

Stephanie Merges-Wimmer



Imaginative Transpersonale Psychotherapie

Innere Bilder auf dem Weg der Heilung

param

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.ddb.de>
abrufbar.

Copyright © 2008 by Param Verlag, Ahlerstedt

Alle Rechte vorbehalten

Gestaltung ComGraphiX, Ahlerstedt
Gesamtherstellung Steinmeier, Nördlingen

ISBN 978-3-88755-273-2

www.param-verlag.de

Danksagung	7
Gedanken zu diesem Buch	8
Werdegang und Entstehung	9

Erstes Kapitel: Der Königsweg

Ideen und Hintergründe	13
Warum wird der Mensch krank	17
Die Ebenen der Bewusstheit	19
Die Entdeckung des Selbst	25

Zweites Kapitel: Methodik und Ziele

Hintergründe	29
Ziele	31
Die inneren Muster	33
Symbole und ihre Kraft	35
Warum Symbole heilen können	38
Verletzungen der Seele	42
Schätze aus dem Unbewussten	44
Verleugnete Potenziale	47
Die Entscheidung	48
Einsatzmöglichkeiten	50

Drittes Kapitel: Die Vorbereitung

Kontaktaufnahme	51
Der Weg durch das Universum der Seele	52
Kontemplative Haltung	55
Der Atem	55
Vertrauen	57
Kreativität	60
Mutmachende und informative Stunden	63
Ich-Überwindung	64
Körperbewusstsein	65
Der Wille	66
Die Reinigung	71

Viertes Kapitel: Die Reise

Erster Zyklus: Die Reise beginnt

Der Sturz ins Leben und das Geschenk des Sees	75
Land des Lebens und die Stammfamilie	77
Kontakt zum Unbewussten	81
Das Zentrum der Kraft	83

Zweiter Zyklus: Loslösung

Hindernisse und Berg	88
Das Dorf	96
Wir sind mehr, als wir denken	107
Von einer Sklavin zur anerkannten Heilerin	109
Der kranke Baum	112

Dritter Zyklus: Selbsterkenntnis

Die eigene Macht	117
Die Angst vor Entscheidungen	118
Die Fallen	119
Wir strafen uns selbst	123
Das Haus der Persönlichkeit	127
Die verdrängte Teilpersönlichkeit	131
Der innere Zwiespalt	137
Der Lebensfluss	140

Vierter Zyklus: Das Königreich Leben

Gehirndominanzen	144
Das verlorene Königreich	146
Die Arbeit im Gehirn	147
Regierungserklärung – Selbstdefinition	153
Das Verlorengegangene	154
Der Gegenkönig / die Gegenkönigin	155
Der Thronsaal	158
Die Reise ins Stammhirn	160

Fünfter Zyklus: Liebe zu sich selbst

Die Reise durch den Körper	164
Das Herz	168

Sechster Zyklus: Umsetzung neuer Ideen

Die Energien des Lebens	173
Die Chance, sich selbst zu finden	181
Der Weg in die Zukunft	182
Abnabeln	183

Siebter Zyklus: Die spirituelle Dimension

Geistige Zentren, höheres Bewusstsein	188
Das Zentrum des Vertrauens	189
Das geistige Zentrum des Wissens	192
Die drei Räume	194
Das Ruderboot	198
Die Reise zum Selbst	199
Das geistige Zentrum der Liebe	200
Der Abschluss	201

Nachwort	206
----------------	-----

Danksagung

Bei dieser Gelegenheit möchte ich mich bei meinem Mann Peter Wimmer bedanken, der mich kritisch und liebevoll unterstützt hat, das stets Nötige zu tun – und Vieles zu unterlassen. Bei meiner früheren Mitarbeiterin Monika Baumgartner, die mir den nötigen Freiraum schuf, um all diese vielen kleinen und großen Dinge zu tun, wie zum Beispiel dieses Buch zu schreiben oder für die Ausbildungsgruppe die nötigen Ausarbeitungen zu machen. Und natürlich auch bei den vielen Leserinnen und Lesern meiner früheren Bücher, die mir in liebevollen Zeilen mitgeteilt haben, dass es gut war, sie zu schreiben. Bei meinen Seminar Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die mir mit so viel Vertrauen, durch Worte und Gesten gezeigt haben, dass es hilfreich ist, wenn ich meine Gedanken weitergebe. Und natürlich bei meinen Klientinnen und Klienten, die mir ihr Vertrauen entgegengebracht haben und entgegenbringen, was überhaupt erst ermöglicht, dass ich solche Bücher schreibe. Und vor allem bei den Klienten, die sich bereit erklärt haben, ihren schriftlichen Beitrag zu diesem Buch zu leisten, so dass die Leser anhand dieser sehr persönlichen Erfahrungen einen direkteren Einblick erhalten können. Hierzu gehört ganz besonders Kristina,* die jede ihrer Therapiestunden ausführlich notiert hat. Nach Beendigung ihrer Therapie schenkte sie mir ihre Aufzeichnungen mit dem Hinweis, dass ich es ja vielleicht verwenden könne. Danke, Kristina. Ich habe ausführlich davon Gebrauch gemacht. Als Deckblatt hat sie ein Zitat von C. G. Jung aufgeführt. Ich denke, das passt auch zu diesem Buch.

*Es gibt nichts,
was der Mensch völlig durchschaut.*

*Alle Namen wurden geändert, Übereinstimmungen mit tatsächlichen Personen sind zufällig.

Gedanken zu diesem Buch

Dieses Buch entstand aus meiner eigenen Erfahrung als Lernende, als Heilerin, als Therapeutin, als Seminarleiterin und als spirituelle Lehrerin. Im Laufe der Zeit hat sich aus meinem vor allem spirituellen Fundus eine Therapiemöglichkeit entwickelt, die sich als sehr hilfreich herauskristallisiert hat. In diesem Buch stelle ich die Grundzüge dieser psychoenergetischen Therapieform und ihrer unterschiedlichen Möglichkeiten vor und beschreibe damit Wege, beengende und krank machende Glaubenssysteme, die nur einer scheinbaren Sicherheit dienen, zu verlassen und neue Akzente in das Leben zu bringen.

Seit nunmehr dreißig Jahren befasse ich mich mit den vielfältigen Möglichkeiten des Menschen, sein Leben zu leben. Ich habe eine Ausbildung als Heilpraktikerin abgeschlossen, viele therapeutische Ausbildungsprozesse durchlaufen, wurde als spirituelle Heilerin ausgebildet und habe aus diesem Fundus eine sanfte psychotherapeutische Methode entwickelt, welche hilft, die uns zur Verfügung stehenden Energien in die Bahnen zu lenken, die unserem Leben und unserer Entwicklung dienen. Nachstehend beschreibe ich dieses therapeutische Konzept, das Menschen auf der Suche nach Veränderung unterstützen kann. Es beruht auf meiner Überzeugung, dass wir alle nötigen Fähigkeiten in uns tragen, unserem Leben Sinn und Inhalt zu geben, und dass alle Antworten bereits in uns vorhanden sind, um unser Lebensrätsel zu lösen. Die zu behandelnde Frage ist lediglich: Wie viel von sich lässt der Mensch zu.

Die wissende Instanz in uns, die den Weg kennt, bezeichne ich als den eigentlichen Wesenskern des Menschen, sein Höheres Selbst. In fast allen Religionen dieser Welt wird Bezug genommen auf diesen göttlichen Funken im Menschen, der auch das göttliche Selbst genannt wird. Geht durch unsere Emotionalität, unsere Subjektivität, unsere Projektionen oder unser Sicherheitsdenken der Kontakt zu unserem wahren Selbst verloren, geschieht Leid oder Verwirrung. Dies zu erkennen und zu ändern, ist ein permanenter Lernprozess. Wir können ihn

akzeptieren und uns dem Entwicklungsfluss hingeben. Wir können uns aber auch dagegenstellen und kämpfen oder resignieren. In diesem Fall können sich die der Entwicklung dienenden Kräfte nicht entfalten und wirken störend in unser Leben hinein.

In meinen ersten beiden Büchern* habe ich bereits über diese inneren Bereiche geschrieben. In diesem Buch befasse ich mich mit Wegen und Möglichkeiten, Staus im Energiefluss auf unterschiedlichen Seins-ebenen zu beheben. Es kann Therapeuten in ihrer Arbeit unterstützen und Laien Ideen über die Sprache der Seele vermitteln. Im vierten Kapitel veranschaulichen viele Fallbeispiele Didaktik und Methodik dieser therapeutischen Arbeit.

Um die Darstellung leichter lesbar zu halten, habe ich mich für die gängige, eher männliche Schreibweise entschieden. Die weibliche Hälfte der Erdbevölkerung bitte ich, großzügig das angehängte »in« auch ungeschrieben zu lesen.

Mein Werdegang und die Anfänge meiner Therapie

Meine ersten bewussten Erfahrungen mit transpersonalen Bereichen erfuhr ich hauptsächlich durch meine spirituelle Ausbildung zur Heilerin. Damals tauchte ich in eine Welt ein, die mich erleben ließ, dass ich endlich auf meinem Weg war. Ich lernte Bereiche meines Selbst kennen, die ich bis dahin nur als Sehnsucht in mir verspürte. Es war, als würde ich mich entfalten, aufblättern und in mir wurde es lichter. Ich ging auf faszinierenden Pfaden und etwas in mir drängte mich vorwärts. Gleichzeitig entwickelte sich in mir eine nie gekannte Sicherheit. Ich wusste, es gab kein Zurück in die gewohnte Lebensform. Da war ein Gefühl der Hoffnung, endlich bei mir angekommen zu sein.

Mein Eintauchen in meditative Prozesse und geleitete Tagträume, die ich erstmals durch englische Heilerinnen erlebte, gab mir das Ge-

*Du bist mehr, als Du denkst. München 1988. Der dreidimensionale Mensch. München 1990.



fühl, durch eine Nebelwand zu stoßen. Ohne große Vorkenntnisse gelang es mir, mich in die Welt der Bilder und in transpersonale Bereiche einzuklinken. Ich begann zu verstehen, was es wirklich zu lernen gilt und dass diese Erde ein lebender Organismus ist, der uns dient und dem wir dienen sollten. Unter der Anleitung meiner spirituellen Lehrer, vor allem Gilbert Anderson, Diana Craig, Brenda Johnston und Harry Edwards, lernte ich viel über die unterschiedlichen Bewusstseinsdimensionen, das Lenken von Heil-Energien und die Symbolsprache der inneren und der transpersonalen Welt kennen. Es war, als würden sich immer mehr Türen für mich auftun, die ich fasziniert und neugierig durchschritt. Endlich war ich aus meinem Traum erwacht. Ich begann, ein Verständnis für mich selbst, die Welt und das Werden zu entwickeln. Zwar war ich schon immer auf der Suche gewesen, hatte Sprachen und Lebensformen anderer Länder erlernt, doch was hatte ich begriffen? Jetzt endlich bekam ich eine Idee von Zusammenhängen des Seins, Energien, Ich und Selbst, Bewusstsein, Reinkarnation und was Krankheiten uns sagen wollen.

Ausgangsbasis für meine spirituellen Interessen war meine eigene, lebensbedrohliche Erkrankung. Diese wiederum hatte wohl auch den schnellen Lernprozess ermöglicht. Mein Körper war zu diesem Zeitpunkt so schwach, dass er den transpersonalen Energien und Erfahrungen wenig Substanz entgegenzusetzen hatte. Ich konnte mich diesen lichtvollen Quellen der Weisheit öffnen und mein kleines Ich empfand viel Dankbarkeit für die Möglichkeiten, in diese neue Welt eintauchen zu dürfen. Es war, als würde ich eine spirituelle Schulung durchlaufen, die mir neben meinen irdischen auch durch geistige Lehrer zuteil wurde.

Ich begann, mich für die Bedeutung der Symbole zu interessieren, und ihre Kraft faszinierte mich. Durch die Chakra-Lehre erfuhr ich viel über Hintergründe der alten buddhistischen Sichtweisen in Bezug auf Lebensenergien, deren Störungen und Heilungsmöglichkeiten. Zusammenhänge der Entwicklung wurden mir immer klarer und ich konnte die unterschiedlichen Charaktere der Menschen und der damit verbundenen Aufgaben oder Lösungsmöglichkeiten deutlicher aus Sicht der unterschiedlichen Energiezuströme erkennen.



Ich durchlief eine Heilpraktikerausbildung, um ein Fundament und eine Legitimation für meine neu erworbenen Fähigkeiten zu erhalten. Danach eröffnete ich meine Praxis und begann meine Therapie zu entwickeln. Lange Zeit nannte ich sie nur »die Therapie« und sprach von der Reise durch die eigene Innenwelt. Nachdem sie mit der Zeit eine gewisse Form annahm, stellte ich fest, dass sich hierbei auf ganz natürliche Weise ein Schema ergab, das eine positive Beeinflussung der sieben Chakra-Energien und ihrem Lebensausdruck bewirkte. Ich registrierte, dass es unbedingt notwendig war, die Reihenfolge der Energieströme einzuhalten, da sonst Unsicherheiten entstehen können. Ging ich zu schnell zu den höheren Energien, ergaben sich Blockaden oder Verunsicherungen. Folgte ich jedoch dem Entwicklungsschema, stabilisierten sich meine Klienten schnell.

Ich setzte mich mit dem Tarot und seiner Darstellung des Erkenntnis- und Entwicklungsweges des Menschen auseinander und erkannte, dass es, ähnlich wie in Märchen, stets ein Ziel zu erreichen gilt, Entscheidungen zu treffen sind, auf den Rat des Weisen zu hören, etwas zu erkennen, zu durchschreiten und letztlich zu lösen ist, damit Befreiung und Weiterentwicklung geschieht.

Ich nenne meine Methode nun *Transpersonale Imaginative Psychotherapie* (kurz TIP) und spreche von »der Reise«. Auf den folgenden Seiten stelle ich die einzelnen Schritte und Etappen dieser Entwicklungsreise detailliert vor und lasse Klienten von ihren Erlebnissen berichten. Es ergibt sich von selbst, dass sich die einzelnen Etappen bei jedem Menschen unterschiedlich gestalten. Die jeweilige energetische Situation, welche die ihr entsprechenden Bilder benötigt, um bearbeitet und geheilt zu werden, stellt sich gemäß den eigenen inneren Bildern dar. Und da sich um Bilder auch immer Geschichten bilden, werden diese individuell, subjektiv bewertet. Die aufgezeigten Wegstrecken sind inhaltsreich genug, um sie differenziert zu erarbeiten. Ich zeige hier das Gerüst für einen umfassenden Wandlungsprozess auf.

1

Der Königsweg

Ideen und Hintergründe

In den bisherigen Evolutionsstufen richtete sich die Anstrengung der Natur auf die Veränderung der psychischen Ausstattung, weil es nur so eine Veränderung des Bewusstseins geben konnte... Aber beim Menschen ist auch das Umgekehrte möglich, ja sogar unvermeidlich. Denn durch sein Bewusstsein, durch dessen Transmutation und nicht mehr durch neue körperliche Organismen ... kann und muss die Evolution erreicht werden.

Sri Aurobindo

Es scheint, dass die Suche nach Sinn eine uns Menschen innewohnende Kraft ist, die uns immer weiter voran treibt. Bereits in den Ur-Religionen ist der Wunsch nach Verbindung mit dem Schöpferischen und der Suche nach Sinn zu finden. Es gibt etwas in uns, das über das Bedürfnis nach Sicherheit, Liebe und Selbstachtung hinausgeht und

das in allen Religionen zu finden ist. Es geht um die Verbindung mit dem Höheren, dem Erhabenen im Menschen, dem Tao, dem Streben nach Licht und Harmonie, dem Einswerden mit dem Ganzen, mit Gott.

Dieses Etwas, das nicht biologischer Natur ist und das trotzdem zu uns gehört, nennt Roberto Assagioli, der Begründer der Psychosynthese, das Höhere Selbst. Im Buddhismus und Hinduismus ist dies als Atman oder Brahman oder Buddhabewusstsein bekannt. Den Kontakt zu dieser weiseren Instanz in uns und somit den Zugang zu den höheren Wissensbereichen zu erstellen und daran zu wachsen, ist Ziel der transpersonalen Psychologie und auch dieser Reise zu sich selbst, dem Königsweg. Dass sich dadurch auch die eigene Lebensaufgabe zeigen kann, ist ein hilfreicher Aspekt.

Heilung heißt, eine Lösung zu finden, die eine neue und höhere Qualität beinhaltet als das Bisherige. Gelingt dies, so ›stirbt‹ eine alte Verhaltensweise und der Mensch begibt sich innerhalb seines Entwicklungsprozesses auf die nächst höhere Stufe. Bewegt sich der Mensch jedoch von einem Wunsch zum anderen und sein ganzes Trachten ist nur darauf gerichtet, diese Wünsche zu erfüllen, so entsteht in seinem Inneren eine Leere. Erst wenn er innehält und sich für die zu erstrebende Lebensqualität interessiert, kann diese Wunschspirale unterbrochen werden. Die Möglichkeit, dem eigenen Leben Sinn zu geben, führt zu einer nie zuvor gefühlten inneren Fülle – und Heilung.

Aus der Tiefenpsychologie ist bekannt, dass Verletzungen der individuellen Seele zu Fehlverhalten und Schutzmechanismen führen. Ein Ziel der TIP ist natürlich auch, diese Verletzungen zu heilen. Das setzt voraus, dass die Schutzmechanismen nicht mehr benötigt werden. Wenn wir uns erinnern, dass äußere Umstände, äußere Unfreiheit, nicht gleichzusetzen sind mit innerer Unfreiheit, und wir wieder die freie Wahl der Entscheidung haben, kann Wesentliches geschehen. Die Unsicherheit, die aus der Unkenntnis der zu erstrebenden Lebensqualitäten und Visionen entsteht, gilt es durch Erfahrungen und Erlebnisse des Fähigseins zu überwinden. Dann wird es möglich, ein neues Lebenskonzept zu erstellen, das dem inneren Wesen entspricht. Und dies kann nur ein ganz individuelles Konzept sein.

Unsere Aufgabe, die Aufgabe jedes Einzelnen ist, an unserem inneren Feinschliff zu arbeiten, damit wir unser Lebensziel erreichen. Hierfür ist Vertrauen in uns selbst Voraussetzung, damit wir die Stufen der Entwicklung beschreiten können. Verstehen wir diese Zusammenhänge, so wird es uns leichter fallen, unser Leben zu betrachten und eventuelle Begebenheiten in einem neuen Licht zu sehen. Etwas Höheres oder Edleres integrieren zu wollen, bedeutet auch immer Verfeinerung und die ist mit Anstrengung verbunden. Es setzt einen Akt der Bewusstwerdung voraus, damit der Schritt nach vorn folgen kann. Für das kleine Ich bewirkt das eine Verbesserung der Lebensqualität, erfülltes Leben und Lebendigkeit.

Mona, eine sehr fähige, junge Frau, die sich selbst als den Müllhaufen ihrer Herkunftsfamilie bezeichnete, die aber nachweislich die Intelligenteste der Familie war und künstlerisch große Fähigkeiten besaß, sorgte immer wieder dafür, dass sie nicht wirklich erfolgreich wurde. Sie bestand kleinere Prüfungen, die sie nicht in eine exponierte Stellung hoben, mit Auszeichnung. Durch die Prüfung jedoch, auf die es ankam und die für ihre weitere berufliche Laufbahn wichtig war, fiel sie dreimal ganz knapp durch. Sie fühlte sich nicht würdig, den Posten auszufüllen, den sie dann hätte einnehmen sollen. Sie glaubte, andere zu benötigen, und verhinderte Eigenständigkeit. Nachdem wir miteinander gearbeitet hatten, glaubte sie nicht mehr, sich klein machen zu müssen und unfähig zu sein, aufrecht zu stehen. Sie gestand sich zu, sehr begabt zu sein. Die ersten Schritte in die neue und unbekannte Dimension waren getan. Da legte sie mir strahlend dieses kleine Gedicht hin:

*Die weise Frau und der Vogel
Ich kenne eine weise, eine mutige Frau,
die befreit Vögel aus ihren Käfigen,
damit sie wieder frei sind
und ihre wahre Schönheit zeigen können.
Sie teilt ihren Mut und ihre Weisheit*

*mit diesen kleinen, grauen Vögeln hinter Gittern.
Und dann bekommen sie das Wissen um ihr wahres Sein.
Und sie wagen sich durch die geöffnete Käfigtür,
vielleicht noch etwas zaghaft, doch sie wagen es,
die ersten Schritte zu tun.
Und bald gibt es die Gewissheit des Vogels,
dass er fliegen kann, dass er frei ist, dass er groß ist
und dass er viele bunte Federn hat.
Und er wagt, das alles zu sein. Einfach nur zu sein.
Er zeigt sich groß, strahlend und stark.
Und endlich weiß er auch, dass es für ihn –
diesen einen, bestimmten Vogel – nichts Schöneres gibt,
als die Freiheit des Dienens.*



Indem die wahre Persönlichkeit klarer zum Ausdruck kommt, wird via Bewusstsein und Wahrnehmung der Zugang zum höheren Bewusstsein direkter beziehungsweise leichter. Im Sinne der Psychosynthese bedeutet diese Entwicklung, aus der eher triebgesteuerten und unbewussten Lebenshaltung zu immer höherer Bewusstheit zu gelangen. Dadurch können sich die archetypischen Kräfte wie Liebe und Wille, wie auch alle anderen transpersonalen Qualitäten des Selbst, durch das höhere Bewusstsein auf der personalen Ebene ausdrücken. Voraussetzung hierfür ist innehalten, sich selbst und anderen verzeihen, alte Erfahrungen und Glaubensmuster loslassen und in der Gegenwart präsent sein. Auf diese Weise erfahren wir schon eine ganze Menge über uns selbst.

Warum wird der Mensch krank?

Unsere tiefgreifendste Angst ist nicht, dass wir ungenügend sind. Unsere tiefgreifendste Angst ist, über das Messbare hinaus kraftvoll zu sein. Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, die uns am meisten Angst macht. Dich selbst klein zu halten, dient nicht der Welt. Es ist nichts Erleuchtetes daran, sich so klein zu machen, dass sich andere um dich herum nicht unsicher fühlen. Wir sind alle bestimmt zu leuchten, wie es die Kinder tun. Wir sind geboren worden, um den Glanz Gottes, der in uns ist, zu manifestieren. Er ist nicht nur in einigen von uns, er ist in jedem einzelnen. Und wenn wir unser Licht erscheinen lassen, geben wir unbewusst anderen Menschen die Erlaubnis, dasselbe zu tun. Wenn wir von unserer eigenen Angst befreit sind, befreit unsere Gegenwart automatisch andere.

Nelson Mandela

Grundsätzlich ist Krankheit eine Störung im Energiefluss, ganz gleich ob physischer oder psychischer Natur. Wie der Lauf eines Flusses möchte die Lebensenergie fließen und an ein bestimmtes Ziel kommen. Wird sie gestoppt oder umgeleitet, kommt es zu einer Störung. Die Auswirkung ist eine Darstellung der Ursache der Störung. Diese kann dann als Hinweis und Aufforderung an den Menschen gesehen werden, etwas zu verändern. Wird dieser Anstoß aus dem Inneren wahrgenommen, ist auch eine Heilung beziehungsweise eine Wiederherstellung des freien Flusses der Energien möglich.

Ich konnte beobachten, dass viele Menschen diese Hinweise aus dem Inneren unterdrücken und somit auch die Aufforderung zu Wachstum und Erkenntnis hartnäckig negieren. Es ist, als wären sie ihr eigener Feind und als wäre es erstrebenswert, krank oder nicht erfolgreich zu sein. Gerade so, als würden sie sich selbst für irgendetwas bestrafen, indem sie beharrlich gegen sich leben. Ich glaube nicht, dass es sich



befreien und aus der Opferhaltung herauszutreten. Zudem wird ein neuer Aspekt der Verantwortlichkeit für das eigene Denken und Handeln nahe gebracht, denn oft ist die Neigung groß, entsprechend dem Kind-Ich Verantwortung an andere abzugeben. Gelingt es, das Feuer zu durchschreiten, entsteht eine Ahnung von Eigenverantwortlichkeit und Befreiung. Deshalb können wir von einem Akt der Integration und Bewusstwerdung sprechen.



4

Die Reise

Wir durchlaufen in unserem Leben verschiedene Abschnitte oder Entwicklungsstadien wie Babyalter, Kindheit, Jugend, die Zeit als junge Erwachsene, als Erwachsene und Eltern, als Sinnsuchende und der Erfahrung des Alters. Für die Entwicklungsschritte strömen uns jeweils unterschiedliche Energien zu, damit wir sie vollziehen können. Diese verschiedenen Lebensstadien bezeichne ich als Zyklen. Im Laufe unseres Lebens durchschreiten wir nach meiner Auffassung sieben solcher Entwicklungszyklen, die sich deshalb auch auf der Reise durch das Land der eigenen Seele wiederfinden. Durch sie geleite ich meine Klienten. Jeder Zyklus befasst sich mit einem Lebensabschnitt und den seelischen und psychoenergetischen Komponenten, die sich für jeden Menschen unterschiedlich darstellen. Jeder Zyklus baut auf dem vorhergehenden auf, alle sieben schließen sich zu einem vollkommenen Kreis.

Erster Zyklus

Die Reise beginnt

Im ersten Zyklus, zu Beginn der Reise, erlebt der Klient, ich möchte ihn und sie von nun an als *Wanderer* bezeichnen, dass ihm die Schöpfung bereits am Anfang des Lebens Schätze mitgegeben hat, die ihn bei seiner Lebensgestaltung behilflich sein können. Er wiedererlebt in verfremdeter Form seine Ursprungsfamilie und ihre unterstützenden Aspekte. Mit ihrer Hilfe durchschreitet er das Tal seiner Ängste und der unbewussten Erlebensbereiche seiner Kindheit, lernt Sieger zu sein und findet das Lösungswort, damit der Wächter der Seele ihm Einlass zu seinem Innenreich gewährt und er so wieder zu seiner Kraft, seinem Ur-Vertrauen, gelangt.

Der Sturz ins Leben und das Geschenk des Sees

Nach den vorbereitenden Stunden beginnt die Reise zu sich selbst. Zuerst wird die Zeit vor der Geburt und teils auch vor der Konzeption angesprochen. Da jeder Mensch eine Lebensaufgabe hat, wird an diese erinnert, denn sie ist eine vorhandene Kraftquelle. Der Sturz aus der vollkommenen Geborgenheit der Einheit in die Welt der Materie und damit der Aufgabenbewältigung erhält dadurch einen positiven Aspekt. Die uterine Phase wird gefühlsmäßig rückerinnert und durchlebt. Erfahrbar wird außerdem, dass es auch in der materiellen Welt Helfer und Freunde gibt, dass wir also nicht alleine sind.

Es ist nicht nötig, die Erlebnisse der Reise zu analysieren oder zu verdeutlichen, um welche Lebensphase es sich handelt. Das Innere erkennt die Situation durch die symbolhafte Gleichung wieder. So wird die Umgebung der vorgeburtlichen Zeit beispielsweise als Grotte, Tropfsteinhöhle oder große Höhle mit ungeklärtem Lichteinfall gesehen. Die Beschreibung des Wassers darin bekommt eine subjektive Tendenz. So wird es als warm und klar oder kalt und dunkel oder von unten her leuchtend beschrieben. Diese Bilder sind einerseits abhängig von den Lebensumständen der Mutter während dieser Zeit, die sich auf das Empfinden des werdenden Menschen überträgt, und andererseits von den Erfahrungen, welche die Seele des Embryos mitgebracht hat.

Auf dem Grund des Sees, in der Tiefe unseres Unbewussten, befindet sich der verlorene Schatz, das heißt, eine vergessene innere Kraft oder Qualität, die wir für unser jetziges Leben mitgebracht haben. Wir können diese Energie oder Kraft als ein Geschenk an das Leben selbst betrachten oder auch als bereits erarbeitetes Gut. Um diesen Schatz zu finden und seinen Wert wieder zu erinnern, gilt es in die eigene Tiefe einzutauchen.

Kristina beschreibt dieses Erleben: Unter Wasser ist es trüb, dann aber wird es klarer und ein perlmuttner Lichtschimmer verbreitet sich. Ein schönes Licht. Schließlich tauchen wir (der sie begleitende Fisch und sie) spiralförmig nach unten, wie in einer rosa-perlmutter schimmernden Riesenmuschel. Unten ist eine Öffnung und wie wir die Muschel verlassen, sind wir im offenen Meer. Es ist groß, es ist weiß, es ist voll von weißem Sand, endlos einsam und licht.

Bei dieser Schilderung wird deutlich, dass dieses Eintauchen ein Zurücktauchen in die ozeanische Einheit ist. Auch »spiralförmig nach unten*« beschreibt den Entwicklungsweg in die materielle Welt beziehungsweise in diesem Fall zurück zum Ursprung.

Den Schatz findet Kristina letztlich mit Hilfe eines hässlichen sprechenden Felsens in einer sehr großen Tiefe. Sie erzählt auch von Algen

* spiralförmig wird von C. G. Jung in seinem Werk »Mandalas« als Inwärtskehren oder Auswärtsentwickeln beschrieben

mit einer besonderen Heilkraft. Das weist auf Ur-Symbole der menschlichen Entwicklung hin und damit auch darauf, dass Kristina ihr Wissen bereits vor langer Zeit erhielt.

Es sind Algen, die aus sich heraus wunderschön leuchten... Wir sind beide fasziniert von diesem Strahlen und Leuchten, dieser tiefen Stille. Die Algen strahlen eine Kraft aus, die glücklich macht.

Dies ist der Schatz, die Fähigkeit aus sich heraus zu leuchten und glücklich zu sein. Diese Kraft und nun auch dieses Wissen werden ihr helfen, die weiteren Aufgaben zu lösen. Nachdem sie zurückgetaucht ist, schwimmt sie aus der Grotte hinaus ins Licht, wird also geboren. Beim Reflektieren über den Sinn dieses Schatzes wird ein Wissen ins Bewusstsein zurückgerufen, das mit der Zeit verloren gegangen war. Zu einem späteren Zeitpunkt erfährt sie, wie sie bisher mit dieser Leuchtkraft umgegangen ist und was sie tun kann, damit diese wieder hergestellt wird.

Das Land des Lebens und die Stammfamilie

Nach der Geburt werden wir mit unserer Familie konfrontiert, ihren Eigenarten, ihrem Glauben und ihren Ängsten. Es ist wie das Durchschreiten eines unbekanntes Landes, in dem wir mit unseren eigenen Gefühlen und Gedanken in Berührung kommen. Da unser Bewusstsein als Kind sehr emotional geprägt ist, entwickeln sich viele Fantasien und hieraus entstehen Bewertungen, Ängste, Vorstellungen und Erwartungshaltungen. Entwicklung bedeutet, diese begrenzenden Lebensbereiche zu erkennen und sich aus ihnen zu befreien.

Das Durchschreiten des Unbewussten, um Bewusstsein zu erlangen, stellt sich in dieser Phase wie ein großer dunkler Wald dar. Der Wald zeigt die unbewussten Ängste, die unentdeckten Geheimnisse, die dunklen Emotionen und Erinnerungen auf, sowie mögliche, aus dem kollektiven Unbewussten eindringende Erfahrungen.

Die Wiederentdeckung des eigenen Leistungsvermögens und der Entscheidungsfreiheit stärkt das Selbstvertrauen. Damit entsteht langsam ein Gefühl für die eigene Persönlichkeit. Der Platz und der Raum wird erkennbar, den das Ich in der Welt einnimmt.

Die verwendeten Symbole finden sich auf der horizontalen Ebene und damit im Bewusstseinsbereich des Ichs. Der junge Mensch erfährt die Welt auf sehr subjektive Weise und macht so seine Lernerfahrungen. Folglich ist auch die Art, die Welt zu sehen und zu erobern, sehr individuell.

Hindernisse und Berg

Schwierigkeiten stehen »wie ein Berg« vor uns und wir glauben uns oft unfähig, diesen zu überwinden. Dadurch bauen sich in uns geistige Hindernisse vor dem gewünschten Erfolg auf, die das Erreichen unserer Ziele noch schwerer erscheinen lassen. Der Berg steht symbolisch auch für den Aufstieg von der tierischen zur geistigen Natur.



Wenn wir unser Leben erfolgreich leben wollen, müssen wir lernen, zielgerichtet vorzugehen. Das hilft uns auch, aus der kindlichen Versorgungshaltung herauszutreten und zu einer aktiven und bewussten Lebensgestaltung zu kommen. Auf der Reise stellt sich das symbolisch als Berg dar, dessen Spitze es zu erklimmen

gilt – ein Ziel. Vor dem Aufstieg liegen Hindernisse, die gemeinsam mit den Tieren überwunden werden können. Hindernisse sind Schwierigkeiten im Leben, die *vor* dem Erfolg stehen.

Die Art der Hindernisse erzählt von den Ängsten, die wir vor dem Erfolg haben. Die Auseinandersetzung mit ihnen ist daher erkenntnisreich. Erkenntnisreich ist aber auch, wie das kleine Ich lernt, sich mit ihnen auseinander zu setzen. Das Überwinden der Hindernisse vermittelt hilfreiche Impulse für das konkrete Tun. Wesentlich ist jedoch

zu erleben, dass Schwierigkeiten, ganz gleich welcher Art, überwunden werden können. Ist die Kommunikation mit den Tieren gut, können sie wichtige Hinweise geben. Dann werden mit ihrer Hilfe selbst in aussichtslosen Lagen kreative Lösungen möglich. Auf diese Weise wird der Wanderer sicherer und lernt konstruktiv mit seinen inneren Helferkraften in Kontakt zu sein.

Da es sich bei der Bergbesteigung um die symbolische Bewältigung schwierig erscheinender Lebensprobleme handelt, ist es nur natürlich, dass Ängste auftreten. Das Ich sieht diesen Schritt als zu groß an und baut Barrieren in Form von Argumenten (Ausreden) gegen den Aufstieg auf, die sich in der Symbolik als mehr oder weniger komplizierte Behinderungen darstellen. Die Art des Aufstiegs zeigt, wie viel Angst vor Erfolg und damit vor der eigenen Größe und Unabhängigkeit vorhanden ist. Durch die Übung der Überwindung der eigenen Angst wird der Wille geschult und die Möglichkeit eröffnet, sich einen eigenständig erworbenen Erfolg auch zuzugestehen. Das Gefühl des Erfolges, auf der Spitze des Berges anzukommen, ist in jedem Fall nachhaltig und die Erkenntnisse während des Aufstiegs sind bedeutsam: Ich kann, wenn ich will.

Durch die zuvor überwundenen Hindernisse werden die inneren Bereiche der Leidenschaften und Gefühle berührt und im Anschluss daran die erhabenen, nach Licht und Erfolg strebenden Aspekte angesprochen. Dadurch findet eine Ich-Stärkung und Erweiterung statt. Der Grad der Achtsamkeit, der sich beim Aufstieg zeigt, gibt Auskunft über die im Leben gelebte Wachheit. Der Wanderer lernt, im Jetzt die Hilfen wahrzunehmen, die sich anbieten. Die nachstehenden Berichte geben Auskunft über die unterschiedlichen Erlebensformen.

Jochen, ein junger, sanfter Mann mit Babyspeck und Erfolgsverweigerung, der kurz vor seinem Examen stand und große Bedenken in Bezug auf sein künftiges Leben hatte, erlebte das erste Hindernis auf dem Weg zum Berg als eine dichte, scheinbar undurchdringliche Barriere aus Urwaldpflanzen. Als nächstes galt es, eine Wüste mit heimtückischem Treibsand zu durchqueren. Die Tiere mahnten zur Achtsamkeit, der Panther mit seinem klaren Blick ging

voraus, der Falke überwachte die Situation von oben. An die Wüste schloss sich ein Meer an. Alle drei Hindernisse weisen auf eine starke Subjektivität und Emotionalität hin. Die scheinbar undurchdringlichen Urwaldpflanzen zeigen einen hysterischen Anteil auf, die Wüste mit dem Treibsand weist auf seine Angst hin, in der Erwachsenenwelt unterzugehen, das Meer auf seine ausgeprägten weiblichen, beziehungsweise seelischen Anteile.

Der Berg zeigte sich in Form eines Zuckerhutes aus glattem, glitschigem Fels. Glatt und glitschig lässt vermuten, dass es ihm unmöglich erschien, seine Ziele zu erreichen. Zudem war der Berg so hoch, dass sein Gipfel in den Wolken lag. Hier finden wir wieder den Hinweis auf mangelndes Vertrauen in die eigene Kraft und unklare Zielvorstellungen, die zudem durch emotionale Verwirrungen undeutlich sind.

Nach anfänglichem Zögern beschloss er, seinen Willen* einzusetzen, und freundete sich mit dem Berg an. Den eigenen Willen zu gebrauchen, war für ihn eine erstaunliche Erfahrung. Daraufhin unterstützte ihn der Berg. Der glatte Zuckerhut veränderte sich während des Aufstieges und bot Möglichkeiten, vorwärts zu kommen.

Oben angekommen erlebte Jochen eine unendliche Weite und die Auflösung von Gegensätzen und Bewertungen. Für ihn war es wie ein Übergang zu neuen Bewusstseinssebenen. Er begriff, dass es ihm möglich ist, vermeintliche Schwierigkeiten mit Hilfe seines Willens zu lösen.

Wenn die Sicht durch Angst und Unsicherheit getrübt ist, entstehen Fantasien über das Mögliche und Unbekannte. Da Jochen durchhielt, erfuhr er unerwartete Hilfen und gelangte zu einem größeren Selbstvertrauen. Letztendlich gewann er Übersicht über seinen derzeitigen Standpunkt. Nur die Zukunft liegt noch immer in den Wolken des Unbekannten. Für ihn heißt das, auch weiterhin ohne Kontrolle zu sein. Vertrauen in die eigene Kraft und in den eigenen Weg hat er sich durch die Bewältigung der Schwierigkeiten schon etwas erobert.

*Der Wille ist in der Magie eine der wichtigsten Voraussetzungen, spirituelle Erkenntnisse zu erlangen. In der Psychosynthese ist er ein Archetyp und repräsentiert die männliche Energie. Sein Gegenpol ist die Liebe.

Auf der Spitze des Berges erhält der Wanderer für die Anstrengung ein Geschenk. Es ist die Kraft, die durch die Überwindung des Kleinen zugunsten des Großen freigesetzt wird. Diesen neuen Wert gilt es ins Tal zu bringen, das heißt, das Geschenk des höheren Bewusstseins an das Ich in das tägliche Leben zu integrieren. Durch das Hinuntertragen wird es auf energetischer Ebene verankert.

Nora begegnete als erstes ihren Zweifeln, die von ihrer Bequemlichkeit in Form einer trägen Masse genährt wurden. Sie konnte regelrecht fühlen, wie diese Masse schwer an ihr hing. So klar war ihr das noch nie gewesen. Doch dann stellte sie sich vor, welche Gefühle sie hätte, wenn sie aufgeben würde. Es war ihr klar, das würde für sie noch schmerzlicher sein. Deshalb motivierte sie sich selbst, indem sie sich daran erinnerte, welche Schwierigkeiten sie bereits überwunden hatte. So kam sie weiter.

Dann tauchten Fratzen auf, die ihr zuriefen, sie würde es sowieso nicht schaffen, sie wäre faul, sie wäre anders als andere, sie könnte das nicht. Das waren die alten Stimmen, die sie seit ihrer Kindheit kannte. Diesen zu begegnen und sie abzuwehren, verlangte ihr gute Argumente ab. Doch sie schaffte es, denn sie wollte sich nicht mehr verletzen lassen. Auch wurde ihr hierbei klar, dass sie diese Stimmen durch ihre Haltung selbst immer wieder heraufbeschwor. Ein mutiger Schritt.

Dann setzte sie sich mit den Tieren auseinander, forderte sie auf, nicht immer nur sanft zu sein, sondern auch mal zu brüllen und ihre Stärke zu zeigen, um sie auf diese Weise zu unterstützen. Die Tiere wehrten sich und sagten ihr, sie wolle doch gar keine Auseinandersetzung, alles solle immer ganz sanft gehen. Da passe Gebrüll und Konfrontation nun mal nicht. Wenn sie das anders wolle, müsse sie ihre eigene Kraft zulassen und nicht unterdrücken, müsse selbst mal Stellung beziehen. Dann könne sich der Kloß in ihrem Bauch (den sie oft erwähnte und als Angst bezeichnete) auch auflösen, denn das sei nur ihre unterdrückte Wut. Sie solle aufhören, immer nur lieb sein zu wollen, damit die anderen sie mögen. Sie solle beginnen, zu ihrer eigenen Meinung zu stehen und auch etwas dafür tun. Als sie das aussprach,

bekam ihre Stimme langsam Kraft. Es war wie eine Befreiung für sie und sie begann lebendiger zu werden. Den Aufstieg zum Gipfel schaffte sie dann ganz gut.

Kristina hingegen erlebte den Berg auf ganz andere Art. Ihr gelang der Aufstieg nicht, doch sie erfuhr, dass in ihr Licht und Schatten als gleichgroße Mächte vorhanden sind, eine Tatsache, gegen die sie sich bisher gewehrt hatte.

Ich wende mich wieder dem Berg zu und stelle fest, dass es keinen Aufstieg in Form eines Weges oder Pfades gibt. Ich muss sofort mit klettern anfangen. Ich habe keine Angst, obwohl ich eine Kraft spüre, von der ich weiß, dass sie versuchen wird zu verhindern, dass ich den Gipfel erreiche. Es ist alles sehr steil und sehr felsig. Irgendwann bin ich ziemlich weit oben und stelle fest, dass ich mich verlaufen habe, dass ich gar nicht mehr auf meinem Berg klettere, sondern irgendwo mitten im Gebirge bin. Ich überlege, was ich tun soll. Mich vielleicht in einen Raben oder Adler verwandeln? Ich bin unsicher. Soll ich zurück? Ich bin regelrecht orientierungslos. Was soll ich tun? Ich beschließe, mir alles näher anzuschauen, und entdecke, dass das Gebirge ein Trugbild ist. Das Gras ist Kunstrasen, der Fels ist Plastik, wie ein vergrößertes Spieleisenbahngebirge. Mir wird etwas flau. Ich hatte mit anderen Schwierigkeiten gerechnet. Ungeheuer und Monster von mir aus, aber nicht so fiese Tricks.

Die Stimme rät mir, das Auge des Adlers auszuleihen, um Überblick zu bekommen. Ich bin wild entschlossen, mich trotz aller Trugbilder nicht von meinem Ziel abbringen zu lassen. Mit den Augen des Adlers entdecke ich meinen Berg in Form eines weißen Kegels mit abgerundeter Spitze inmitten eines Felsengebirges mit sehr spitzen und schroffen braunen Felsen.

Ich komme zurück in das Plastikgebirge und beginne den Abstieg in Richtung Kegel beziehungsweise Felsengebirge. Dort ist Jahrmarkt. Trugbilder, die mich ablenken wollen. Ich lasse es nicht zu. Schließlich sehe ich meinen Berg. Ich komme hin. Es ist eine wunderschöne blaue Pyramide, gefüllt mit klarem Wasser. Sie hat einen Eingang. Durch eine spiralförmige Treppe, die den Ecken der Pyramide folgt, kommt man ins

Innere und an die Spitze der Pyramide. Ich bin glücklich. Plötzlich werde ich stutzig. Es ist alles zu schön, zu stimmig. Mein Berg, den ich suche, ist belagert von einer Macht, die mich eben daran hindern will, ihn zu erreichen. Die Pyramide muss ein Trugbild sein. Kaum gedacht, löst sie sich in Luft auf.

Ich finde mich inmitten eines kreisförmigen Platzes wieder. Ich merke, dass ich mich von innen heraus gegen die Trugbilder schützen muss, sonst komme ich einfach nicht weiter, sondern nur von Trugbild zu Trugbild. Ich schaue mich um und spüre diese fremde Macht. Es ist die Macht eines Zauberers.

Kristina spricht von Trugbildern und der Macht des Zauberers. Damit teilt sie (sich) mit, dass sie gern Illusionen unterliegt. Trugbilder sind Eindrücke, die wir »zu unseren Gunsten« interpretieren, das heißt, gemäß unserem Glauben und unseren Wünschen. Der Zauberer ist die magische Kraft des Unbewussten und die Welt des inneren Kindes, die uns so gern Illusionen erschaffen lässt. Natürlich will der erwachsene Teil in jedem Menschen erfolgreich sein, doch der kontrollierende will genau sagen, wie. Damit sind wir gefangen im Kontrolldrama unserer Kindheit. So verraten wir uns selbst, denn wir lassen Veränderung nicht zu. Diese kann nur entstehen, wenn wir uns dem Weg und der Bestimmung des Weges anvertrauen. Voraussetzung hierfür ist das innere Wollen.

In der Mitte des Kreises mache ich mich ganz klein und kauere mich zu einer Kugel zusammen. Ich ziehe mich immer mehr in mein Sonnengeflecht zurück, zu meiner blauen Kraft. Sie tritt heraus und umschließt mich, wie eine blaue Luftblase. Ich spüre, wie die fremde Macht weniger Einfluss auf mich hat. Aber es reicht nicht, um mich in die richtige Richtung fortzubewegen.

Ich gehe noch mal in mich und dann verwandle ich mich in einen weißen Eremiten. Er schaut aus, wie das Klischeebild eines Druiden*

*Der Eremit ist im Tarot die neunte Karte des großen Arkanums und bedeutet Innenkehr. Tarot-Karten sind die symbolische Darstellung alten Geheimwissens. Sie beschreiben die Reise zum eigenen Selbst, den Königsweg.

oder wie der Eremit meiner Tarot-Karten, allerdings mit weißen Haaren und weißem Bart.

Kristina war vor lauter Begeisterung über die neuen Eindrücke zu einem meiner Seminare gekommen und lernte dort die Tarot-Karten kennen. Jetzt nutzte ihre innere Weisheit dieses Wissen, um sich mitzuteilen. Die Lösung für Kristina ist, sich ganz auf sich selbst und ihr inneres Wissen zurückzuziehen, ohne sich von außen, dem Familienglauben oder den Vorgaben ihres Vaters (der fremden Macht) ablenken zu lassen. Dadurch wird ihr Weg erkennbar. Sie aktiviert mit Hilfe eines Rituals (in der Mitte des Kreises) die blaue (heilende) Kraft in sich, um der Instinktebene in ihr eine erhabene Kraft entgegenzusetzen. Allein traut sie sich noch nicht zu, dieses Hindernis zu bewältigen. Auf diese Weise kann sie ihr Ziel erreichen, doch es befindet sich noch in der Magie des Unbewussten.



Abbildung aus: Raider Tarot.
Neuhausen (AG Müller) 1982

Auch in der Fortsetzung tritt die Magie immer wieder symbolisch auf. Wir können diese Teilpersönlichkeit von ihr, die hier in den Vordergrund tritt, als den Mystiker bezeichnen. Offenbar wird dieser von der Angst zu versagen auf den Plan gerufen, die durch eine Fixierung auf den Vater oder besser gesagt ihr Vater-Imago* entsteht.

Auch in der Folge wagt sie den Aufstieg nicht, sondern bleibt auf der horizontalen Ebene, wenn auch in einer größeren Tiefe, die wiederum magisch ist. Dadurch wird einerseits erkennbar, dass sie sich zu diesem Zeitpunkt ihren Erfolg noch nicht zugesteht, und andererseits auch, dass sie hierzu noch mehr innere Stabilität benötigt.

Der Berg hat die Ausmaße eines großen Gebäudes und er hat einen Eingang. Ich gehe hinein und bin in einem großen Raum, einer Kathedrale ähnlich. Es ist ein hoher Raum und in der Mitte ist ein Taufstein. Der Raum ist in einem traurigen Zustand. Alles ist übersät mit Schwärze. Mir ist unheimlich. Hier ist eine dunkle Kraft. Ich gebe ihr Gestalt

*Bild ihres Vaters in ihr

beziehungsweise bitte sie, sich mir zu zeigen. Es ist das Ebenbild des Druiden,* nur in Schwarz.

Die Stimme fragt, ob sie miteinander sprechen können oder ob es dazu etwas braucht. Ich sage, es braucht ein neutrales Drittes und überlege, ob ich das sein könnte, beziehungsweise die Stimme schlägt es mir vor. So trete ich aus dem weißen Druiden wieder heraus. Nun stehen ein weißer und ein schwarzer Druide vor mir und ich spüre, dass beide eine ungeheuer große Macht haben. Sie brauchen einander, sie bedingen einander, sie können aber nicht miteinander umgehen.

Ich versuche, die dunkle Macht zu spüren. Da ist viel Schmerz, viel Traurigkeit, weil sie sich nicht ausbreiten kann oder darf. Es ist aber auch eine gewalttätige, eine gefährliche Kraft. Sie sind beide größer als ich und beide sind sie einzeln eine große Kraft. Zusammen sind sie aber eine überwältigende Kraft. Doch beide sind reduziert. Die helle Macht ist reduziert. Sie hat sich freiwillig reduziert, weil sich dadurch die dunkle Macht automatisch auch reduzieren muss, denn was dem einen widerfährt, geschieht auch dem anderen. Deshalb brauchen sie ein neutrales Drittes, das sie lenkt, und das soll ich sein. Doch ich habe noch nicht die Fähigkeiten, diese Kräfte zu lenken und zu bändigen, wenn sie losgelassen sind. Sie würden mich überwältigen. Es wird klar, ich bin noch Lehrling, bestenfalls Geselle. Diese Kräfte aber brauchen einen Meister. Meine Aufgabe ist es, Meister zu werden. Sie sind bereit, sich noch so lange in der Ausübung ihrer Kraft zu reduzieren, bis ich es bin.

Kristina erfährt, dass in ihr zwei polare Kräfte existieren. Das Basis-Selbst und das Höhere Selbst, das Licht und das Dunkel, ihre helle und ihre dunkle Seite, ihr Unterbewusstes und ihr Überbewusstes. Sie erfährt, dass es ihr bisher nicht gelungen ist, mit beiden zu kooperieren, da sie die dunkle Seite in sich ablehnt. Nun wird ihr klar, dass sie sich dadurch ihrer stärksten Kräfte beraubt hat. Das Unbewusste wählt als Symbol die Druiden, da sie die magischen Kräfte der Erde beherrschen. Und sie erfährt, so lange sie keine ebenbürtige Partnerin ist, das heißt,

*Keltische Priester im vorchristlichen Britannien und Gallien. Man sagt ihnen große magische Kräfte nach.

erwachsen und sich in ihrer Ganzheit akzeptierend, kann sie ihre Kraft nicht voll in ihr Leben einströmen lassen. Und so lange wird sie nicht heil sein.

Das Dorf

Wir tauchen in der Fortsetzung der Reise tiefer in die Hintergründe der inneren Haltung ein. Da diese stark durch das Erleben in der Kindheit geprägt wurden, schauen wir uns die Situation im Elternhaus in der Verfremdung an und können so entschlüsseln, welcher Neudefinition es bedarf und welche Möglichkeit des Wachstums damit gegeben ist. Ich wähle hierfür gern ein Tal als Symbol für eine eingeschränkte Sicht. Ein Dorf mit entsprechendem Umfeld symbolisiert die Sippe mit ihren Denk- und Verhaltensstrukturen, ihren Geheimnissen und Verschwörungen.

Der Wanderer setzt seinen Weg in das sich öffnende Tal fort und kommt in ein Dorf. In der symbolischen Darstellung des Dorfes und der Eigenart seiner Bewohner drückt sich die erlebte Struktur von Gemeinschaft aus, wie sie in der Stammfamilie und ihrer inneren Ausrichtung gelebt wird. Darin spiegelt sich der Glaube, wie das Leben gemeinhin ist. Der Wanderer ist nun in der Situation des Außenstehenden, der die Verstrickungen, Ansichten, Ängste und manipulativen Beschränkungen betrachtet. Das gibt ihm das Gefühl der eigenen Macht zurück, was die Grundlage bildet, um eine Lösung zu finden, was heißt, die Struktur zu ändern.

Karla fand ein kleines Mädchen (ihr inneres Kind) weinend und zusammengekauert in einem Schacht. Sie kümmerte sich liebevoll um dieses Kind und deckte anschließend die Verfehlungen und Verschwörungen des Dorfes auf. Sie war von diesem Erleben sehr aufgewühlt, doch dann tauchte langsam die Erinnerung auf, dass sie in ihrer Kindheit von einem Freund ihrer leichtlebigen Mutter missbraucht wurde. Sie hatte diese Tatsache vollkommen verdrängt, da es für sie zu schmerz-

haft war. Durch die Auseinandersetzung mit der Geschichte um das kleine Mädchen holte sie das Geschehen aus ihrer eigenen Kindheit wieder in ihr Bewusstsein und erkannte auch das geheime Einverständnis ihrer Mutter. Es tat weh, doch nun wusste sie endlich, woher ihre Unsicherheit und ihr mangelndes Vertrauen gegenüber Menschen und ihre psychischen Probleme kamen. Durch die Befreiung des Mädchens und die Klärung des Geschehens gelang es ihr, die innere Verwirrtheit zu lösen. Sie hatte das sie begleitende Gefühl der Verletzung und Verunsicherung wieder an das Geschehen in ihrer Kindheit angekoppelt. Damit konnte die Psyche die Situation zeitlich einordnen und sie war in der Gegenwart frei.

Bei Kristina war das Geschehen nicht ganz so dramatisch, wenn es sich auch in ähnlicher Form präsentierte. Sie erzählt:

Wir gehen ins Tal. Es ist grün, sehr grün. Wald und Wiesen. Es ist ein alter Wald, ein Eichenwald. Jedoch herrscht eine Art von Stille, als hätte noch nie jemand den Bach plätschern und die Bäume rauschen hören. Es ist bewölkt. Eine Stimmung wie vor einem Gewitter. Wir spüren aber, dass die Stimmung hier immer so ist, sozusagen schon sehr lange.

Wir kommen ins Dorf. Das Dorf ist ein altes germanisches Bauerdorf. Alles ist sehr gepflegt und geordnet. Die Häuser, die Felder, alles ist gut bestellt. Die Felder tragen Frucht. Im Dorf sind Frauen, Männer und Kinder. Ein Schmied, ein Schreiner, ein Kürschner – alles da. Ein Bilderbuchdorf. Jedoch ist über allem eine Stimmung, wie unter einer Glasglocke. Die Menschen im Dorf registrieren uns nicht. Sie nehmen uns gar nicht wahr. Im Dorf ist kein Lachen, kein Weinen, kein Rufen. Es ist wie eine Art bewegter Dornröschenschlaf.

In der Mitte ist ein Brunnen. Der Eimer reicht nicht bis zum Grund. Der Brunnen ist sehr tief. Mit einem Seil verlängern wir die Strecke und das Äffchen lässt sich im Eimer hinab. Als es zurückkommt, bringt es altes, abgestandenes, bitteres Wasser mit und berichtet, dass der Brunnen am Grund völlig verschlackt und verwahrlost ist. Der Fluss um das Dorf herum hat aber frisches Wasser. Davon leben auch alle. Die Felder und das Dorf sind wie eine Insel, die vom Fluss umgeben ist.

Wir sind über eine Brücke gekommen, aber ich sehe niemanden, der den Innenbereich über diese Brücke verlässt. Es ist, als wäre der Fluss ums Dorf eine unsichtbare Grenze, die niemand übertritt.

Der Fluss ums Dorf deutet auf ein emotionales, seelisches Problem hin. Der Fluss spendet zwar lebenswichtiges Wasser, doch er umschließt und isoliert gleichzeitig. Dies weist sowohl auf ein Gefangensein in der eigenen Gefühlswelt, auf eine innere Distanz zu anderen Menschen, als auch auf ein emotionales Verbot hin. Der Brunnen in der Mitte des Dorfes, ein seelischer Aspekt, ist verschlackt, bitter und ausgetrocknet. Wieder haben wir es mit einer inneren Verletzung und einem Familiengeheimnis zu tun (Glasglocke, Dornröschenschlaf).

Über die Tiere versuche ich Kontakt zu den Menschen im Dorf aufzunehmen. Bei dreien passiert etwas. Das Reh geht zu einem kleinen Mädchen, das spinnt, und berührt es mit seiner Schnauze sanft am linken Ohr und im Nacken. Wir sehen ein Lächeln über ihr Gesicht huschen. Die erste Gemütsbewegung überhaupt. Der Bär brüllt. Es entsteht eine leichte Irritation bei den Menschen. Schließlich brüllt der Löwe laut und zornig. Die Menschen horchen kurz auf, als hätten sie von weitem einen Donner rollen hören. Doch dann ist auch dies wieder vorbei.

Ich habe kaum Kraft, irgend etwas zu tun. Vor Müdigkeit bin ich wie gelähmt. Schließlich bitte ich die Tiere, für mich zu arbeiten. Wir haben beschlossen, den Brunnen zu säubern. Das Äffchen holt mit dem Eimer den Schlamm aus dem Brunnen und die anderen Tiere entsorgen ihn im Fluss. Ich schaue eigentlich nur zu. Plötzlich bemerke ich, dass nicht mehr Schlamm, sondern Blut aus dem Brunnen kommt. Sofort stoppe ich alles. Jetzt nichts mehr in den Fluss werfen. Die Tiere arbeiten nun langsam und vorsichtig weiter und bringen immer mehr Blut und Knochen ans Tageslicht, Menschenknochen, Arme, Beine etc. Es ist wie ein Massengrab...

Plötzlich merke ich, dass die Dorfbewohner um diesen riesigen Haufen von Menschenknochen und Menschenblut stehen. Zum ersten Mal reagieren sie. Es ist, als würden sie die Knochen wiedererkennen. Ich

gehe los, weil ich einen heiligen Ort finden will, um die Knochen zu begraben. Ich finde aber keinen.

Ich bitte die Regenwürmer die Knochen zu säubern... Ich nehme einzelne Knochen in die Hand und habe das Gefühl, sie zu kennen. Jeden einzelnen Knochen kenne ich und jedes einzelne Leid, das damit verbunden ist. Plötzlich muss ich weinen. Der Schmerz kommt ganz langsam hoch, wie eine große schwarze Flutwelle.

Ich beschließe, in den Brunnen zu steigen. Vielleicht kann ich ja die Quelle finden. Ich steige hinunter und stelle fest, dass keine Quelle mehr da ist, aber eine Grotte. Ich gehe hinein und weine und schreie vor Schmerz. Es ist wie ein Klagelied, ein Klageschreien... Meine Tränen werden zu einem kleinen Rinnsal und ich denke, dass daraus vielleicht wieder eine Quelle werden kann.

Ich gehe tiefer in die Höhle und finde weit hinten ein Skelett. Es ist zusammengekauert tief in die Wand gepresst und lässt mich erschauern. Ich erkenne mein eigenes Skelett wieder. Die Dorfbewohner hatten mich hier lebendig begraben.

Kristina spürt erstmals ganz deutlich ihre Lähmung. Sie erzählt vom Verratensein, von ihrem Gefühl der Verlassenheit in der Kindheit. Das ganze Drama der Kindertage kommt hier deutlich zum Ausdruck. Es scheint auch, dass diese Geschichte an ein früheres Geschehen der Seele anknüpft, das offensichtlich in diesem Leben in anderer Form wieder aufgegriffen wurde. Es kristallisiert sich heraus, dass sie für etwas verurteilt wurde, das sie nicht als böse ansah. Sie sah und handhabte Dinge und Situationen nur anders als es die Dorfbewohner üblicherweise taten, also wie es in ihrer Familie üblich gewesen war. Die Gefühle von damals kehrten wieder.

Ich weine und spüre den Schmerz, das Grauen und die Einsamkeit, dieses entsetzliche Gefühl des Verlassenseins. Schließlich lege ich die Knochen auf den Boden der Grotte und mich daneben und so bleibe ich liegen und spreche mit mir selbst aus dieser früheren Zeit. Ich spüre noch einmal alle Angst und allen Zorn. Ich erkenne, dass ich einen Fluch über das Dorf und seine Bewohner ausgesprochen habe und dies die

Ursache für den Überfall (sie erwähnte vorher, dass das Dorf überfallen wurde) war. In meiner Todesangst, in meinem Schmerz und in meinem Zorn habe ich sie verflucht...

In der Höhle ist ein Taufstein. Nachdem ich drei Tage mit meinen Knochen alles noch einmal erlebt hatte, kann ich mich selber endlich sterben lassen. Alle geweinten Tränen aber fließen aus dem Taufbecken. Die Quelle fließt wieder und ich kann meine Knochen hier in Frieden ruhen lassen.

Damit schließt sie ihre alte Geschichte ab. Sie ist bereit für einen Neubeginn, bereit zu verzeihen, bereit für eine neue Identität, bereit das alte Ich sterben zu lassen. Diese Bereitschaft ist eine Voraussetzung für die künftige Arbeit und Veränderung ihrer Lebenssituation.

Ich kehre zurück und beschließe, etwas zu tun, um die Situation im Dorf zu ändern... Endlich kommt mir die Idee, mit meinen Druiden zu sprechen. Vielleicht weiß ihre Macht eine Lösung... Ich bin bereit, etwas zu tun, jedoch müssen sie mir sagen, wie ich meine Macht benutzen muss. Wir verlassen die Grotte und den Brunnen. Ich trage ein weißes Hemd, habe langes weißes Haar und bin barfuss. Hinter mir sind die zwei Druiden, jeder mit einer Hand auf meiner Schulter... Wir verlassen das Dorf...

Kristina ist bewusst durch den alten Schmerz gegangen, ist also durch die Hölle geschritten, hat eine Reinigung durchlebt und wurde neu geboren. Symbolisch zeigt das weiße Hemd die gereinigten Gefühle, und das weiße Haar deutet auf ihre nunmehr offenen Gedanken hin. Im Hintergrund unterstützen nun die helle und die dunkle Seite ihr so gereiftes Ich.

Wir überschreiten den Fluss. Auf der anderen Seite bitte ich eine weiße Taube, meinen Schmerz und mein Leid so lange zu tragen, bis ich mit Heilkräutern aus dem Wald zurückgekommen bin. Sie ist dazu bereit. Sobald sie den Schmerz auf sich nimmt, fällt sie in einen todesähnlichen Schlaf, anders kann sie ihn nicht ertragen. Ich lege sie unter eine Eiche und der Wolf hält bei ihr Wache.

Nun gehe ich los, barfuss, die Druiden hinter mir. Sie zeigen mir die Kräuter und Beeren, die ich sammeln muss. Ihr Wissen führt mich, da ich meines verloren habe und es noch nicht wieder zurückgekehrt ist. Jede Heilpflanze bitte ich, mir ihre Heilkraft zu schenken, und bedanke mich bei ihr. Auch Spinnen und Schlangen bitte ich um ihr Gift. Ich nehme die Rinde der Birke und viele Kräuter, deren Namen ich nicht kenne.

Wir gehen zurück ins Dorf. Dort braue ich einen Heiltrunk. Es ist Nacht und es ist Vollmond. Die Dorfbewohner beobachten mich. Durch die Druiden hinter mir werde ich für sie sichtbar. Sie nehmen den Trank. Die Nacht verwandelt sich langsam in Dämmerung und der Morgen naht. Je heller es wird, desto transparenter werden die Knochen, als würden sie sich mit dem Licht in Luft auflösen. Sie liegen immer noch wohlgeordnet da, nur immer durchsichtiger, immer feiner. Die Sonne geht auf und die ersten Sonnenstrahlen berühren die Knochen. Sie leuchten auf und es ist, als würde jeder einzelne seinen Weg zurück zum ursprünglichen Besitzer finden. Die Besitzer aber sind die Dorfbewohner. So wie wir die Dorfbewohner zuerst antrafen, waren sie die toten Seelen der Knochen. Die Knochen sind nun wieder mit den Seelen vereint und durch die Strahlen der Sonne wieder zum Leben erweckt. Ich frage die Dorfbewohner nach der Ursache des ganzen Unglücks, erhalte aber keine Antwort.

Doch es geschieht noch etwas Wunderschönes. Das Reh findet das kleine Mädchen wieder und berührt es ganz sanft mit seiner Schnauze. Ich schaue dieses Kind an und erkenne in ihr meine Tochter, die wieder zum Leben erwacht ist, und sie erkennt mich. Ich nehme sie in die Arme und spüre gleichzeitig, dass hier auch irgendwo mein Mann sein muss, obwohl ich ihn nicht sehen kann.

Wir können hier deutlich die Aufarbeitung eines Traumas der Seele erkennen. Gleichzeitig wird klar, dass nur sie diese Wunde heilen kann. Nur sie kann auch die dadurch entstandene Starre in ihr lösen, die ihre natürlichen Instinkte versiegen ließ. Es ist hierbei gleich, ob es sich um ein Geschehen aus einem früheren Leben, einer abgespaltenen Er-

fahrung in der Kindheit oder einem verdrängten Konflikt aus der Jugendzeit handelt. Wichtig ist das Wissen, wohin der Schmerz gehört, damit sie ihn heilen und damit sie verzeihen kann.

Mit dem Überschreiten des Flusses durchbricht sie das Gefangensein in ihren alten Gefühlen und bringt einen heilenden Aspekt in ihre Gedanken- und Gefühlswelt. Die wiedergefundene, nun lebendige Tochter deutet an, dass sie das Trauma ihrer Kindheit gelöst hat und damit ihr inneres Kind umarmen kann. Gleichzeitig weist das auf ihre Bereitschaft für einen Neuanfang hin.

Der Ausdruck »mein Mann« deutet die Beteiligung ihres Animus oder ihres Willens an, der sie damals im Stich gelassen hat. In der folgenden Stunde erfuhren wir weitere Hintergründe des Geschehens.

Ich bin im Dorf und schaue mir nun die Hütten von innen an. Sie sind in einem ähnlich schlimmen Zustand, wie der Brunnen es war. Es ist dunkel und modrig feucht. Die Luft ist stickig, als ob schon lange nicht mehr gelüftet worden ist. Frauen sind da, weise Frauen.

Wir lüften die Räume, lassen Licht herein, tragen Licht herein und den Schimmel hinaus. Wir reinigen die Häuser mit dem Brunnenwasser. In den Hütten sind Herde, die mit Holz beheizt werden. Das wollen wir beibehalten, denn hier kochen die Frauen ihre Heilkräuter. Ansonsten halten wir uns an den Rat der Stimme, das Dorf wieder herzurichten. Wir legen Elektrizität und Kanalisation. Die Frauen sind zuständig für die Zubereitung der Heilkräuter, die Männer für ihre Verbreitung. Wir bauen Wege aus dem Dorf hinaus, und Kundschafter werden losgeschickt, um endlich wieder Kontakt zur Außenwelt zu schaffen.

Der Fluss fließt jetzt nicht mehr um das Dorf herum, sondern unter dem Dorf hindurch, und der Brunnen hat reines Wasser.

Wir können an der neuen Situation erkennen, dass die Abschottung nach außen aufgehoben wurde und das Lebenswasser nun unterstützend fließt. Da der Brunnen jetzt reines Wasser führt, ist anzunehmen, dass sich auch die Bitterkeit und der Schmerz lösen. Alleine die Tatsache, dass sich Kristina um den Schmerz kümmert, ihn ernst nimmt und

sich mit ihm auseinandersetzt, hilft bereits. Die weisen Frauen sind die Kräfte der Anima, der Göttinnen der Tiefe, die weiblichen Prinzipien, die unterstützend wirken.

Außerhalb des Dorfes ist auf einem Hügel eine kreisrunde, von Bäumen umringte Plattform. Dies ist ein Ort der Konzentration und Stille. Wir gründen eine Schule, in der das Wissen der Frauen über die Heilkräuter weitergegeben wird.

Die Männer haben ebenfalls Wissen, jedoch müssen sie lernen, damit umzugehen, denn sie haben ihre Macht missbraucht. Sie haben ihr Wissen missbraucht, um Macht über Situationen und die Frauen zu haben.¹ Der Ältestenrat der Männer war auch verantwortlich für meinen Tod. Die Männer fürchteten meine Macht, mein Wissen und meine Weisheit, die ich damals besaß. Sie fürchteten um die Ordnung im Dorf, da ich ihre Regeln² missachtet hatte. Ich missachtete sie aber nicht, weil ich sie für unnötig hielt, sondern, weil ich sie nicht brauchte. Für mich galten andere Regeln und das fand ich ganz selbstverständlich, da meine Kraft ja auch eine andere war. Dies führte aber dazu, dass die Männer beschlossen, mich zu beseitigen, da ich eine Gefahr für ihre Macht war. Das war der Grund, warum ich lebendig begraben wurde.

Diese Darstellung weist auf eine patriarchalisch und traditionell geführte Familie und die Forderung von widerspruchlosem Gehorsam hin. Dadurch reifte in ihr der Glaube, dass erwachsene Männer so seien. Sie sagt auch, dass sie »verantwortlich sind für meinen Tod«, was bedeutet, dass sie glaubte, ihre wahre Identität innerhalb der Familie nicht leben zu dürfen, und sich gezwungen sah, sich unterzuordnen und zu verleugnen, was zum Untergang ihrer Individualität führte. Auf diese Weise verlor sie ihre intuitiven Fähigkeiten und ihre innere Stimme versiegte. Sie spricht vom intuitiven weiblichen Wissen, das anders ist als der dominante männlichen Geist, der innerhalb der Familie maßgeblich war und dem sie sich gebeugt hatte. Dies ist wiederum ein

¹Wieder der Hinweis auf das Kontrolldrama und auf Dominanzverhalten, beziehungsweise die Identifizierung über die linke Gehirnhälfte.

²Die vom Vater vorgegebenen Regeln innerhalb der Familie.

ihrem Selbst. Obwohl sie wusste, dass sie sich finden musste, um ihre Depression zu überwinden, war sie nicht in der Lage, den Weg dahin zu sehen. Sie fühlte, dass sie »gebremst« lebte, dass sie nicht wirklich in der Lage war, ihre Fähigkeiten und Sehnsüchte umzusetzen. Doch sie erkannte, dass in ihrer gegenwärtigen Lebenssituation eine Chance lag, und war entschlossen, sie zu nutzen. Sie kam, um ihren Zustand zu verändern und um endlich das zu sein und zu fühlen, was sie sich so sehnlich wünschte.

Wenn wir auf die Entdeckungsreise zu uns selbst gehen, werden wir zwangsläufig mit unseren schlummernden Talenten und unseren gestalterischen Kräften konfrontiert. Sich Illusionen zu machen, heißt ja, nicht das zu tun, was getan werden sollte, und nur vage Vorstellungen von dem zu haben, was gewünscht ist. Wenn wir uns eine Situation wünschen und ausmalen, die sich doch wieder nur im begrenzten Rahmen des Bekannten bewegt, uns Sicherheit und Geborgenheit geben soll, nutzen wir nur einen geringen Teil der vorhandenen Talente und unsere schöpferische Kraft kann sich nicht entfalten. Folglich kann das Ergebnis auch nicht maximal sein. Lebendigkeit ist gleichbedeutend mit Freiheit und kreativem Selbstausdruck. Zwangsläufig gilt es, neue Wege zu beschreiten und unbekannte Dimensionen auszuloten.



Der Weg in die Zukunft

An dieser Stelle ist es sinnvoll, die gegenwärtige Haltung erfahrbar zu machen. Ich habe hierfür klassische Symbole gewählt, es sind ein Weg, eine Vase, ein Schlüssel, ein Bär, Wasser, ein Haus rechts, ein Tümpel links, eine Mauer und das Land dahinter.

Probieren Sie selbst aus, welche Art Weg sich ihnen zeigt, welche Art Vase sie finden. Ist sie aus Ton, aus Glas oder Metall? Welche Form und Farbe hat sie? Ist sie heil, groß oder klein? Die Vase erzählt ihnen viel über ihre Anima. Der Schlüssel hingegen ist ein Symbol für den Animus.

Der Bär konfrontiert Sie mit ihrer Art, Schwierigkeiten anzugehen oder sie zu umgehen. Ein junger Musiker, der nur zögerlich den Weg ins Erwachsensein wagte, sah einen Tanzbären. An ihn wagte er sich heran und ihm konnte er helfen.

Bei der Darstellung des Wassers – ob Regen, ein See, das Meer oder ein Bach – und wie Sie damit umgehen, finden Sie ein Symbol für ihre Art, Gefühle zuzulassen. Das Haus erzählt Ihnen, wie Sie für sich sorgen, und der Tümpel, ob Sie sich mit Ihren unbewussten Handlungen auseinandersetzen. Die Mauer schließlich symbolisiert Ihre Angst beziehungsweise Zuversicht gegenüber Ihrer Zukunft und das Land dahinter repräsentiert die unbekannte Zukunft.

Da der Wanderer seit Beginn seiner Therapie schon einen weiten Weg zurückgelegt, viel erkannt und gelöst hat, erscheint dieses Land der Zukunft nun meist heller, weiter, freundlicher und fruchtbarer als das alte Land und drückt somit Zuversicht aus. Der Wanderer wird aufgefordert, sich in diesem Land umzuschauen und den Platz zu suchen, der ihm am besten gefällt. Hier soll er sich sein Haus bauen. Damit erstellt er in die Zukunft hinein seine neue, selbstgewählte Persönlichkeit. Seine Tiere helfen ihm beim Aushub, der Erstellung des Fundaments und beim Bau. Er ist der Architekt, der sich um alle Einzelheiten kümmert.

Dieses neue Haus nach eigenen Wünschen zu gestalten, eventuell ganz anders als sonst üblich, und jedem Stockwerk seine Bedeutung zu geben, ist eine Herausforderung. Es ist das neue Haus für die erwachsene Persönlichkeit. Auch die Tiere erhalten einen Raum, und es gibt eine Schatzkammer, die es zu gestalten und zu bestücken gilt und deren Schätze dem Besitzer des Hauses jederzeit zur Verfügung stehen.

Abnabeln

Wir sprechen von Bindungen an Menschen. Da diese energetisch zu verstehen sind, ist es nicht einfach, sie zu lösen. Dessen ungeachtet können sie für die betroffene Person wahrnehmbar sein, etwa als Kloß im Hals, als Rückenschmerzen oder Bewegungseinschränkung einer Hand



usw. Werden diese energetischen Verbindungen sichtbar gemacht, wird auch ›das andere Ende‹ erkannt, also die Bezugsperson und der Umstand der Bindung. Da wir es hierbei mit prägenden Ereignissen aus der Vergangenheit zu tun haben, besteht in diesem Zusammenhang auch eine emotionale Blockade. Wir fühlen uns wie angebunden, was sich meist auch im Alltag einengend auswirkt und deshalb gelöst werden sollte.

Sind Haus und Garten fertiggestellt, kommen wir zu einem wichtigen Vorgang, der Abnabelung von der Stammfamilie und von Bezugspersonen. Das ist ein bewusster Schritt in den erwachsenen Raum. Diesen Prozess zu einem früheren Zeitpunkt durchzuführen, könnte zu Ängsten oder dem Ausbruch einer Depression führen. Es könnte auch zu einem wirkungslosen Unterfangen werden, da sich

das Ich und seine individuelle Psyche vor einer verfrühten Abnabelung zu schützen weiß.

Besteht zwischen zwei Menschen eine Beziehung, spinnen sich auf der emotionalen Ebene zwischen ihnen ›energetische Fäden‹, über die subtile Informationen ausgetauscht werden. Diese Fäden können sehr fein, aber auch sehr dicht gewoben sein. So kann es bei einer Gegenüberstellung mit den frühesten Bezugspersonen, gewöhnlich Mutter und Vater, vorkommen, dass die Bindung als eiserne Kette oder Hundeleine wahrgenommen wird und gleichzeitig treten beispielsweise die oft erlebten Schluckbeschwerden verstärkt wieder auf. Weniger tragisch scheint zum Beispiel ein Seil am rechten Bein. Doch wie soll das voran strebende, raumgreifende, Territorium erobernde rechte Bein erfolgreich agieren, wenn es an diesem Seil hängt?



Werden diese Verbindungen angeschaut und gelöst, werden manche ›Zusammenhänge‹ klarer. Auch das Gegenüber, also zum Beispiel der Vater, wird auf die eventuellen Ketten, Schnüre oder Bänder hingewiesen. Die Reaktion hierauf ist meist recht bemerkenswert. Ziel ist, einen Konsens zu finden und die Verbindungen gemeinsam zu lösen, damit eine neue Freiheit für beide

entstehen kann. Bei einer stark symbiotischen Beziehung ist das oft ein schmerzlicher oder beängstigender Prozess. Doch das Ich ist in dieser Phase der Therapie bereits stark genug, diesen zu durchlaufen.

Die Abnabelung von primären Bezugspersonen führt oft in ein gefühlsmäßiges Vakuum, bedeutet es doch emotional, nun allein zu sein, keine Hilfe mehr zu haben, erwachsen zu sein und eigene Entscheidungen treffen zu müssen. Diese Erfahrung sollte therapeutisch begleitet werden. Meist fühlen sich die Klienten jedoch von einer solchen Last befreit, dass sie mich freudig umarmen. Sollten sich nach der Abnabelung Verlustängste zeigen, so empfehle ich, »Blumen aus dem Garten hinter dem Haus« zu holen, um sie der Mutter / dem Vater zu bringen. Vorher war es ein Muss, jetzt ist es ein Kann und somit ein Gewinn für beide Seiten. In der abschließenden Stunde greife ich dieses Thema dann nochmals auf und es werden die erlaubten, Freiheit belassenden Verbindungen der Liebe erstellt.

Karin, eine junge Frau mit starker Bindung an das Elternhaus, beschreibt diese Zeremonie so: *Meine Mutter kommt und stellt sich neben mich. Die Stimme sagt, ich solle meiner Mutter mein Haus zeigen und schauen, wie sie darauf reagiert. Meiner Mutter gefällt das Haus sehr. Sie findet es wunderschön, aber sie muss auch sagen: »Immer wenn man denkt, dass es bei dir endlich ganz normal läuft, dann kommt eine Überraschung. Bei dir ist man vor Überraschungen nie sicher.«* Diese Bemerkung irritiert, ja ärgert mich, obwohl ich sie kenne.

Die Stimme weist mich darauf hin, dass zwischen meiner Mutter und mir eine Bindung besteht und fragt mich, welcher Art die ist. Ich schaue hin und sehe, dass meine rechte Hand die Hand meiner Mutter hält, beziehungsweise sie sich eigentlich an meiner Hand festhält. Außerdem sehe ich ein Band zwischen unseren Köpfen, das wie eine relativ breite Nabelschnur aussieht.

Die Stimme sagt, ich solle mit meiner Mutter über diese Bande sprechen und sie lösen. Ich spreche mit ihr und merke, dass sie diese Bande nicht gerne lösen möchte. Sie hat Angst, für sich allein zu stehen. Aber ich kann ihr klar machen, dass wir beide durch diese Bande sehr unbe-

weglich sind. Wir versuchen zuerst, die Hände loszulassen. Sie schwankt und braucht einen Moment, bis sie wieder einigermaßen steht. Etwas traurig ist sie schon, das merke ich. Es hat etwas Einsames.

Ich mache ihr klar, dass wir nun auch dieses breite Band am Kopf entfernen müssen. Das fällt ihr besonders schwer. Wir stehen uns gegenüber und sie hält sich noch mal mit beiden Händen an mir fest. Doch sie sieht ein, dass wir unabhängig voneinander unsere eigenen Vorstellungen entwickeln müssen und so schafft sie es, die Verbindung aus ihrem Kopf zu entfernen und ich entferne sie auf meiner Seite. Ich überlege, was wir mit dem Band machen können, denn einfach wegwerfen, das geht nicht. Da stellt uns die Stimme einen großen Feuerkopf hin, in dem können wir es verbrennen und genau das tun wir. Mit Einverständnis meiner Mutter werfe ich das Band ins Feuer. Ich lade sie noch zu meinem Einweihungsfest ein und sie verspricht zu kommen. Sie geht ein bisschen einsam und wehmütig, aber doch zufrieden, weil das Richtige getan wurde.

Später schreibt Karin in diesem Kontext: Dann kommt Michael. Ich zeige ihm mein Haus und er freut sich sehr. Er merkt sofort, dass es mein Haus ist, das zu mir passt. Er sagt: »Klasse, jetzt kannst du ganz alleine stehen. Was für eine tolle Frau hab' ich doch. Dann brauchen wir ja auch gar nicht mehr das Seil.« Wie er das sagt, sehe ich, dass uns ein Seil verbindet, das lose um seinen und meinen Bauch gewickelt ist. Wir nehmen es ab und werfen es ins Feuer. Er sagt noch: »Dann kann ich ja auch endlich mein Haus vollends fertig machen.« Er verspricht, zu meiner Einweihungsfeier zu kommen, unter der Bedingung, dass auch ich zu seiner Feier komme. Unser Gefühl zueinander ist sehr nah und vertraut und gleichzeitig sind wir doch ganz unabhängig.

Karin hatte Verantwortung für ihre Mutter übernommen und dachte in deren Denkstrukturen. So wie die Mutter suchte sie Halt außerhalb ihrer selbst, beim Partner. Durch die Abnabelung gab sie der Mutter die Verantwortung zurück und war dadurch auch bereit, ihre eigene zu übernehmen.

Siebter Zyklus

Die spirituelle Dimension

Erfahrungen des Selbst brauchen weder Bestätigung noch Überprüfung oder Vergleiche. Ihr Wert und ihre Gültigkeit liegen in ihnen selbst.

Dies ist nicht dogmatisch zu verstehen, es erübrigt sich einfach jegliche Erklärung, denn sie sind unmittelbar wie das Glück.

Transpersonale Erfahrungen sind Antworten auf tiefe Lebensfragen und befriedigen ein unermesslich großes Bedürfnis des Menschen...

Transpersonales Wissen ist stets umfassend, unmittelbar, wesentlich, verblüffend und tief.

Piero Ferrucci

In diesem letzten Zyklus tauchen wir bewusst in den spirituellen Teil unseres Seins ein. Die Vorgaben sind sehr vage gehalten, so dass sich der sich öffnende Raum ganz individuell entwickeln und zeigen kann. Auch in dieser psychoenergetischen Dimension ist es ratsam, alle Ebenen anzusprechen, vom Ur-Vertrauen bis zum Höheren Selbst. Die Bewusstseinsarbeit heilt den jeweiligen Entwicklungsaspekt auf seiner Ebene und kann auf der erhabenen Idee des spirituellen Selbst dem Erlebenskreis zugeführt werden. Dadurch erfährt der Lebensschüler Befreiung und Stärkung und die Verbindung zu seinen spirituellen Quellen.

Nach dem sehr erfahrungsorientierten Prozess des Weges besteht fast immer das Bedürfnis, den spirituellen Bereich zu integrieren, um dadurch dem eigenen Leben Sinn und Wert zu geben. Hierher gehört