



Prozessarbeit nach Arnold Mindell

Die Prozessorientierte Psychologie bzw. Prozessarbeit wurde in den 1970er- und 1980er-Jahren von Dr. Arnold Mindell in Zürich entwickelt. Sie basiert auf den Ansätzen von C.G. Jung, der Humanistischen Psychologie sowie Erkenntnissen aus Systemtheorie, moderner Physik, Feldtheorie und spirituellen Traditionen. Zentral ist die Annahme, dass Mensch und Welt sich in einem fortlaufenden Entwicklungsprozess befinden und dass die Lösungen von Problemen bereits in den Störungen selbst enthalten sind.

Prozessarbeit versteht körperliche Symptome, psychische Krisen, Beziehungsprobleme, Gruppenkonflikte und gesellschaftliche Spannungen nicht nur als Schwierigkeiten, sondern als bedeutungsvolle Prozesse mit Entwicklungspotenzial. Wenn diese Erfahrungen mit Aufmerksamkeit, Respekt und Neugier betrachtet und entfaltet werden, können daraus neue Einsichten, Ressourcen und kreative Handlungsmöglichkeiten entstehen – sowohl für Einzelne als auch für Gruppen und soziale Systeme. Ein wichtiges Ziel ist dabei die Förderung von persönlichem und kollektivem Wachstum sowie einer „Deep Democracy“, also der Wertschätzung aller Perspektiven und Gefühle.

Methodisch arbeitet die Prozessarbeit vor allem über Gespräch, Wahrnehmung und unmittelbare Erfahrung. Dabei werden unter anderem Träume, innere Bilder, Körperempfindungen, Bewegung, Rollenspiele oder Aufstellungen als innere Quellen genutzt. Die Methoden werden flexibel in Therapie, Beratung, Konfliktmoderation, Supervision oder Teamentwicklung angewandt. Ziel ist es, Menschen dabei zu unterstützen, bewusster mit sich selbst und ihrer Umwelt in Beziehung zu treten und sich als aktive Mitgestalter ihres Lebens zu erleben.