

Was möchte ich mit TZI?

Ich möchte, daß jeder Mensch ganz »Ich« sagen lernt, weil er nur dann seine Erfüllung finden kann; und in jedem Ich ist bereits das Du und das Wir und die Welt enthalten. Wenn ich mich tief genug in mich einlasse, meinen Augen und anderen Sinnen traue, sehe ich auch die Welt draußen - meine Nächsten, Frau, Mann, Kinder, Freund und Freundin, Menschen auf der Straße, auf dem Bildschirm, Bäume, Tiere, Häuser, Berge, Meer und Himmel. - *Wenn ich mich ganz auf mich und meine Augen einlasse, sehe ich die Welt, und wenn ich mich ganz auf die Welt einlasse, komme ich zu mir.*

Wenn ich mich ganz auf meine Ohren einlasse, höre ich die Stimmen der Kinder und der Autos, der Grillen, der Düsenjäger, das Schreien von Gepeinigten, das Flüstern von Bedürftigen, den Jubel der Frohen, die Meereswellen, den Wind.

Wenn ich mich ganz auf meine Gefühle und Sinne einlasse, freue ich mich über den Geruch der Maiglöckchen, die Sonnenstrahlen auf den Locken eines Kindes, die Anerkennung von Freunden und Fremden, den Besuch von Menschen, die ich gern habe, eine liebende, zärtliche, elektrisierende Umarmung eines Geliebten, das Bewußtsein, daß ich einem Menschen Hilfe geben konnte, daß jemand zu mir kam, als ich ihn brauchte. Ich bin traurig, wenn ich mich mit meinen Gedanken und Gefühlen allein gelassen fühle, wenn ein geliebter Mensch stirbt oder mich verläßt, wenn etwas, an dem mir viel liegt, nicht gelingt, wenn ich an Kriege denke und Gewalt und wenn ich Abfall in Gebirgsbächen sehe oder den grausigen Schmutz in den City-Straßen, wenn ein Kunstwerk mutwillig oder nachlässig zerstört wird. Meine Freude und meine Trauer sind um so tiefer, je mehr ich der Welt zugehöre mit meinem Gefühl. *Wenn ich mich tief in mein Gefühl einlasse, komme ich zur Welt.*

Und wenn ich mich in meinen eigenen Körper einlasse? Zunächst scheine ich wirklich nur mich zu spüren, meine Haut, mein Gewicht, meine Schmerzen, mein Nachgeben, meinen Atem. Ja, zunächst scheine ich nur das Spüren zu sein. Doch gerade wenn es Schmerzen sind und Spannungen und ich mich tief genug auf sie einlasse, geschieht etwas, was ich nicht mache, was in Richtung Heilung geht und in Richtung Raum und Luft und einer zeitlichen Zeitlosigkeit, einer räumlichen Raumlosigkeit - ein Getragenwerden.

Ich habe nie verstehen können, warum der Körper so abgelehnt wurde von unseren Religionen. Gerade der Körper scheint mir der sicherste Bote des Geistigen zu sein; und dieses Geistige, das durch mich hindurch geschieht, kann ich nur religiös verstehen -ebenso wie Inspirationen (das Eindringen des Geistes) im Dichten oder Denken.

Und wenn ich mich nicht dem Körper, sondern dem Außen zuwende - wenn ich die Welt betrachte, das Licht, das Holz\* die Wände, die Wellen, die Regenwürmer, die Schmetterlinge, die Eisenbahn, die Flugzeuge, dann sehe ich sie mit meinen Körper-Augen und erkenne, daß ich Augen habe; und wenn ich dem Lärm der Straße zuhöre, dem Quietschen der Autos, den Signalen der Feuerwehr oder dem Wind in den Bäumen und dem Rufen der Kinder oder Vögel, dann weiß ich, daß ich Ohren habe, dann bin ich »ganz Ohr«. Und wenn ich das Licht im Haar des Kindes sehe, finde ich meine Freude. - Was ich sagen will, ist, *daß Drinnen und Draußen-die Selbstverwirklichung, die Weltverwirklichung - sich in mir in Autonomie und Interdependenz treffen. Ich erlebe, daß ich um so autonomer bin, je mehr ich mir unserer Interdependenz bewußt werde, und um so gemeinschaftlicher, je mehr ich meine Eigenart pflege.*

Ich möchte aus meinem Zimmer, aus meiner Blumen- und Wasserfall- und Vogelwelt heraus Augen haben, die über die Wiesen und Berge und über nationale Grenzen und Meere hinausschauen können zu den Booten, die auf kalten Wellen schwimmen, mit Frauen und Kindern, die von Piraten vergewaltigt und des letzten Reiskorns und der letzten Kleidung beraubt werden. Ich möchte Ohren haben, die Schreie der Versinkenden zu hören, und die Schreie von Männern in Folterkellern, denen hungrige Hunde ihre mit Fett bestrichenen Penisse abfressen, und die Schreie der Kinder und Eltern, die gegenseitig die Pein des Marterns ihrer Geliebten mit anschauen müssen.

Ich möchte Menschen, die all dieses Leid nicht wollen, ermutigen, nicht zu resignieren und sich ohnmächtig zu fühlen, sondern ihre Vorstellungskräfte und ihr Handlungsvermögen einzusetzen, um sich solidarisch zu erklären und zu verhalten, solange wir selbst noch autonome Kräfte in uns spüren. Das ist das Eigentliche, was ich mit TZI möchte.

Aus Ruth Cohn & Alfred Farau (1984). Gelebte Geschichte der Psychotherapie. Stuttgart, Klett-Cotta, 373 -375.

Ich wage einen Vergleich zwischen individueller Therapie und *Menschheitstherapie*: Das Recht des Stärkeren halte ich für eine Menschheitskrankheit. Selbst Menschen, die heute im Überfluß leben, sind selten glücklich in ihren verschlossenen und nummerierten Betonwohnungen, in ihren Hochhäusern oder ihren von Wächtern umsäumten Villenfestungen - obwohl es sicher den »armen Reichen« bedeutend besser geht als den armen Armen in haifisch- und piratenumlagerten Hungerbooten, in verseuchten Massenlagern hinter Stacheldraht oder den Eltern, deren Kinder verhungert in ihren Armen sterben. - Daß heute nicht nur Dritte-Welt-Hungernde auf tropischen Straßen schlafen, sondern auch arme und alte Leute der Ersten Welt auf sommerheißem und winterkaltem Pflaster nächtigen, würde vor wenigen Jahren kaum jemand für möglich gehalten haben; und doch hindert auch diese heutige Wirklichkeit Bewohner und Regierende der ersten Weltgrößtstädte noch immer nicht, schlichte und billige Altwohnungen zu zertrümmern oder für Privilegierte komfortabel zu renovieren.

Individuelle Therapie und Menschheitstherapie: Es geht in beiden um Bewußtwerdung des Wesentlichen und um Veränderungen. Es geht um bewußtes Erleben innerer Strebungen und äußerer Gegebenheiten. Humanistische Psychologie und Pädagogik haben viel dazu beigetragen, einer großen Anzahl einzelner Menschen zu solcher Bewußtheitserweiterung zu verhelfen. Jetzt geht es darum, Bewußtheitserweiterung der Massen zu ermöglichen. Es geht um Austausch und Verbreitung. Es geht darum, Feindseligkeit als das zu verstehen, was sie ist: die Seligkeit, das Böse auf 'Feinde projizieren zu können und sie zu töten, anstatt sich mit den inneren Feinden bekanntzumachen und sie zu erziehen. Diese Feinde haben wechselnde Namen wie »Minderwertigkeitsgefühl«, »Resignation«, Lust am »Verletzen«, am »Opfersein«, an »ungehörigem Luxus«, an »Selbstbetäubung« usw. Es geht darum, mit der »Macht der Seele« um Menschlichkeit zu kämpfen, nach innen und nach außen - in sich selbst, im kleinsten Kreis, in sich erweiternden Kreisen -, und vielleicht wird sich ein Bewußtheits-Licht-netz über die Erde breiten. (Gandhis »Satyagraha«, »Macht der Seele«, wurde fälschlich als »passiver Widerstand« übersetzt. -Gandhi: »Ich war nie passiv, nur provokativ.«)

Aus Ruth Cohn & Alfred Farau (1984). Gelebte Geschichte der Psychotherapie. Stuttgart, Klett-Cotta, 449 -450.

Anteilnehmen gehört zu uns als Teilhabende an dieser Welt. An was und wie wir anteilnehmen, beruht auf unseren Fähigkeiten und unserer persönlichen Geschichte. Wir nehmen wahr, wir sind motiviert und wir handeln durch unsere Gefühle, Gedanken, Werte. Als Anteilnehmende antworten wir auf Geschehnisse - sind wir ver-antwort-lich.

Nachrichten gibt es im Überfluß. Sie können uns bis zur Resignation überschwemmen, zum Abstellen bringen, zur Wählerapathie. Zuviel wollen oder zuwenig wollen macht ohnmächtig. Wenn ich zuviel oder zuwenig anteilnehme an zuvielen oder zuwenigen Botschaften aus meinem Körper, an Nachrichten aus der Familie oder von Freunden oder aus der großen Welt, erschläfft etwas in mir; ich kann zum Gegner meines eigenen Lebens werden.

Doch ich kann mich auch als unendlich kleiner Teil der Welt ernst nehmen, wenn ich bewußt anteilnehme. Denn ich bin nicht ohnmächtig; ich kann nicht gar nichts. Ich bin nicht allmächtig, ich kann nicht alles. - Auch im Anteilnehmen und im Tun geht es ums menschliche Maß.

Aus Ruth C. Cohn (1993): Es geht ums Anteilnehmen... Freiburg i.Br., Herder, S. 8.

Der Begriff Lebendiges Lernen impliziert den Gegensatz zum Toten Lernen, das wir aushalten müssen, weil du und ich - unsere Gesellschaft - es zulassen, daß Leben in Stunden toten Lernens oder toten Arbeitens und Stunden der Freiheit und Lebendigkeit aufgesplittert wird. Schüler werden aufgefordert, für „später im Leben“ zu lernen, um ihre Lebensberechtigung und ihren Lebensunterhalt zu verdienen, während ihr Hier-und-Jetzt-Dasein dieser Zukunft geopfert wird. Diese Trennung von Leben und Lernen ist ein grausiger kultureller Tatbestand und keine biologische Notwendigkeit. Das Baby greift nach seinen Zehen, betrachtet ein surrendes buntes Windrädchen, gibt gurgelnde Laute von sich und formt sie zu artikulierten Wörtern: es strampelt, es zappelt, es lallt - und wird wütend und schreit, wenn ihm etwas nicht gelingt. Lernen und leben sind noch ungeteilt. Dann zwingt unsere Zivilisation Kinder in ungemäße Lern- und Verhaltensformen. Wir bieten ihnen aggressive und rivalisierende, statt individuierende und kooperative Verhaltensweisen an. Was ein lebendiger Lern- und Wachstumsprozeß sein sollte, wird zu einem „ich bin besser (schlechter) als Du“-Unternehmen, das entfremdende Motivationen einimpft und echte Lebenswerte zerstört.

Aus Ruth C. Cohn (1993): Es geht ums Anteilnehmen... Freiburg i.Br., Herder, S. 13.

TZI ist ein systematischer Versuch, die Lebendigkeit der Living-Learning-Encouters (Begegnungen) nicht nur in Therapie- und Erfahrungsgruppen, sondern auch in Arbeitsgruppen zustande zu bringen - z. B. in Schulklassen, Mitarbeitergruppen, Kommissionen, Tagungen, Management, Gottesdienst, Forschungsteams, Bürgerinitiativen, Frauen/Männerbewegung usw. Die Themenzentrierte Interaktion wurde methodisch abgeleitet aus Prinzipien und Techniken der Gruppentherapie und anderen Lehr- und Kommunikationsmethoden.

Die Gruppentherapie respektiert die Entfaltung des Individuums und fördert die Aufmerksamkeit der Gruppe für den Beitrag jedes einzelnen. Jedoch Gruppentherapie kennt nur ein Thema: „Ich möchte (mich) besser fühlen und besser funktionieren.“ TZI dagegen verlagert den Schwerpunkt von diesem einen Thema - Entwicklung des Wachstumspotentials des einzelnen - auf alle Aufgaben oder Themen, mit denen Menschen sich auseinanderzusetzen haben, ohne dabei die Einmaligkeit des einzelnen aus dem Auge zu verlieren.

.....

Die Anwendung der TZI in interaktionellen Gruppen ist unbegrenzt. Die Teilnehmer können Kinder, Jugendliche oder Erwachsene sein. Die Themen können sich auf pädagogische, wissenschaftliche, künstlerische und organisatorische Fragen, aber auch auf die Bereiche Familie, Gemeinschaft und Zusammenleben beziehen. Die Interaktion kann verbale und nonverbale Mittel umfassen. TZI ist anwendbar in Gruppen aller Größen (von der Kleinst- bis zur Großgruppe), wobei die Strukturen und Modifikationen der konkreten Situationen entsprechen müssen.

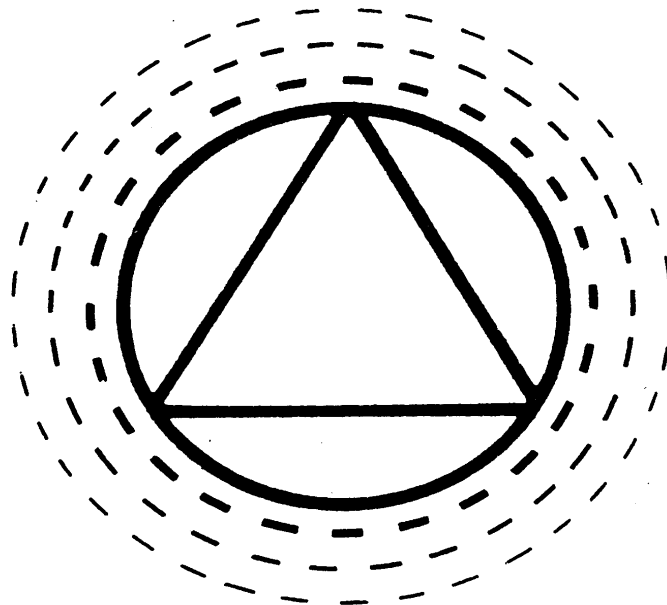
Aus Ruth C. Cohn (1993): Es geht ums Anteilnehmen... Freiburg i.Br., Herder, S. 14

*Unsere Schulen und Behörden sind bis jetzt noch skeptisch oder wissen nichts von der Nützlichkeit interaktioneller Gruppen. Unterricht und Konferenzen sind primär nicht nach den Bedürfnissen der einzelnen oder der Gruppe ausgerichtet, sondern themen- und leiterzentriert. Die Schüler bzw. Gruppenmitglieder erfahren, daß ihre Bedürfnisse oder Wünsche, ihre Fähigkeiten und interpersonellen Interessen, ihre Belastungen und Konflikte ignoriert oder negiert werden. Langeweile, Müdigkeit, Aggression und Resignation sind die Folge. Der weltweite Aufstand der Studenten und Arbeiter, glaube ich, ist nicht nur ein Phänomen ökonomischen und rassischen Ursprungs oder Mißbilligung der materiellen Zerstörung der Welt, sondern auch Ausdruck des*

*Verlangens, angehört und für voll genommen zu werden als lebendige, geistige, kreative Individuen - ein Aufstand gegen die Anonymität in einer Massenwelt.*

Der „weltweite Aufstand“ Ende der 60er Jahre gegen die Dehumanisierung verstummte bald. Wirtschaftliche, politische und didaktische Unfreiheit sind im Anwachsen. Um so mehr wächst die Notwendigkeit, sich den noch möglichen Erziehungsveränderungen zuzuwenden und auch politisch den Kampf für humanisierende Schulmethoden aufzunehmen.

*TZI stellt einen zeitgenössischen Ansatz dar, die unpersönliche Welt der Massenerziehung und Massenkommunikation zu personalisieren. Sie strebt danach, dem einzelnen zu helfen, seine sinnliche Wahrnehmung, sein Fühlen und Denken zur Entfaltung zu bringen, und auch in Arbeitsbeziehungen Menschen nicht zu verdinglichen. Auch sachliche Aufgaben können und sollten nicht als menschlich sinnlos erlebt werden müssen. Jeder Schul- und Arbeitstag kann sinnvoll sein, wenn die physische, emotionale, intellektuelle und spirituelle Einzigartigkeit der einzelnen respektiert wird. Deshalb will TZI Bewußtheit für das Wesentliche im Menschen wecken - sein Ichsein als einzelner, sein Wirsein als Gruppenmitglied. Der Zusammenhalt der Gruppe entsteht aus dem Bewußtsein des Ich-Seins und der Zwischenbeziehungen aller Ichs zum Wir und ihren Aufgaben. Die themenzentrierte interaktionelle Gruppe bemüht sich um Bewußtwerdung und Förderung des Ich-Potentials, der Wir-Kohäsion und der Themen- und Aufgabenerfüllung. Das strukturelle Bild der Themenzentrierten Interaktion (TZI) ist daher das Ich-Wir-Es-Dreieck: die Verbindung dreier Punkte von gleicher Wichtigkeit - Individuum, Gruppe und Thema -, das sich in der gegenseitigen Umgebungskugel, dem Globe, befindet.*



Aus Ruth C. Cohn (1993): Es geht ums Anteilnehmen... Freiburg i.Br., Herder, S. 20-21.