

## 1) Die Herkunft der Dyadenarbeit

Dyas = Zweiheit

Die Dyadenarbeit ist eine Methode der Selbstentwicklung, bei der zwei Personen zusammenarbeiten, um persönliche Themen zu erkunden und zu bearbeiten.

Dyaden sind ein wesentlicher Bestandteil der Arbeit von Brigitte.

Die Dyadenarbeit hat sich aus dem Versuch entwickelt, durch das Lösen einer paradoxen Frage oder Aufgabe einen Bewusstseinsprung zu ermöglichen, wie es auch bei den Koans aus dem Zen-Buddhismus beabsichtigt wird. Ein Koan ist eine paradoxe Frage oder Geschichte. Die Beantwortung und Erforschung eines Koans ist schwierig und es bedarf oft jahrelanger Meditation, um die Antwort, die jenseits jeder Logik liegt, zu finden. Um diese wertvolle Selbsterkenntnispraxis für die Selbsterfahrung im Rahmen von Psychotherapie nutzbar zu machen, haben Jürg und Iris Hartmann (verstorben 1996), die früheren Ausbilder in Psychotherapie, Beratung und Supervision von Brigitte Koch-Kersten, die Dyadenarbeit entwickelt. Brigitte hat sie im Laufe der letzten 35 Jahre weiterentwickelt, modifiziert und dem aktuellen psychotherapeutischen Diskurs angepasst. Sie hat dadurch nichts an ihrer Wirksamkeit verloren, sondern, im Gegenteil, ist für viele Menschen, auch solche, die mit der Zen-Praxis nicht vertraut sind, zu einem wertvollen Hilfsmittel in der Selbsterforschung geworden. (Beispiele für Koans: "Was ist das Andere?", "Was ist das Wesen des Klanges?", "Lausche auf das Klatschen der einen Hand.")

## 2) Was ist Dyadenarbeit

Dyadenarbeit ist eine Methode zur Selbsterforschung. Jede Dyade besteht aus

- einer Suchfrage, die häufig ein Paradoxon beinhaltet
- einer Vertiefungsfrage
- dem Ich-Verstehen
- der Korrektur
- dem Rhythmus von 2 Mal 12 Minuten in jeder Rolle (oder entsprechend 2 Mal 8 Minuten bei einer Triade, bei der 3 Personen zusammenarbeiten)

Ausführungen dazu siehe unter "Das Wichtigste in Kürze"

Selbstentwicklung heißt in einem ersten Schritt, sich in seinem Denken, den Körperempfindungen, den Gefühlen, dem Handeln und in seinem Sein zu verstehen. Dieses Verstehen wird durch Dyaden gefördert.

### **3) Warum Dyaden in Partnerarbeit üben?**

(Welchen Stellenwert hat die Dyadenarbeit in Brigittes Arbeit)

Alle Dyaden, mit denen wir arbeiten, sind von Brigitte entwickelt worden. Sie sind eine wirkungsvolle Methode, um Selbstentwicklung zu ermöglichen und zu fördern.

Indem man Empathie übt, übt man sich gleichermaßen in Selbstempathie. Das wird benötigt, wenn man sich selbst an den eigenen Grenzen begleiten will. Es geht auch darum, sich zu jeder Zeit selbst auf dem Weg der Traumaheilung begleiten zu können.

### **4) Warum wollen wir diese Gruppe anbieten?**

Maïke: Ich möchte gerne dabei helfen, ein Unterstützungsnetzwerk aufzubauen, in dem Brigittes Arbeit durchgeführt wird. Ich glaube, es gibt wenige Dinge, die so hilfreich sind, für einen selbst und für den Kontakt zu anderen, wie die Haltung zu erlernen, die in den Dyaden geschult wird. Diese Art und Weise für mich oder jemand anderen da zu sein ist zutiefst erfüllend.

Außerdem möchte ich gerne selber wachsen, indem ich diesen Raum anbiete.

Sophia: Ich hab total Lust, Brigittes Arbeit, die mich schon seit vielen Jahren tief begleitet, zu unterstützen, in die Welt zu bringen und ihre Arbeit meinen Mitmenschen auf die wundervoll einfache Form der Dyadenarbeit zur Verfügung zu stellen.

Einzel sessions sind wunderschön und kraftvoll und die Übungsabend-Community ist kein Ersatz dafür und gleichzeitig ist es doch genial, wenn wir uns simple Werkzeuge aneignen, dass wir uns alleine und Menschen um uns herum unabhängig und selbstbestimmt unterstützen und begleiten können.

Ich freue mich sehr drauf und auch besonders, dass ich das zusammen mit Maïke machen darf.