prozess, unmittelbar danach und nochmals ein halbes Jahr später sowie mit einer Teilstichprobe sogar ein Jahr danach erhoben. Methodisch gilt dies als Langzeituntersuchung.

Die Werte der Frankfurter Selbstkonzeptskalen stiegen durch den Hoffman Prozess in allen Fällen sprunghaft an und blieben auch über die weiteren Messzeitpunkte stabil. «... Hoch signifikant sind die entsprechenden Verbesserungen für die Skalen Allgemeine Problembewäl-

tigung (FSAP), die Verhaltens- und Entscheidungssicherheit (FSVE) und die Allgemeine Selbstwertschätzung (FSSW)... Auf all diesen Skalen bewirkt der Quadrinity Prozess signifikant grössere Veränderungen als das Fliednerkrankenhaus.» (Anmerkung: In dieser Klinik wurde eine Kontrollgruppe in einer vergleichbaren, dreimonatigen Gruppentherapie mit denselben Messinstrumenten untersucht.)

Bei den Daten aus der Symptom-Check-Liste fällt auf, dass «Zwanghaftigkeit und Depressivität zwischen der 1. und der 2. Messung zurückgehen und auch danach weiter zurückgehen».

«Durch den Quadrinity Prozess erfolgt dagegen bei den Teilnehmern ein unmittelbarer sprunghafter Rückgang der Angst, der sich auch nach Therapieende fortsetzt», so das wichtigste Ergebnis aus dem Unsicherheitsfragebogen.

Zusammenfassend erläutert Frau Windhausen: «Es zeigt sich,

dass die Therapieeffekte, die durch den Quadrinity Prozess in 8 Tagen erzielt werden, auf allen erhobenen Skalen mindestens genauso hoch sind wie bei einer 3-monatigen Therapie im Fließenderkrankenhauses. Auf allen 38 Skalen liegen die erzielten Werte der Experimentalgruppe (Anmerkung: der Absolventen des Hoffman Prozesses) über denen der Kontrollgruppe. Bei 11 der 38 Skalen zeigt sich ein signifikanter Unterschied zwischen den Ergebnissen zugunsten des Quadrinity Prozesses. Diese Skalen haben v.a. etwas mit Selbstwert, Selbstsicherheit, Empfindlichkeit und Gestimmtheit, Spiritualität und Beziehungen zu wichtigen Bezugspersonen zu tun.» Bleibt zu erwähnen, dass insbesondere die Beziehungen zu den Eltern herausragende Verbesserungen erfahren haben.

Und weiter «ist erkennbar, dass die Veränderungen, die durch den Quadrinity Prozess bewirkt werden, alle positiv im Sinne einer kontinuier-

lichen Verbesserung verlaufen... man kann von einer stabilen und kontinuierlichen Verbesserung über die Therapie hinaus sprechen.» Besonders gross, so betont Frau Windhausen, seien die positiven Veränderungen für die Werte Zwanghaftigkeit und Ängstlichkeit. «Hier scheint der Prozess langfristig sehr wirksame Verbesserungen zu erbringen.»

Durch den Hoffman Prozess, so belegt die deutsche Diplom-Psychologin weiter, erleben die Teilnehmer «einen sprunghaften Anstieg ihrer sozialen Resonanz..., das heisst, sie sind nach dem Prozess aufgeschlossener anderen Menschen gegenüber, können ihre Bedürfnisse offener ausdrücken und verfügen über eine intensivere Erlebnisfähigkeit.»

Darüber hinaus hat sich gezeigt, «dass die Teilnehmer im heterosexuellen Kontakt unbefangener, hingabefähiger und bindungsfähiger geworden sind. Diese Veränderungen bleiben über das halbe Jahr nach dem Prozess stabil.»

In der Beziehung zu sich selbst, so verdeutlichen die Ergebnisse aus sechs von sieben Rating-Skalen, zeigen sich über die Zeit stabile Verbesserungen. Selbstwert und Selbstanahme, tägliches Befinden und die Veränderungsfähigkeit der Teilnehmer werden von diesen direkt nach dem Prozess höher bewertet als bei der dritten Messung, bleiben aber doch «signifikant über dem Ausgangsniveau». «Durchgängig stabil bleiben dagegen die Einschätzungen für die Fähigkeiten, die eigenen Gefühle wahrzunehmen ... und sie auch mitzuteilen ... Hierin zeigt sich, dass der Quadrinity Prozess die stabile Entwicklung emotionaler Kompetenzen ermöglicht.»

Und zum Schluss stellt Dipl. Psych. Christiane Windhausen fest: «Alle verwendeten Fragebögen und Testverfahren belegen ... eine hohe Effektivität des Quadrinity Prozesses. So zeigt sich durch die Therapie auf nahezu allen Skalen eine signifikante Veränderung der Werte. Dieses

Niveau vermögen die Teilnehmer auch nach dem Quadrinity Prozess zu halten und zu festigen...

So erfahren die Teilnehmer in allen erhobenen Symptombereichen einen signifikanten Rückgang der Beschwerden. Die grössten Verbesserungen zeigen sich im Bereich der Selbstsicherheit, der Selbstwertschätzung und der Selbstannahme. Darüber hinaus erweist sich der Quadrinity Prozess als ein wirksames Programm zur Verbesserung der Beziehungsfähigkeit und zur Entwicklung emotionaler Kompetenzen (Selbstwahrnehmung, Erlebnisfähigkeit, Problem- und Konfliktbewältigung, Leistungsfähigkeit, Veränderungskompetenzen, Verantwortungsbewusstsein usw.)...

Damit erweist sich eine intensive 8-tägige (Kurzzeit)-Therapie als ein wirksames Medium der therapeutischen Intervention...»

Die Untersuchung von Prof. Michael R. Levenson und Prof. Carolyn M. Aldwin

Die beiden bekannten Forscher von der Universität in Davis, Kalifornien, schlossen 2002 die Datenerhebung für die neueste und aufsehenerregendste Untersuchung ab, während derer die Teilnehmer viermal getestet wurden: vor dem Hoffman Prozess, ein oder zwei Wochen später, drei Monate später und ein Jahr später. Die Ergebnisse wurden mit denen einer Kontrollgruppe verglichen. Die Forscher sind der Ansicht, dass dies die erste formal hieb- und stichfeste wissenschaftliche Beurteilung dessen ist, was sie eine «alternative Therapie» nennen. Diese Untersuchung wurde im Jahre 2007 in der wissenschaftlichen Zeitschrift «Explore: The Journal of Healing and Science» in den USA veröffentlicht.

Die Forscher zeigen zwei wichtige Dimensionen dauerhafter Veränderungen auf, die aus dem Hoffman Prozess resultieren: Tiefe dauerhafte Wirkungen in Bezug auf die Verminderung von negativen Gefühlsbereichen, besonders Depression, Feindseligkeit, Angst, zwanghafte Störungen und Überempfindlichkeit; und auf der anderen Seite: tiefe dauerhafte Wirkungen in Bezug auf die Verstärkung positiver Gefühlsbereiche, besonders Spiritualität, Einfühlungsvermögen, emotionale Intelligenz, Versöhnlichkeit und Zufriedenheit mit dem Leben.

In Übereinstimmung mit diesen Veränderungen im Gefühlsbereich verbesserten sich die von den Teilnehmern selbst berichteten Befindlichkeiten wie «allgemeine Gesundheit, Energie und Vitalität» wesentlich und blieben auf einem signifikant hohen Niveau. Was die Forscher Aldwin und Levenson überraschte, war folgendes: Nirgendwo in der wissenschaftlichen Litera-

tur fanden sie Formen der therapeutischen Interventionen in bezug auf ihre Wirkung in einem solchen wechselseitigen Zusammenhang dargestellt – dass sie nämlich dauerhafte Abnahme von negativen Gefühlslagen und dauerhafte Zunahme von positiven verursacht hätten.

Professor Levenson wollte mehr über diesen wechselseitigen Zusammenhang wissen und verfeinerte in der Folge die Analyse seiner Daten. Im Mai 2003 besuchte Raz Ingrassi, Präsident des Hoffman Institutes in den USA, die beiden Professoren an der Universität in Davis. Sie sagten ihm, dass sie aufgrund der Ergebnisse dieser neuen Analyse jetzt feststellen konnten: Der signifikante Anstieg im Bereich der Daten für Spiritualität und Versöhnlichkeit durch den Hoffman Prozess bildet die unmittelbare statistische Grundlage für die Abnahme im Bereich der Daten für Depression.

Selbstverständlich stehen nach allgemeinem Dafürhalten Versöhn-

lichkeit und Spiritualität in einer positiven Verbindung mit seelischer Gesundheit. Es ist einfach unmöglich, zugleich mitfühlend und feindselig zu sein. Die Forschungsergebnisse zeigen indes, dass ein Wachstum im Bereich der Spiritualität und Versöhnlichkeit die dauerhafte Abnahme von Depressionen vorhersagt.

Das heisst: Eine Abnahme der Faktoren in den negativen Gefühlsbereichen (also emotionale Heilung) geschieht, wenn die Menschen zu ihrer eigenen Spiritualität erwachen oder sie vertiefen und lernen, diese Spiritualität im Alltag praktisch umzusetzen. Design und Intention des Hoffman Prozesses sind genau darauf ausgerichtet. Dabei werden die vielfältigen Belange der Teilnehmer in Bezug auf Religion und Spiritualität sorgfältig berücksichtigt.

Ärzte und Psychiater über den Prozess

Wie Fachleute den Hoffman Prozess beurteilen

Ein Basis-Schritt in der Arbeit mit sich selbst

Nach über 15-jähriger Lehr-, Autoren- und Geschäftstätigkeit und in drei Ländern immer unterwegs, war ich ratlos: Zwar hatte ich mein Leben im Griff, und dennoch wurde es von Jahr zu Jahr weniger greifbar.

Erschöpfung und Resignation, «Hamster im Tretrad» ... Bachblüten halfen, die Zustände zu meistern, auch die Erkenntnis, dass es so nicht weitergehen konnte, war da. Neuorientierung war angesagt ... aber wie?

Ein starker, konstruktiver Impuls in möglichst kurzer Zeit war nötig – woher den nehmen? Einer Freundin, welche beruflich fast alle therapeutischen bzw. spirituellen

Aktivitätsangebote kennt, werde ich für ihren Tip wohl noch jahrelang dankbar sein: «Mach den Hoffman Prozess – und zwar in der Schweiz.»

Mein im Vorfragebogen angegebenes Ziel: «Innere und äussere Zersplitterung auflösen. Meine rein persönliche Perspektive für die nächste Lebensphase klarer erkennen und bewusst darauf zugehen können.» Beides wurde in dieser Woche möglich.

Die Prozess-Struktur, vielleicht besser die Dramaturgie, erschien mir genial. Keine Minute war langweilig oder artete in Therapieroutine aus. Es blieb abwechslungsreich, spannend und auf spielerische Weise hoch effizient. Doch dieser Effekt steht und fällt meines Erachtens mit der menschlichen Haltung und den Fähigkeiten des Therapeutenteams, ein derartiges Energiefeld aufzubauen und auf hohem Niveau flexibel unter Kontrolle zu halten. Hierbei hat mich die einfühlsame und intuitive Begleitung, die Natürlichkeit

und Authentizität von Michael Har- lacher, Claudia Coppetti und Dieter Schmidt sehr beeindruckt. Möglicher- weise war ihre inspirierende Teamarbeit sogar ausschlaggebend für den Gesamterfolg des Prozesses.

Eine der interessantesten Er- fahrungen fachlicher Natur war die Tatsache, dass die erkannten Muster – verglichen mit den übrigen Teil- nehmern – bei mir deutlich weniger energetische Ladung aufwiesen (ich führe das u.a. auf meinen über zwanzigjährigen Umgang mit den Bach- blüten zurück). Aber umso penet- ranter wirkte sich ihr eingefleischter Automatismus besonders auf schein- bar banalen Ebenen aus: So benutzte ich während der ersten Seminarta- ge etwa dreissigmal immer wieder den falschen Treppenaufgang zum Seminarraum. Nach Bearbeiten der väterlichen Muster war das Fehlver- halten plötzlich verschwunden. Dass ich Muster meiner Mutter wirklich losgelassen habe, konnte ich kurze Zeit nach dem Prozess an folgender

Beobachtung eindrucksvoll erken- nen: Der von ihr übernommene, fast zwanghafte Drang, sich nach dem Mittagessen für zwanzig Minuten hinzulegen, war nach dem Prozess verschwunden und ist in dieser Form bis heute nicht mehr aufge- treten.

Derartige unspektakuläre Phä- nomene sind für mich Wirksamkeits- beweise jenseits eines psychologi- schen Placebo-Effektes.

Heute – ungefähr vier Mona- te nach dem Prozess – erlebe ich, dass ich den gewonnenen, vertieften Zugang zu meiner Persönlichkeit, meiner Menschlichkeit weitgehend aufrechterhalten kann. Ein Wiederab- gleiten in alte Automatismen bemer- ke ich schneller und kann es früher abfangen. Mein persönliches Leben ist entspannter und erfreulicher ge- worden.

Inzwischen empfehle ich Freunden und Teilnehmern meiner Seminare den Hoffman Prozess als eine Art Basis-Schritt auf dem Weg zur Arbeit

an sich selbst, wenn ich die Bereit- schaft dazu bei ihnen erkenne, und weil ich weiss, dass die Möglichkei- ten einer eventuellen Nachbetreuung gegeben sind und genutzt werden können.

*Mechthild Scheffer,
Institute für Bach-Blütentherapie,
Forschung und Lehre,
Lehrbeauftragte des
Dr. Edward Bach Centre, England,
für Forschung und Lehre
in Deutschland, Österreich
und der Schweiz*

Der Hoffman Prozess – eine Türe zu Dankbarkeit, Mitgefühl und Liebe

Ein halbes Jahr später auf den Hoffman Prozess zurückblickend, fühle ich mich immer noch reich beschenkt. Trotz vieler Jahre Therapie und Selbsterfahrung hatte ich aus einer persönlichen Fragestellung heraus nochmals das Bedürfnis, mich auf meine Wurzeln zu besinnen und diese zu erforschen. Die Auseinandersetzung mit meinen negativen Mustern oder auch meiner Schattenseite mit Zuordnung zu denjenigen von Vater und Mutter war sehr klärend und hilfreich. Zugleich öffnete dies eine Türe zu Dankbarkeit, Mitgefühl und Liebe, die ich in meinem Innersten für meine Eltern empfinde. Eine noch tiefer gehende Versöhnung durfte stattfinden.

Parallel dazu erlebte ich eine Stärkung meiner männlichen Identität, eine Unterstützung meiner

menschlichen Würde und einen emotionalen Zugang zum Göttlichen in mir – ein ganz entscheidendes Erlebnis, meine Lebensgeschichte betreffend.

Als Psychotherapeut sehe ich den Hoffman Prozess als ein vielfältiges und tiefgreifendes Mittel, das in seiner Durchführung vor allem getragen wird durch die nicht verurteilende, stützende, aber auch fordernde und ethisch klare Haltung. Als Kurzpsychotherapiemethode ist der Hoffman Prozess sehr wertvoll, sei dies für jemanden, der sich in Therapie befindet oder nicht. Da man in der Arbeit sowohl mit starken wie auch mit feinen Energien / Prozessen konfrontiert ist, braucht man dazu eine gewisse Stabilität und Selbstverantwortlichkeit. Je nach Prozessverlauf sollte die Möglichkeit einer weiteren therapeutischen Begleitung nach dem Prozess gegeben sein.

*Dr. med. FMH Pierre-Alain Emmenegger,
Psychiater und körperzentrierte
Psychotherapie in Bern*

Der Hoffman Prozess – ein modernes Märchen als Reise zum eigenen Selbst?

Wie die meisten Kinder lebte auch ich damals vor vielen Jahren in der Welt der Märchen und lernte wesentliche Elemente des Lebens durch die Erlebnisse der Märchen-Protagonisten kennen. Später teilte ich das Schicksal der Ritter der Tafelrunde, von Odysseus und Sidharta. Ich entdeckte Freud, C.G. Jung und die psychoanalytische Methode der kathathymimaginativen Psychotherapie – und damit die Dimensionen der Unendlichkeit des inneren Seins. Im Arztberuf kam ich in Kontakt mit vielen Schicksalen, mit Glück und Leiden der Menschen, mit dem Streben jedes Einzelnen nach Erfüllung und Ganzheit.

Immer schon fühlte ich eine tiefe Sinnhaftigkeit im individuellen

Lebensweg – darin, diesen Weg zu begreifen, einzuordnen in ein Ganzes, ihn zu verstehen als Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Doch wie schwierig ist es, einen roten Faden auf diesem Weg zu finden. Und wie verworren wird doch das Ganze, wenn da noch so vermeintlich einander widerstrebende Tendenzen in einem selbst walten! Kindliche Wünsche drängen sich just in dem Moment in den Vordergrund, wenn der Intellekt besonders schlau sein möchte; der Körper meldet sich mit einer Krankheit, wenn das innere Kind unkontrolliert herumtobt und das spirituelle innere Wesen wird vom Intellekt genormt, begrenzt oder abgelehnt.

Und die weise Kraft der Intuition fristet sowieso meist ein Mauerblümchen-Dasein in unserer Gesellschaft. Über allem dann verstricken wir uns in der ursprünglichsten Beziehung unseres Lebens, in der Beziehung zu unseren Eltern oder Er-satzeltern. Wie waren wir doch von

diesen zwei Menschen abhängig, wie haben wir sie geliebt, wieviel haben wir doch von ihnen gelernt, kopiert, übernommen, wie haben wir uns doch nach deren Anerkennung gesehnt, wie haben wir uns doch von ihnen abgegrenzt oder haben sie gar abgelehnt – und wie weh hat das getan!

In der Suche nach einem Verständnis für mein Leben und das meiner Mitmenschen, mit denen ich oft so eng verbunden bin, bin ich durch Freunde auf den Hoffman Prozess gestossen – und habe mich in vielen Wochen Vorarbeit und in zehn intensiven Tagen der Selbsterfahrung auf eine der grössten Reisen meines Lebens begeben. Wie in den früheren Märchen hatte ich unterschiedlichste Prüfungen zu bestehen, öffnete geheime Türen, verirrte mich in dunklen Wäldern, wurde von Menschen abgeholt, die ganz für einen da waren und löste am Schluss das Rätsel, wie all das Widerstrebende in meinem Leben zusammenhängen könnte.

Den Therapeuten dieses seit den 60er-Jahren bewährten Hoffman Prozesses gelingt es, durch eine äusserst kompetente Vernetzung von verhaltenstherapeutischen, bioenergetischen, primärtherapeutischen und gestalttherapeutischen Methoden, den Teilnehmer mit grossem Engagement und liebender Unterstützung auf dem Weg zu seinem Selbst anzuleiten und zu begleiten. Für den Teilnehmer resultiert nach einem strengen Weg der Selbst-Konfrontation ein hohes Mass an Autonomie, Lebensfreude und Wissen um seinen Platz in dieser Welt, verbunden mit seinen Eltern, verfügend über die Kraft des Intellekts, über die spielerische Freude des Kindes, über die Ausdrucksformen des Körpers und über die schöpferische Potenz der Intuition, eingebettet im Wissen um das spirituelle Sein des Menschen, welcher Religion auch immer er anhängen mag.

Als allgemeinmedizinisch und psychotherapeutisch tätiger Arzt kann

ich all den Menschen diesen Selbsterfahrungs-Prozess empfehlen, die sich mit der widerstrebenden Natur ihres Seins konfrontieren möchten; die die Kraft verspüren, sich mit ihren Eltern, ihren Prägungen, ihrer Vergangenheit auseinanderzusetzen; die den Wunsch und die Energie haben, sich in ihrer Gegenwart ihr Leben einzufügen und die Möglichkeiten erlernen möchten, ihre Zukunft frei und eigenverantwortlich zu gestalten.

Märchen erzählen uraltes Wissen über das Leben selbst. Lassen wir uns doch auch heute davon bezaubern und begeben wir uns auf die abenteuerliche Reise zu uns selbst!

*Dr. med. FMH José Inauen,
Arzt für Allgemeine Medizin in Zürich*

Der Hoffman Prozess, wie ich ihn erlebt habe – als Frau, als Ärztin

Da ich den objektiv berechtigten Eindruck hatte, mich in meinem Leben im Kreis zu drehen, suchte ich im Hoffman Prozess einen Ausweg aus dieser Sackgasse. Ein Kollege hatte mich mit der eindrücklichen Schilderung seines Prozesses angesteckt.

Wie oft hatte ich mir schon vor Augen gehalten, was ursprünglich an meinen Beziehungsproblemen und depressiven Zuständen schuld sei. Aber die Einsicht in die Ursache hatte mich nicht davor bewahrt, mich immer wieder in Situationen zu begeben, die mich auf dieselbe Art verletzten. Die Therapien, die ich durchmachte, verliefen bis auf eine Ausnahme ebenfalls nach diesem Muster: Irgendwann kam es zu Missverständnissen und zu einem Bruch. Ich war nicht in der Lage, aus diesen

Inszenierungen von Rebellion und Kapitulation auszusteigen, weil mir die Brücke zu einem neuen Standpunkt, der von Kopf, Herz und Körper gleichermaßen eingenommen wurde, fehlte.

Während 8 Arbeits- und 2 Ruhetagen habe ich mich zusammen mit 11 anderen Quadrinities auf eine erlebnisreiche Reise durch meine persönliche Geschichte, meine Gefühle, geheimen Wünsche und Hoffnungen, meine schönen und hässlichen Seiten begeben. Ich fühlte mich wie eine Bildhauerin, die mit allen Höhen und Tiefen, welche einen solchen Prozess begleiten, aus einem formlosen Stück Fels in harter Arbeit etwas herausmeisselt. Die Präsenz und Unterstützung der Therapeutinnen und Therapeuten, die herrliche Umgebung und die von den Wirtsleuten liebevoll zubereiteten Mahlzeiten kreierten eine Atmosphäre, in der ich mich aufgehoben und getragen fühlte. Die Hauptarbeit bestand darin, das Beste in mir (im Hoffman

Prozess nennt man dies das spirituelle Selbst) freizulegen und die Verhaltens- und Denkmuster zu erkennen, die diesen wertvollen Teil verdecken und verdunkeln.

Ich gehörte zu denen, die den Weg der Rebellion wählten, um in einer Art Rachefeldzug gegen das Leid anzukämpfen, das meine Eltern mir angetan hatten. In Wirklichkeit kopierte ich dabei nur die Verhaltensmuster meiner Eltern. Ich hoffte wie alle Abhängigen, mir wenigstens Anerkennung durch Nachahmung zu erwerben, wenn ich schon nicht die Liebe bekam, die ich gern bekommen hätte.

Der Prozess half mir, einen Umkehrprozess einzuleiten, der darin besteht, dass ich lerne, all die Energie, all die Hingabe, mit der ich mich auflehnte, dazu zu verwenden, mich selbst und mein Leben als erwachsene Frau anzunehmen und aus dem elenden Kreis der negativen Wiederholungen herauszutreten. Die Wiederbelebung von altem

kindlichem Schmerz ist für diesen Prozess wie in jeder Therapie unumgänglich. Aber nicht nur Schmerz erwacht dabei aus seiner Betäubung, sondern das ganze Kind mit seiner Liebe, seiner Freude, seinem Trotz erwacht wieder zum Leben und erhält eine neue Chance, integriert zu werden. Schliesslich hat dieses emotionale Kind in uns lange genug im Windschatten des Verstandes seinen Schabernack getrieben und in einer unheiligen Allianz den Intellekt verführt, bestochen und in Sackgassen manövriert. Der Intellekt wiederum hat sich in geeigneten Situationen mit aller ihm zu Gebote stehenden Kälte und Schärfe gerächt und die Emotionen dieses Kindes abgewertet. Es war nun endlich die Zeit gekommen, Frieden zu schliessen auf der Basis gegenseitiger Anerkennung.

Der Prozess bleibt nicht bei der Anklage gegen die Eltern stehen, sondern lässt auch die Eltern zu Wort kommen, die ihren eigenen erlittenen Verletzungen gegenüber

genauso hilflos waren wie wir und die trotz bester gegenteiliger Absicht ihr Leid ihren eigenen Kindern weitergaben. Auch hier hat sich für mich ein Weg geöffnet, echten Frieden mit meinen vermeintlichen Widersachern zu schliessen, um frei zu werden für meinen eigenen Weg.

Der Hoffman Prozess stellt einen hohen Anspruch an die, die ihn durchmachen. Er stellte mich vor die Aufgabe, mein Leben zu verändern. Aber mit der Intensivwoche ist es noch lange nicht getan. Anschliessend galt es, die Erkenntnisse, die ich gewonnen hatte, im Alltag anzuwenden. Unmittelbar nach dem Prozess fühlte ich mich leicht wie ein Vogel, darum glaubte ich fliegen zu können. Zum Glück vergisst man dieses Gefühl nicht so leicht, wenn man es einmal hatte. Doch von nun an musste ich es mir selbst erarbeiten. Der Prozess geht weiter und wird weitergehen, solange ich lebe. Freundinnen und Freunde, die mich gut kennen, bestätigen, dass ich viel offener,

herzlicher und fröhlicher geworden bin seit dem Hoffman Prozess.

Da ich selber als Therapeutin arbeite und meinen Klientinnen und Klienten empfehle, den Hoffman Prozess zu machen, stellt sich mir immer wieder die Frage nach dem Platz dieser Intensivtherapie im Spektrum der unzähligen Therapiemethoden, die heute die Köpfe und Herzen aller Therapiewilligen verunsichern. Die Interventionsmethoden, die während des Prozesses zur Anwendung kommen, sind im Grunde nicht neu. Das ist es nicht, was einzigartig ist am Hoffman Prozess. Ganz und gar ungewöhnlich hingegen ist die Rolle, die die Therapeuten einnehmen. Sie sind nicht in erster Linie perfekte Interviewtechniker oder zeichnen sich allein durch hochentwickelte Intuition und Einfühlung aus, sie sind nicht einfach gewöhnliche Projektionsfiguren. Sie sind all dies auch. Für mich waren sie in erster Linie eine Art Spiegel für mein spirituelles Selbst. Sie übernahmen die üblichen

Therapeuten-Klienten-Beziehungen überhöht, ohne sie zu verklären. Die Wirkung kommt einem Sog gleich, der das spirituelle Selbst an die Oberfläche und in den Vordergrund zieht. Das spirituelle Selbst ist die fähigste Heilerin in mir, der fähigste Heiler in uns allen. Es geht nicht darum, neue Abhängigkeiten zu entwickeln, sondern die eigenen Heilkräfte zu wecken. Seit meinem Hoffman Prozess hat sich mein eigenes Verhältnis zur Therapeutinnenrolle noch einmal wesentlich verändert. Ich fühle mich nicht mehr ständig an den Grenzen der Überforderung, weil ich mich viel mehr von einer Art direkten Verbindung zur Klientin oder zum Klienten leiten lasse, die mir Sicherheit gibt.

Ich wünsche mir sehr, dass einige der wichtigsten Elemente des Hoffman Prozesses Eingang fänden im gebräuchlichen Arsenal therapeutischer Werkzeuge. Es geht ja nicht darum, aus allen TherapeutInnen Hoffman-Therapeuten zu ma-

chen oder alle anderen Therapien für überflüssig zu erklären, sondern darum, die Essenz der von Hoffman kreierten Therapiemethode für uns fruchtbar zu machen.

*Catherine Sautter,
Ärztin für Homöopathie SVHA
in Uster*

Der Hoffman Prozess – ein sehr wirksames Instrument der Veränderung

Aus einer längeren persönlichen Drucksituation habe ich mich für den Prozess angemeldet. Schon nach der Anmeldung begann ich, mich vermehrt mit meinen Verhaltensmustern auseinanderzusetzen. Durch die differenzierten, später zugeschickten Vorbereitungsunterlagen wurde dieser Prozess weiter angeregt und dadurch für einige Wochen zu meinem täglichen persönlichen Hauptthema.

Im Prozess selbst fühlte ich mich durch die klare Struktur des Prozesses und das Engagement der Therapeuten unterstützt. In einer direkt konfrontierenden Weise wurde ich liebevoll durch einen emotional intensiven und teilweise sehr schmerzhaften Prozess des inneren Loslassens begleitet. Die emotional

schwierigen Momente wurden oft durch einen Schuss bissigen Humors und viel Lachen ausgeglichen. Indem die TeilnehmerInnen für sich im gleichen Raum an jeweils der gleichen Aufgabe arbeiteten, entstand eine dichte und anregende Arbeitsatmosphäre und eine unterstützende Verbundenheit innerhalb der Gruppe. Der zeitliche Ablauf war dermassen straff, dass in den spärlich vorhandenen Pausen nur wenig Zeit blieb für Ablenkung (Plaudern, Diskutieren, Spazieren usw.).

Nach dem Prozess empfand ich eine grosse Dankbarkeit für die grössere Klarheit in den Beziehungen innerhalb der Familie, in meinem Freundeskreis und in meiner Arbeit. Daneben festigte sich in mir eine Mischung aus mehr Weichheit und grösserer Entschlossenheit. Diese Veränderung brachte für mich auch Schwierigkeiten, da sich auch meine Umgebung neu orientieren musste. Einige Beziehungen intensivierten sich, neue entstanden. Es gab auch

Beziehungen, die ich nach dem Prozess nicht mehr pflegen wollte. Innerhalb der Familie ist dieser Prozess der Neueinstellung einerseits erleichternd, andererseits auch schmerzhaft gewesen. Ich spürte deutlich, dass die alten Gewohnheiten eben auch Bequemlichkeiten ermöglichten, die ich nicht einfach aufgeben wollte. Als unterstützend empfand ich nach dem Prozess die Kontakte mit verschiedenen TeilnehmerInnen. Erstaunlich war für mich, zu erleben, wie offen wir uns auch nach Monaten noch begegnen konnten.

Als Psychotherapeut erachte ich den Prozess als ein sehr wirksames Instrument der Veränderung, in welchem verschiedene bewährte Techniken vereint und angewandt werden. Der Prozess sollte jedoch nicht direkt verglichen werden mit einer längerdauernden Psychotherapie. Während des Hoffman Prozesses können wesentliche therapeutische Schritte gemacht werden und so z.B. eine bereits laufende Therapie be-

fruchten. Es kann sich auch herausstellen, dass nach dem Prozess eine Therapie beendet werden kann oder auch, dass eine Therapie begonnen werden sollte. Die verschiedenen Begegnungen mit TeilnehmerInnen nach dem Prozess sind sicher hilfreich, können jedoch eine eventuell noch nötige Psychotherapie nicht ersetzen.

Der Hoffman Prozess stellt sowohl für Psychotherapie-Erfarene als auch für psychotherapeutische «Laien» ein Instrument der vertieften Auseinandersetzung und der Veränderung dar. Für die einen wird der Prozess zum Abschluss einer längeren «Leidenszeit», für die anderen zum Anfang einer Lebensphase der Veränderung und Neuorientierung. Bei vielen wird wohl beides zu erwarten sein.

Sicher handelt es sich im Prozess nicht um eine Spielerei, die man sich einfach so «reinziehen» kann, dazu ist die Struktur nicht geeignet und das TherapeutInnen-Team zu

erfahren. Selbstverantwortung ist erforderlich, um den Prozess zu durchlaufen. Wer sich nicht gewachsen fühlt, in der Vorgeschichte massive psychische Probleme hatte (z.B. einen Klinikaufenthalt) oder sehr isoliert lebt, der sollte sich bei den Institutsleuten beraten lassen, ob eine Teilnahme sinnvoll ist, ob ein späterer Zeitpunkt günstiger wäre oder ob eher ganz davon abzusehen ist.

Wenn auch im Verlaufe der Zeit die Intensität der Veränderungen etwas verblasste, zurück blieb ein vertieftes Vertrauen in mich und in meinen Weg (sowohl privat als auch beruflich und spirituell).

*Dr. med. Claude Rui,
Psychiater FMH in Bern,
Körperpsychotherapie und Gruppen*

Lebensziele – wonach der Prozess strebt

Gehe ruhig und gelassen durch Lärm und Hast und sei des Friedens eingedenk, den die Stille bergen kann. Stehe, soweit ohne Selbstaufgabe möglich, in freundlicher Beziehung zu allen Menschen. Äussere Deine Wahrheit offen und klar und höre anderen in Ruhe zu – auch den Geistlosen und Unwissenden. Denn auch sie haben ihre Geschichte.

Meide laute und aggressive Menschen. Sie sind eine Qual für den Geist. Wenn Du dich mit anderen vergleichst, könntest Du bitter werden und Dir nichtig vorkommen. Denn immer wird es jemand geben, grösser oder geringer als Du.

Freue Dich Deiner eigenen Leistungen, wie auch Deiner Pläne.

Viele Menschen ringen um ein sinnvolles Streben, und überall bietet das Leben Herzenstiefe an. Sei mit Freude Du selbst.

Vor allen Dingen heuchle keine Zuneigung, noch sei zynisch, was die Liebe betrifft. Denn auch im Augen-

blick aller Dürre und Enttäuschung ist sie doch immerwährend wie Gras.

Ertrage freundlich und gelassen den Ratschlag der Jahre. Gib die Dinge der Jugend mit Würde auf. Viele Ängste kommen aus Ermüdung und Einsamkeit. Neben einer heilsamen Selbstdisziplin begegne Dir freundlich und wohlgesinnt.

Du bist ein Kind des Lebens, genauso wie die Bäume und die Sterne. Du hast ein Recht, hier zu sein. Und ob es Dir bewusst ist oder nicht, es besteht kein Zweifel: Das Universum entfaltet sich wie vorgesehen. Darum lebe in Frieden mit dieser Schöpfung.

Was auch Deine Arbeit und Dein Sehnen ist, erhalte Dir den Frieden Deiner Seele in der lärmenden Wirrnis des Lebens. Mit all der Schande, der Plackerei und den zerbrochenen Träumen ist es dennoch eine schöne Welt. Strebe behutsam danach, glücklich zu sein.

*Gefasst in einem Text aus
der Kathedrale von Baltimore
aus dem Jahre 1692*

Das Team im Hoffman Institut

Wem Sie im Hoffman- Institut begegnen

Wer die nachfolgenden biographischen Daten der Teammitglieder des Hoffman Institutes liest, wird teilweise feststellen, dass nicht alle eine sogenannte akademische oder psychologische Grundausbildung haben. Die Arbeit im Hoffman Prozess – das bestätigen auch die Urteile von Fachleuten, die den Prozess absolviert haben – erfordert weit mehr, als so eine Grundausbildung zu leisten vermag. In der Dichte des Intensivprogrammes, das der Hoffman Prozess bietet, bedarf es für die BetreuerInnen einer ganz anderen Form von Aufmerksamkeit und Intuition, als dies in einer langzeitigen Begleitung notwendig ist. Die menschlichen und methodischen Anforderungen, die der Prozess an die Teammitglieder stellt, sind ausserordentlich hoch. Für diesen Anforderungsstandard sind die Mitglieder des Hoffman-Prozess-Teams

gemäss internationalen Ausbildungsrichtlinien qualifiziert: durch eine zwei- bis dreijährige Ausbildung in der Arbeitsweise des Hoffman Prozesses. Die Dauer der Ausbildung ist u.a. davon abhängig, wieviel Zeit dafür berufsbegleitend aufgewendet werden kann. Voraussetzung ist eine abgeschlossene Berufsausbildung und Erfahrung in der Arbeit mit Menschen, d.h. eine vorhergehende berufliche oder nebenberufliche Tätigkeit im psycho-sozialen, pädagogischen oder Gesundheitsbereich. Darüber hinaus sind spezielle persönliche Fähigkeiten und Talente erforderlich. Diese Fähigkeiten können in der Regel nur durch eine kompetent begleitete Auseinandersetzung mit der eigenen seelischen Struktur erworben werden. Die Arbeit als BegleiterIn im Hoffman Prozess erfordert ein hohes Mass an Selbstwahrnehmung und eine umfassende Fähigkeit, andere Menschen in kurzer Zeit in den wesentlichen Zügen ihrer seelischen Struktur zu erfassen.



Wolfgang Michael Harlacher

W. M. Harlacher Jahrgang 1952, Vater einer Tochter, ist Diplom-Psychologe und Geschäftsführer des Hoffman Institutes. Er war nach dem Abschluss seines Psychologiestudiums an der Universität Freiburg im Breisgau und nach dem Erwerb von zusätzlichen praktischen Erfahrungen in Gesprächs- und Verhaltenstherapie acht Jahre als Journalist für Grenzgebiete der Psychologie tätig. Während dieser Zeit arbeitete er berufsbegleitend zwei Jahre als Assistent und Übersetzer in den bioenergetisch-schamanistischen Seminaren der amerikanischen Psychotherapeutin Dr. Rickie Moore. Innerhalb der journalistischen Arbeit begegnete er wichtigen Lehrern wie Alexander Lowen, Mosheé Feldenkrais, Stan Grof, Kenneth Ring, Carl Simonton, Rupert Sheldrake, Terrence McKenna, Claudio Naranjo, Fritjof Capra, Marilyn Ferguson, Arnold Graf Keyserling und anderen sowie dem peruanischen Schamanen Don Eduardo Calderon Palomino, mit dem er

in unregelmässigen Abständen vier Jahre gelernt hat. Das Schreiben gab er zugunsten der Ausbildung als Begleiter im Hoffman Prozess, die er zum Teil noch bei Bob Hoffman persönlich machte, auf. Kenntnisse in systemischer Psychotherapie erwarb er sich vor allem in Systemgruppen mit dem deutschen Psychotherapeuten und Schüler von Bert Hellinger, Dr. Norbert José Mayer, und seiner Frau Nora Hencke-Mayer sowie in teilnehmender Beobachtung in verschiedenen öffentlichen Seminaren Bert Hellingers. Heute leitet er zusammen mit I. H. Trojahn das Hoffman Institut Schweiz sowie die Hoffman Prozesse, Integrationswochenenden und das Familienstellen in der Schweiz. Ausserdem verfügt er über die Ausbildungsberechtigung im Hoffman Prozess. Zudem ist er zertifizierter Cobimax Therapeut und mit im Beraterteam des Forums der Schweizer Zeitschrift «Heilen Heute».

Wolfgang Michael Harlacher
Was kann der Mann?

Er verfügt über psychologisches Wissen und therapeutische Erfahrung – er weiss, was Seele macht. Und was Mann oder Frau damit machen kann. Nichts Menschliches ist ihm fremd, da er in seiner eigenen Entwicklung teils mit Mut und teils mit Übermut immer wieder die Grenzen des Männlichmöglichen ausgelotet hat. Im Experimentieren mit der eigenen Seele geht es ihm um spirituelles Lernen. Unkonventionell und mit Herz versteht er es, die Seele anderer Menschen zu berühren. Er fordert das Beste in jedem Menschen heraus und geleitet seine Schützlinge über selbst gesetzte Grenzen in neues seelisches Terrain. Er versteht es besonders gut, schwierigen seelischen Prozessen beim Einzelnen und in der Gruppe kreativ und lösungsorientiert zu begegnen. Dabei verfügt er über eine Sprach- und Ausdrucksfähigkeit, die die Pforten der Seele öffnet. Als guter Patriarch ist er gütig und grossherzig und drückt doch kein Auge

zu. Er macht seine Arbeit aus und mit Leidenschaft und ist ein guter Katalysator für initiatische Bewegungen der Seele.



Ilham Hanae Trojahn

I.H.Trojahn, Jahrgang 1974, verheiratet, Mutter von zwei Töchtern, wurde schon als Kleinkind von ihrem Grossvater zur Nachfolgerin in der schamanischen Heilungsarbeit der Familie El Mejdoubi als sogenannte «Shrifa» (weise Frau mit innerem Sehen und Wissen, die heilt) für ihren aus dem Atlasgebirge kommenden Stamm auserkoren. Mit Hilfe von Studienaufenthalten in ihrer marokkanischen Heimat hat sie später von Europa aus mit Schülern ihres Grossvaters und unter Anleitung ihrer ebenfalls eingeweihten Mutter Rabia El Mejdoubi ihre Kenntnisse in dieser Form von Seelenarbeit vertieft. In dieser Tradition wurde sie auch als Kräuterfachfrau und für diverse Rituale ausgebildet. Mit 12 Jahren kam sie von Marokko nach Deutschland, wo sie die Schule mit dem Abitur abschloss und dann Ausbildungen zur Einzelhandelskauffrau und Lederfachfrau durchlief und schliesslich Geschäftsführerin von zwei Benetton Filialen wurde. Ausserdem war sie

als Fotomodell für Abend- und Brautmode tätig. Darüber hinaus machte sie eine Weiterbildung in Vertriebs- und Verlagsmarketing. Drei Jahre war sie im Zuge dessen für die Firma «Streilinger Vertriebsmarketing» in Braunschweig tätig, wo sie u.a. für Mitarbeitermotivation und -schulungen sowie für die Leitung des Callcenters zuständig war. Ab 2001 betreute sie verschiedene Verlage selbständig in einem von ihr gegründeten Callcenter. 2005 begann sie ihre Ausbildung beim Hoffman Institut Schweiz, wo sie in der Folge im Familienstellen, im Hoffman Quadrinity Prozess und in den zum Prozess gehörenden Integrationswochenenden sowie seit 2010 auch als Supervisorin für das Team des Schweizer Hoffman Prozesses tätig wurde. Zudem ist sie zertifizierte Cobimax Therapeutin und mit im Beraterteam des Forums der Schweizer Zeitschrift «Heilen Heute».

Ilham Hanae Trojahn
Was kann die Frau?

«Ilham», arabisch, bedeutet Inspiration und «Hanae» Frieden. Genau diese Qualitäten vermittelt ihre Gegenwart mit und ohne Worte den Menschen, mit denen sie arbeitet – sowohl in der Einzelarbeit, die sie als sogenannte «Seelenreisen» in der Weiterentwicklung dessen anbietet, was sie in ihrer Tradition gelernt hat, als auch in den Gruppen, die sie beim Hoffman Institut Schweiz begleitet. Heilsam erleben die Menschen die Begegnung mit Ilham Hanae, fühlen sich davon in den Tiefen ihrer Seelen berührt und zur Liebe gerufen. Arabisch ist ihre Muttersprache und Deutsch ihre Vatersprache, sie selbst eine Wanderin zwischen den Kulturen und zwischen den Welten – zwischen der inneren Welt und der äusseren, zwischen oben und unten, zwischen Gott und den Menschen. Sie verfügt über Fähigkeiten des inneren Sehens, die weit über die Möglichkeiten psychologischer Wahrnehmungen hinausgehen. Mit Hilfe dieser Fähigkeiten

schaut sie tief und intuitiv in die menschliche Seele und erfährt auf unmittelbare Art, was Seele braucht, um Frieden und Liebe zu finden. Sie erreicht ihre Schützlinge dort, wo sie heil und unversehrt sind, an dem seelischen Ort, den der Hoffman Prozess das spirituelle Selbst nennt. Sie fordert die Menschen liebevoll dort heraus, wo sie ihrem Heilsein und ihrer Fähigkeit zu lieben sich selbst im Wege stehen, und fördert sie ebenso liebevoll im Wachstum ihres Wesenskerns, wo die Liebe wohnt. Wer die Gelegenheit bekommt, mit ihr zu arbeiten, fühlt sich beschenkt – von Inspiration, Frieden und Liebe.

HOFFMAN
SCHWEIZ
INSTITUT

Telefon
Telefax
E-Mail
Internet

Hoffman Quadrinity Prozess
Familienstellen
Pränatale Psychologie
Kriseninterventionen

+41 43 477 99 27
+41 43 477 99 26
info@hoffman-institut.ch
www.hoffman-institut.ch

