

Was ist Access Consciousness?



Wer mit Access arbeitet oder es einfach in seinem Leben anwendet, dürfte die folgende Reaktion seiner Mitmenschen kennen: „Dieses Access, was du da machst, was ist denn das eigentlich?“ Was dann häufig passiert ist das Ringen nach Worten. Wie soll man das Ganze erklären? Access besteht aus so vielem – wie könnten da zwei Sätze ausreichen?

Wir haben ein paar Vergleiche zusammengestellt, die es nicht nur dem Umfeld erleichtern zu verstehen, „Was ist Access Consciousness?“, sondern auch einige Missverständnisse ausräumen.

Bringen wir es gleich zu Anfang auf den Punkt: Access ist eine Methode, mit der man sich das Leben leichter machen kann. Ja, Access Consciousness ist eine Methode. Es ist weder eine Vereinigung noch kann man Mitglied sein. Deshalb kräht auch kein Hahn danach, ob jemand zu den angebotenen Veranstaltungen kommt oder nicht. Man kann sich jederzeit ohne Angabe von Gründen wieder von einer Veranstaltung abmelden. Fertig, aus.

Denn einer der Grundsätze in der Access-Methodik besagt, dass jeder eine Wahl hat. Und die sollte er ausüben dürfen. Jeglicher Zwang würde gegen diesen Grundsatz stehen – und es wäre auch kontraproduktiv. Erst bringt man Menschen bei, dass sie freie Wahl haben und dann zwingt man sie zu etwas? Das ergibt keinen Sinn.

Gewaltfrei und offen für Andere

Die Anerkennung des anderen und die Erlaubnis für den anderen, dass derjenige so sein darf, wie er ist, ohne ihn zu zwingen, eine Meinung zu übernehmen – dieses Prinzip gibt es übrigens auch in der [Gewaltfreien Kommunikation](#)¹ nach Marshall B. Rosenberg.

Auch bei der Access-Methode wird immer wieder darauf hingewiesen, dass den anderen verändern zu wollen oder ihm eine Sichtweise aufzuzwingen eine Form von Unfreundlichkeit dem anderen gegenüber ist. Jeder darf seine Meinung haben und diese ausdrücken. Denn erst im friedlichen Miteinander verschiedenster Ansichten können sich wirkliche Beziehungen entfalten, können Menschen lernen, mit „fremden“ Ansichten freundlich umzugehen.

Pragmatisch und ohne Zwang

Access Consciousness ist ein Werkzeugkasten voller Möglichkeiten, wie man sein Leben pragmatisch gestalten kann. Pragmatisch ist hier auch das Stichwort: Es geht nicht darum, an etwas Neues zu glauben. Sondern darum, herauszufinden, was für die Einzelperson aus ihrer Sicht funktioniert.

Die Werkzeuge dienen dazu, Klarheit zu schaffen. Ganz wesentlich bei Access ist, dass niemand besser wissen kann, was für dich gut ist, als du ganz persönlich! Es ist eine der Methoden, die dein Wissen über dich selbst in den Mittelpunkt stellt – und nicht das, was andere über dich denken. Ein guter Facilitator (das ist jemand, der die Werkzeuge von Access Consciousness anwendet) wird versuchen, niemals seine Meinung einzubringen.

Auch diese Art des Umgangs mit jemandem, der Rat sucht, ist nicht neu. In der [Psychotherapie](#)² beispielsweise nutzt man das Wissen um die sogenannte „Übertragung“ dazu, mehr Klarheit über die Befindlichkeit des Patienten zu gewinnen.

Wichtig ist hierbei, dass der Therapeut sich nicht selbst persönlich involviert, sondern als Übertragungsfläche dient. So kann der Patient mehr über sich erkennen. Bei der Access-Methode werden die Projektionen und Erwartungen des Klienten ebenfalls als Informationsquelle genutzt, um zu erfahren, was in der Welt desjenigen vor sich geht.

Veränderung durch Fragen

Auch mit anderen Methoden ist Access durchaus vergleichbar. Ein Kernstück sind beispielsweise die Fragen. Zieht man zum Vergleich die Kognitive Verhaltenstherapie heran, so findet man in deren Werkzeugkiste ein ähnliches Werkzeug: [den sokratischen Dialog](#)³.

Auch hierbei soll dem Patienten keine bestimmte Denkweise vorgegeben werden, sondern es werden durch Fragen neue Perspektiven erschlossen!

Der Unterschied ist, dass der Umgang mit Fragen bei der Access-Methode so spielerisch gehandhabt wird, dass die Menschen in ihrem Alltag selbst damit umzugehen lernen. Dies eröffnet ihnen neue Perspektiven unabhängig von einem Facilitator – und das ist auch erklärtes Ziel von Access: die Freiheit, selbst für sich zu wählen und das eigene Leben konstruktiv für sich und andere zu gestalten.

Doch auch andere Methoden setzen das Fragen als Werkzeug ein. Im Coaching wird häufig das in der systemtherapeutischen Praxis entwickelte [Zirkuläre Fragen](#)⁴ verwendet.

Es dient ebenfalls dazu, einen Perspektivenwechsel zu veranlassen. Ziele sind hier das Einleiten neuer Denkprozesse, das Hineinversetzen in andere Mitglieder im System sowie das Auslösen von Veränderungen.

Gedanken verändern

Doch zurück zur Kognitiven Verhaltenstherapie. Dort gibt es auch den Grundsatz: Deine Gedanken formen deine Welt. Da dies auch bei der Access-Methode so gesehen wird, nutzt man das Werkzeug „interessante Ansicht“, um ein Bewusstsein darüber zu schaffen, was man denkt – und in Frage zu stellen, dass es unbedingt so sein muss, wie man es sich gedacht hat. So werden Veränderungsprozesse in Gang gesetzt, die auch eine Veränderung in der Welt desjenigen auslösen, der vorher andere Gedanken hatte.

In der Kognitiven Verhaltenstherapie werden anschließend neue, hilfreiche Gedanken eingeübt. Bei der Access-Methode wird darauf abgezielt, die Gedanken durch offene Fragen zu ersetzen, die den Verstand zu neuen Sichtweisen inspirieren. Doch im Grunde genommen beruhen beide Methoden auf ähnlichen Grundsätzen.

Die Access Bars

Ein weiteres Werkzeug aus dem Methodenkoffer von Access sind die Bars. Die Bars sind Punkte am Kopf, die sanft gehalten werden. Hierbei geht es jedoch nicht darum, Energie fließen zu lassen. Vielmehr ähneln die Bars der [Cranio-Sacral-Therapie](#)⁵ oder dem [Jin Shin Jyutsu](#)⁶ einer sanften asiatischen Akupressur-Methode.

Die sanft angestoßenen Punkte erzeugen in der Regel tiefe Entspannung – ein Effekt, auf den beispielsweise auch das autogene Training abzielt. Ein ausgeruhter Geist denkt besser! – und ein ausgeruhter Körper kann besser mit den Anforderungen des Alltags umgehen.

Was ist Access Consciousness? – Kein Hexenwerk, aber die hohe Kunst der Selbstverwirklichung

Access ist kein Hexenwerk. Und die Access-Methode erfindet das Rad nicht neu. Und dennoch sind viele Menschen begeistert. Denn was bei der Access-Methode ganz grundlegend ist, das ist ihr Pragmatismus. Es wird darauf abgezielt, dass jeder sich selbst helfen kann. Denn ein anderer Grundsatz bei Access ist: Jeder ist der beste Experte für sich selbst!

Die Methoden sind alltagstauglich und können ohne fremde Hilfe durchgeführt werden. Das hat immense Vorteile, da es die Menschen unabhängig von Kursen oder anderen Hilfestellungen macht. Bei Access nennt man das Ermächtigung. Das ist ein großes Wort. Gemeint ist: Jeder ist für sich selbst verantwortlich – auch dafür, ob und wie er die Werkzeuge im Alltag einsetzt. Wer nicht möchte, muss es auch nicht tun. Es ist einfach eine Wahl.

Von Susanna Mittermaier & David Kubes