

Stanley Keleman

Die Formative Psychologie Stanley Kelemans

Stanley Keleman, 1931 geboren, ist Wissenschaftler, Lehrer, Therapeut. Ursprünglich gehörte er zu den Pionieren der Humanistischen Psychologie, lässt sich heute jedoch weder den tiefenpsychologischen, noch den körperorientierten Schulen zuordnen, da er einen völlig eigenen Weg eingeschlagen hat.

Er grenzt sich vom kausalen Denken („Warum ist es so?“ oder „woher kommt es, dass...?“) ab und stellt die formative Frage: **“Wie mache ich es?“**

Nach Keleman **bildet jeder lebendige Organismus eine Form und gestaltet diese auch um.** „Wir sind einerseits der Leib, den wir ererben und von dem wir gelebt werden und andererseits ein persönlicher Körper, den wir selber leben und durch den Einsatz willentlicher Einflussnahme gestalten“ (S. Keleman) Der Mensch hat die **Möglichkeit, auf diese Gestaltungsdynamik willentlich Einfluss zu nehmen.** Keleman hat eine Methode entwickelt, die die anatomischen und physiologischen Gegebenheiten, wie sie die neuen Forschungen darlegen, miteinbezieht. Normalerweise laufen unsere gesamten Reaktionen und Verhaltensmuster so schnell ab, dass sie nicht willentlich beeinflussen können. Die Grundlage dieser Methode ist so einfach wie schlagend: durch **Verlangsamern** und Digitalisieren der Verhaltensmuster durch **Innehalten** gelingt es, willentlich Einfluss auf die muskuläre Schicht – und damit auf die übrigen Schichten des Organismus- zu nehmen. So können wir lernen, die eigenen **Verhaltensmuster zu regulieren** und das **Spektrum** an Möglichkeiten, wie auf eine konkrete Situation reagiert wird, **erweitern.** **„Taking charge of your life“** ist die Formel, mit der Keleman sein Anliegen auf den Punkt bringt.