

Das Bilderreich der Seele

Von Sue Evers

... schon seit Tagen streift der Suchtrupp durch die Wälder. Die Leute waren losgeschickt worden nachdem ein achtsamer Beobachter bemerkt hatte, dass die Frau mit dem leisen Lächeln und dem bodenständigen Lebensvertrauen lange nicht gesehen worden war. Windböen treiben graue Wolken über einen dunkelblauen Himmel, als die Helfer einen schwarzköpfigen Falken seine Kreise ziehen sehen. Unten am Boden klafft ein metertiefes Loch in der Erde, und als die Gruppe den Ort erreicht, kann die Gesuchte mit allen Kräften geborgen werden. Eine Welle der Freude schwingt durch das gesamte Land ...

Meine Arbeit mit Selbst-Objekten findet in der Kulisse einer ureigenen Seelenlandschaft statt. Was vor vielen Jahren im Psychologie Grundkurs als Phantasie Reisen gelehrt und empfohlen wurde, bildet mittlerweile einen stabilen Bezugsort für die tägliche Praxis.

Unter der Prämisse grösstmöglicher Gestaltungsfreiheit kann dieser Ort geformt, besiedelt, verändert werden. Eine beinahe magische Welt, wo unsere persönliche Geschichte Fiktion und Gestalt werden darf, aber auch die Fiktion dieses Utopia in die alltäglichen Realitäten transponiert werden kann.

Die Kulturwissenschaftlerin und jungianische Psychotherapeutin Clarissa P. Estes genießt selbst Momente der Entspannung in ihrem „aufklappbaren Wald“. In diesen Bildern werden gelebte Kindheitserinnerungen von traumhaft-schönen und sorglosen Situationen konserviert und immer wieder zugänglich gemacht. Und dazu je nach Bedarf Dauer und Umfang die eigens kreierte Landschaft bestimmt.

Innehalten

Innerhalb der Zeitspanne einer gesundheitspraktischen Reikianwendung können sich Muse und Muße in freier Entfaltung üben – doch am Anfang steht das bewusste Innehalten. Vielleicht ist es wie das Grundieren einer noch leeren Leinwand, aber in jedem Fall ein elementarer Arbeitsschritt:



das reduzieren der komplexen Bilderflut des alltäglichen Lebens. Das Durchatmen zwischen Terminen und Ansprüchen.

Eine Pionierin des Modernen Bühnentanzes, die Hannoveranerin Maria Wiegmann, sagte einmal dass kreative Prozesse keinen direkten Zugriff vertragen. Wie wahr, denn wir erleben unsere Geschöpfe nur dann als lebendig wenn wir ihnen einen Raum schaffen und eine Einladung aussprechen...

Jeder Lebensabschnitt rückt neue Sichtweisen in den Mittelpunkt und wirft entsprechend Fragen und Bedenken auf, die ich in philosophischen Gesprächen über Sinn und Endlichkeit – oder endlich Sinnlichkeit – gemeinsam mit dem Kunden/der Kundin ausleuchte. Auch im Rahmen gesundheitspädagogischer Gespräche sind kurze Phantasie Reisen relevant. Welches Personal betritt die Bühne der/des KlientIn? Wie wird die Kulisse beschrieben? Wird die Verkörperung der Lebensfreude bereits durch einen düsteren, wortkargen Spielverderber bedroht? Funktioniert das intrapsychische Nachrichtensystem, oder ist es durch zahlreiche „Besatzungszonen“ korrumpiert?.

Oder anders formuliert: Wie nimmt der Kunde/die Kundin das persönliche Umfeld wahr? Bereitet das Nahen eines neuen Lebensabschnitts Freude oder Unbehagen?

Meine Arbeit als begleitende Gesprächspartnerin schließt ein bedeutendes Forschungsfeld der Transpersonalen Psychologie ein: die Sicht auf menschliche Reifungsprozesse im Licht der Philosophia Perennis beziehen. (Das „Ewig-Gleiche“ im Werden und Sein des Menschen. Von der Existenzphilosophie Kierkegaards, Jaspers und Heideggers ausgehend.

Kunst als Selbsterfahrung

Eine etwas andere Form des Sichtbarwerdens all dessen was uns bewegen kann bietet meine künstlerische Arbeit des ‚Automatischen Zeichnens‘. Im Glauben an die Bedeutung vorbewusster Botschaften versuchten die surrealistischen Künstler um Andre Breton eine neue Form des unzensierten Ausdrucks in Sprache und Bild zu akzentuieren. In meinen Kunstkursen steht – in Anlehnung an diese Idee – der Gedanke unbewerteten Selbstausdrucks als Selbsterfahrung im Mittelpunkt. Dabei darf der Druck, etwas Vernünftiges produzieren zu müssen, der Freude und dem Genuss an den eigenen Formen weichen.

Kreative Gesundheitspflege kann auch heißen, sich von Zeit zu Zeit selbst zu überraschen.

Mittel und Wege

Die für mich wichtigsten Ansätze meiner Arbeit gehen auf die Ursprungsgedanken der Human Potential Bewegung, Erkenntnissen der neueren Transpersonalen Psychologie, Literatur, Kunst, und Philosophie zurück. Die Metaebenen dieser Forschungsrichtungen werfen Fragen zum Menschsein auf und wagen Einblicke in unsere existentiellen Nöte und Freuden. Allen Denkrichtungen gemein ist ein „Kramladen des



Glücks“, ein Ansatz wirklicher interdisziplinärer Ergänzungsmöglichkeiten. Ein Sowohl-als-auch als Grundlage für Dialoge und lebendigen Austausch. Eine, wie ich finde und erfahren durfte, angemessene Art Daten auszutauschen, wenn man Menschen begleiten möchte die Fragen an das Leben haben.

... zum Schluss

Das oben Beschriebene ist ein Blick in das Land meiner Seele nach einigen Tagen schlechter Laune vor einem unproduktiv genutzten Schreibtisch. Eine gestalttherapeutische Instandsetzung des Bewusstseins für die augenblickliche Lage.

Das Bewusstsein, eines Jeden Bewusstsein, kann zu sich selbst in ein Verhältnis eintreten. Wie verhält es sich also mit meiner Lebenswelt, und wie verhält es sich in mir dazu?

Was sagen taggeträumte Bilder aus dem Reich der Intuition in die Empfindungen hinein? Und was antworten die Gedanken nach allem Fühlen?

Fragen, die als Spuren individueller Pfade auftauchen, können unzählige Geschichten aufleben lassen.

Literatur:

Wilber/Engler/Brown: Psychologie der Befreiung, Scherz, 1988

Estes, Clarissa: Die Wolfsfrau, Heyne, 1993

Becker/Jaguer/Kral: Das surrealistische Gedicht, Zweitausendeins, 1986



Susanne Evers

Dipl. Kulturwissenschaftlerin, Reikilehrerin,
Gesundheitspraktikerin mit Schwerpunkt
Persönlichkeitsentwicklung.
Kontakt: 0511/ 37 42 835
mail: sue.evers@htp-tel.de

glück

*denk ich große schritte
schaffe ich oft die kleinen nicht
kann kaum sehen all des tages
wunderbare eigenheiten
halte mich in mir fest*

*und möchte doch so gern
frei und leicht
gelassen
durch die stunden gehen*

*bin ich aber dann im augenblick
wandelt sich mein inneres
kann ich vieles wunderbare sehen
stück für stück
fühl mich aufgehoben
frei
und lebe
glück*

Kerstin Prüfer