

Die Herangehensweise der PrEssenz®

März 2025

Darstellung von Jürgen Brilmayer

*Alles was wir tun und lassen, mit welchen Methoden und Herangehensweisen wir
auch arbeiten, bekommt seine Bedeutung erst
durch die Kraft unserer Präsenz (Haltung).*

Inhalt

1. PrEssenz®-Arbeit – Was ist das?	2
2. Achtsamkeit, Stille und Präsenz	2
3. Erfahrungsorientierte Übungen	3
4. Integration von Körperarbeit	4
5. Beziehungsarbeit	4
6. Zielsetzung und persönliche Entwicklung	5
7. Anwendungsbereiche	5
8. Praktische Umsetzung in Seminaren	6
9. Literaturhinweise	6

1. PrEssenz®-Arbeit – Was ist das?

Die PrEssenz®-Arbeit (nach Joël Weser) ist ein systemisch ganzheitlicher methodenübergreifender Ansatz. Sie vereinigt die Begriffe Präsenz und Essenz in einem Wort, da sie uns die essenziellen Zugänge zu einer umfassenden, gesammelten und zugewandten Präsenz eröffnet.

Die Herangehensweise der PrEssenz® lässt sich nicht erlernen, sondern gleicht eher einem Hineinwachsen. Es geht nicht um eine Form, sondern um die unmittelbare Begegnungserfahrung mit sich selbst, dem Du und dem Wir. Die Wahrnehmung wird geschult für das, was wirklich wirkt jenseits unserer Vorstellungen, über die Öffnung aller Sinne, über Körper, Geist und Seele.

Sie geht weit über intellektuelles Wissen hinaus und arbeitet an dem Bewusstsein, dass wir Menschen miteinander verbunden und ein untrennbarer Teil unserer sozialen Bezüge und des uns umgebenden Umfeldes sind. Sie lässt uns die Dinge und Vorgänge, die in uns selbst und zwischen uns Menschen wirken, unmittelbar erleben.

In der PrEssenz® sprechen wir von sieben Zugängen, die miteinander in Verbindung stehen. Sie unterstützen die Schulung der Wahrnehmung und die Entwicklung einer gesammelten, weiten und zugewandten Präsenz.

- Die körperliche Wohlspannung.
- Die Weitung der Wahrnehmung.
- Die energetische Erweiterung.
- Die mentale Stärkung.
- Die Zustimmung: Anerkennen was ist.
- Die Kraft der Zugewandtheit.
- Die seelische Ausweitung.

PrEssenz® verbindet verschiedene u.a. psychologische, therapeutische und pädagogische Elemente (z.B. Körperarbeit, Aufstellungsarbeit, Gestaltarbeit, Psychodrama, Hypnotherapie, Suggestopädie, Gewaltfreie Kommunikation, Kampfkunst, usw.) miteinander, um das persönliche Potential der Menschen behutsam zu entwickeln.

PrEssenz® basiert auf der Überzeugung, dass jeder Mensch über innere Ressourcen verfügt, die es zu entdecken und zu aktivieren gilt. Sie betont die Bedeutung von Achtsamkeit, Selbstakzeptanz und authentischen Beziehungen im Hier und Jetzt.

2. Achtsamkeit, Stille und Präsenz

Ein zentrales Element der PrEssenz® ist das achtsame Lauschen auf das innere und äußere Geschehen. Die Achtsamkeit für die eigenen Gedanken, Gefühle, Sinnes- und Körperempfindungen begünstigt die Übung einer bewussten und bewertungsfreien, alles liebevoll umfassenden Wahrnehmung. Die Wertschätzung der Stille als weiteres zentrales Element fördert eine tiefere Verbindung zu sich selbst, unterstützt eine nachhaltige persönliche Entwicklung und ermöglicht mehr Präsenz im gegenwärtigen Moment.

Dies geschieht durch:

- **Achtsamkeitsübungen:** Diese Übungen können Atemtechniken oder einfache Wahrnehmungsübungen umfassen, die dabei helfen, sich auf das innere Erleben zu konzentrieren.
- **InnenRaumReisen:** Die InnenRaumReisen ermöglichen die Öffnung eines Raums im Inneren. Bei dieser Reise durch die innere Landschaft entdecken wir Menschen, Gefühle, Situationen, Bekanntes und Fremdes. Wir geben dem so Aufgetauchten einen Platz und Raum für Entwicklung, Veränderung und Lösung und kommen unserem Wesen immer näher. Kommen wir unserem Wesen näher, kommen wir auch zunehmend in unsere Kraft.
- **Stille-Phasen:** Die immer wiederkehrende Einladung zu Stille-Phasen ermöglicht es, Erfahrungen zu verarbeiten und tiefere Einsichten zu gewinnen. Die Momente der Stille sind entscheidend, um mehr innere Klarheit zu gewinnen und präsenter zu sein. Die aus der Stille aufsteigenden Impulse gelangen durch die Stille leichter in das Bewusstsein.
- **Reflexion:** In Klein- und Großgruppen kann das Erlebte ausgesprochen und geteilt werden. Das Sprechen erfolgt gesammelt, im Kontakt mit sich, aus sich heraus. Dabei bleibt das Gesagte unangetastet und entfaltet behutsam seine Wirkung.

3. Erfahrungsorientierte Übungen

PrEssenz® nutzt eine Vielzahl von erfahrungsorientierten Übungen, die den Teilnehmenden helfen, ihre inneren Prozesse zu erkunden. Nur Erfahrungen, die unter die Haut gehen, verändern uns und lassen uns wachsen. Durch die Übungen zeigt sich, dass sich auch Dinge und Situationen lösen können, die intellektuell und willentlich nicht zu bewegen sind.

Zu den Übungen gehören:

- **Begegnungsübungen:** Diese Übungen ermöglichen es den Teilnehmenden, verschiedene Perspektiven einzunehmen und unmittelbar Erfahrungsantworten auf konkrete Fragestellungen zu erhalten. Anschließend können sie ihre durch die Übungen aufgetauchten Erfahrungsantworten in einem geschützten Rahmen reflektieren. Die Übungen gestatten es, Begegnungen, Situationen und Erlebnisse aus dem eigenen beruflichen wie privaten Alltag einzubringen und den Übungsraum zu einem persönlichen Erfahrungsraum zu machen. Sie sind vielfältig für verschiedene Themen und Fragen nutzbar und situativ veränderbar.
- **Bewegungsübungen:** Körperliche Aktivitäten stärken das Körperbewusstsein. Das aktive Erleben, Erforschen und Experimentieren in Einzel-, Paar- und Gruppenübungen erweitert die Perspektive und ermöglicht neue Einsichten.
- **Kreative Ausdrucksformen:** Das Malen, Schreiben oder Musizieren unterstützt dabei, das innere Erleben auszudrücken und Erkenntnisse zu vertiefen und zu verarbeiten.

4. Integration von Körperarbeit

Die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele ist ein wesentlicher Bestandteil der PrEssenz®. Körperarbeit wird eingesetzt, um:

- **Körperbewusstsein zu stärken:** Durch Atemtechniken, Bewegungsübungen und Entspannungspraktiken können Körperempfindungen leichter wahrgenommen, erforscht und besser verstanden werden.
- **Körperliche Symptome wahrzunehmen und deren Bedeutung zu erkennen:** Körperliche Spannungen können oft emotionale, energetische oder mentale Blockaden widerspiegeln. Durch Körperarbeit können diese Spannungen bewusst gemacht und abgebaut werden. Heilung wird dadurch gefördert. Körperliche Aktivitäten im Sinne der PrEssenz® dienen der Verarbeitung von Erfahrungen.
- **Die Sprache zwischen Körper und Psyche zu verstehen:** Eine Haltung, die körperliche Symptome als Partner oder als Lehrer sieht, hilft, sich selbst bewusster zu werden. Die Sprache der Symptome kann wieder entdeckt werden. Sprache ist psychosomatisch, sie kennt die Zusammenhänge zwischen Körper und Psyche.

5. Beziehungsarbeit

PrEssenz® legt großen Wert auf die Arbeit an Beziehungen – zu sich selbst, zu anderen und zur Welt. Im Einzelnen heißt dies:

- **Auf- und Entdecken der Wirklichkeit:** In der Begegnung mit Menschen gibt es etwas, das weit über das Wissen hinaus Bedeutung hat. Es ist eine Haltung, in der wir selbst dem Menschsein und dem Leben zugewandt sind. PrEssenz® beschäftigt sich mit den Wirkkräften und Wechselwirkungen in zwischenmenschlichen Beziehungen. Sie hebt sie in unser Bewusstsein und lässt uns erleben, wie unsere Haltung und unser Handeln tatsächlich wirken – jenseits von Vorstellungen, Konzepten und Überzeugungen. Dadurch kommen wir zunehmend in unsere eigene Kraft.
- **Dasein in der Gruppe:** Gruppen gleichen einem Mikrokosmos. Es entstehen Beziehungen, die oft Situationen aus dem Alltag spiegeln. In dem geschützten Raum der Gruppe darf sich jeder Teilnehmende zeigen, so wie er ist und mit dem, was ihn bewegt. So wird es möglich, konkret und unmittelbar die Wirkkräfte und Wechselwirkungen in Beziehungen zu erfahren und dem im Hier und Jetzt nachzuspüren.
- **Austausch:** Der Austausch in einem authentischen wertschätzenden Rahmen stärkt die Selbstwahrnehmung, die Ausdrucksfähigkeit und das Verständnis für zwischenmenschliche Dynamiken. Das Teilen hilft, eine klare Sprache zu entwickeln für das, was sich im Innenraum bewegt, sich selbst auf die Spur zu kommen und damit seine Möglichkeiten zu erweitern. Der Austausch fördert das Lernen voneinander und die persönliche Entwicklung.

6. Zielsetzung und persönliche Entwicklung

Die Herangehensweise der PrEssenz® unterstützt die Förderung der persönlichen Entwicklung im Sinne der Stärkung von Lebensfreude, Potentialentfaltung, Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Immer geht es um Sammlung, Weitung und Öffnung auf Beziehung und Zugewandtheit zu dem hin, was ist. Eine wesentliche Erfahrung dabei ist, dass durch eine Haltung der Präsenz ganz von selbst und in ihrer Weise Bewegungen auf Lösung, Wachstum und Heilung hin entstehen. Es geht um ...

- **Das achtsame Hinschauen:** Mit Hilfe einer behutsamen Begleitung entsteht für die Teilnehmenden ein Raum, in dem das Hinschauen auf eigene Verhaltensmuster, alte Glaubenssätze und Vorstellungen möglich wird. Die Muster werden dadurch klarer in das Bewusstsein gehoben.
- **Die Förderung der Selbstverwirklichung:** PrEssenz® unterstützt die Teilnehmenden dabei, neue Erkenntnisse in ihren Alltag mitzunehmen, konkrete nächste Schritte zu formulieren und so positive Veränderungen in ihrem Leben herbeizuführen.
- **Erfahrungsantworten:** Auftauchende Haltungs- und Beziehungsfragen können mit Hilfe entsprechender Übungen, also über ein konkretes Erleben „beantwortet“ werden.

7. Anwendungsbereiche

Die PrEssenz®-Arbeit findet in verschiedenen Kontexten Anwendung, die hier kurz dargestellt werden:

- **Persönliche Entwicklung:** Seminare, die auf individuelles Wachstum und Potentialentfaltung abzielen.
- **Coaching:** Individuelle Unterstützung von Personen in ihrer beruflichen Rolle, bei der Auftragsklärung, der Zielverwirklichung und bei persönlichen Herausforderungen.
- **Teamtraining:** Förderung von Teamdynamik und Kommunikation sowie Klärung der Funktionen und Bewusstmachung der systemischen Ordnung in Einrichtungen und Unternehmen.
- **Beratung:** Integration in Einzel-, Paar- und Familien-Settings zur Unterstützung bei der Verarbeitung von Krisen, beim Forschen nach Lösungen in Konflikten und bei der Suche nach Antworten auf wiederkehrende existentielle Fragestellungen.
- **Bildungsarbeit:** Anwendung in Schulen oder Bildungseinrichtungen zur Förderung von Achtsamkeit und emotionaler Intelligenz.

Besondere Bedeutung hat PrEssenz® ...

- ... für Menschen, die in sozialen Berufen, im Gesundheitswesen, in pädagogischen, therapeutischen, lehrenden sowie in anderen begleitenden Arbeitsbereichen tätig sind.
- ... für Führungskräfte und Beratende im unternehmerischen Spannungsfeld (Organisations- und Personalentwicklung).
- ... für den Alltag.
- ... für Beziehungen jeglicher Art, so in der Paarbeziehung mit und ohne Kinder.
- ... in der Begleitung von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen.

8. Praktische Umsetzung in Seminaren

In der praktischen Umsetzung der PrEssenz® in Seminaren werden die oben genannten Elemente kombiniert. Die Struktur dieser Veranstaltungen kann variieren, umfasst jedoch typischerweise:

- **Einführungsphase:** Vorstellung der PrEssenz® und Einleitung des Seminars.
- **Erfahrungsorientierte Übungen:** Durchführung von Übungen, die auf die Entwicklung von Präsenz, authentische Beziehungen, Achtsamkeit, Körperarbeit und Ausdruck abzielen.
- **Stille- und Reflexionsphasen:** Geplante Zeiten für Stille und Reflexion, in denen die Teilnehmenden ihre Erfahrungen verarbeiten können.
- **Zeiten des Austauschs:** Gelegenheiten für den Austausch von Erfahrungen innerhalb von Klein- und Großgruppe. Das Teilen neuer Einsichten und die Bewahrung im Miteinander inspirieren gegenseitig die persönliche Entwicklung.
- **Abschluss und Integration:** Zusammenfassung der Erkenntnisse und Entwicklung von Strategien zur Integration der Erfahrungen in den Alltag.

Insgesamt bietet die PrEssenz® einen tiefgreifenden und ganzheitlichen Ansatz zur Förderung von Achtsamkeit, Selbstwahrnehmung und persönlichem Wachstum. Sie schafft einen Raum für transformative Erfahrungen, die helfen, ein erfüllteres und authentischeres Leben zu führen und zunehmend in die eigene Kraft zu kommen.

9. Literaturhinweise

Weser, Joël, PrEssenz®: Was dem Leben und der Liebe dient. 2019, 2. Auflage