

Clemens Brandt

Verstehen, Begreifen, Verändern

Tiefenpsychologisch orientierte Wertimagination
in Psychotherapie und Beratung

Digitales Material – weitere Beispiele für Wertimaginationen aus Therapieverläufen

Herr B. (narzisstische Störung)

Erste Wertimagination *innerer Garten*: Er sitzt unter einem Baum, vor ihm ein klarer Bach, weiter unten zeigt sich ein Blumengarten. Dort entdeckt er ein heimeliges Gartenhaus. Davor trifft er auf seine Gärtnerin, mit der er sich vertraut macht, es ist eine Alte mit Zahnlücke, die ihn erst beunruhigt und ihm dann eine Brücke zeigt – im Sinne von »das sei so«. Sie übergibt ihm dann eine Gerbera, mit der sie ihm Mut macht. Sie hat eine sehr lebensbejahende Ausstrahlung.

Imagination *innerer Indianer*: Die Gärtnerin führt ihn zu einem Indianerdorf. Dort erwartet ihn der Häuptling mit seiner Frau; gute Annäherung, der Patient fühlt sich geborgen, getragen, es kommen ihm eine Lebendigkeit und Helle entgegen.

Imagination *verborgene Lebenskräfte*: Der Indianer hält einen Fisch in der Hand, über den er streicht. Der Patient sieht abwechselnd ein Gesicht mit Zähnen und ein lächelndes Delphingesicht, dann beginnt der Indianer lauthals zu lachen, nimmt ihn in das Lachen mit hinein, zeigt ihm dann, dass es darum geht, den Fisch ins Wasser zu bringen, was er tut, worauf der Fisch zunächst in die Tiefe zu Ruinen taucht, dann aber zielstrebig nach oben schwimmt und in eine sonnige Landschaft schaut. Der Indianer führt ihn auf einen Berg in eine Höhle. Dort liegt auf einer Schale ein Blumendiamant, der eine starke, lebensbejahende Energie ausstrahlt. Er überreicht ihn dem Patienten, der die Energie zu seinem Herzen fließen spürt, das Herz selbst ist dunkel. Nach und nach gelingt es, das Licht auch in das Herz aufzunehmen. Der Patient spürt dabei einerseits eine tiefe Traurigkeit, andererseits wird es heller und leichter.

Imagination *Lebenskünstler*: Der Indianer führt ihn zu einem Buddha, der einfach ist. Er strahlt eine Lebendigkeit und Helligkeit aus, führt ihn zu einem Baum, den er schüttelt. Es fallen Früchte herunter, aber auch eine helle Kugel, die der Patient an die Stelle seines immer wieder dunklen Herzens legen soll, was ihn deutlich leichter macht.

Imagination *innere Behutsame*: Zunächst empfängt ihn wieder der Buddha mit Leichtigkeit und schüttelt wieder einen Baum, von dem dieses Mal Apfelsinen fallen. Dann führt er ihn zu einer Frau, die in eine helle Kugel schaut. Darin öffnet sich eine weite, helle, warme Landschaft, in die sie ihn behutsam hineinführt. Sie beginnt am Ende mit ihm einen Tanz, bringt ihn in eine natürliche Bewegung.

Imagination *zum Ort der tiefsten Sehnsucht*: Die Behutsame erscheint feengleich mit einer hellen Ausstrahlung, lädt ihn zunächst ein, sich auf eine helle Liege zu legen. Energie strömt von ihr zu ihm. Im Weiteren führt sie ihn durch eine Dunkelheit zu einer Quelle, die von Grün umgeben ist. Ein Flamingo steht im Wasser. Er geht zur Quelle, der Himmel öffnet sich, er fängt mit einem weißen Hemd das Licht auf – es wird zu Gold und Diamanten. Die Behutsame steht wie ein Engel behütend hinter ihm. Er fühlt sich reich beschenkt und geborgen.

Imagination *zum gesunden Selbstwertgefühl*: Zunächst führen ihn ein eher jung aussehender Arzt, sowie der Buddha und das innere Kind zu einem Wasserfall, unter den er sich stellen kann. Der Junge (entspricht dem inneren unverletzten Kind) greift dabei fröhlich in das Wasser und reicht etwas davon dem weißen Alten (entspricht dem Ursprünglichen), der die Hände des Jungen umschließt. Dann gehen sie gemeinsam in eine weite, schon bekannte Landschaft hin zu einer Klippe, von der aus er ein weites Meer sieht, in das er eintauchen kann. Dabei fühlt er sich nicht verloren, sondern getragen.

Imagination *zur Quelle der Versagensängste*: Der Buddha führt ihn zu seinem verletzten Kind (etwa sechs bis sieben Jahre alt), das verzweifelt versucht, die Eltern zu erreichen, dabei zurückfällt in dem Gefühl, nicht zu genügen und nicht richtig zu sein. Er spürt zuerst eine tiefe Traurigkeit, dann die Annahme und Zuwendung des Buddhas.

Der Patient hadert mit dem Sinn seines Lebens, ist dabei auch sehr wütend.

Imagination *zu den Sinnfindern*: Der Indianer steht zunächst wieder mit ihm auf der Klippe und schaut auf das Meer hinaus, zeigt ihm, dass es in Bewegung ist, während er selbst droht zu stagnieren. Dann führt er ihn zu drei Gestalten, einem sehr lebensweisen alten Mann, einem uralten Indianerhäuptling und einer Frau. Letztere bettet ihn, der Indianerhäuptling streicht ihm die beschwerenden Gedanken aus dem Kopf. Dabei spürt er wieder zunehmend Leichtigkeit. Der weise alte Mann zeigt ihm, dass er Lebensbejahung als Haltung einüben muss.

Herr C. (Burn-out-Syndrom und Trauer um einen verstorbenen Sohn)

Imagination *innere Ärzte*: Der Lebenskünstler empfängt ihn am selben Ort (wie in der vorangegangenen Imagination des Patienten), führt ihn zu einem sehr alten Mann, der wie ein Zauberer wirkt, und seiner Tochter. Sie legt ihm eine Hand auf die Stirn und eine auf den Hinterkopf, was ihn tiefenentspannt. Im Weiteren legt er eine Hand auf seinen Bauch. Er fühlt sich dort sehr wohl, vertraut.

Imagination *zum verletzten Kind*: Die inneren Ärzte führen ihn in die Wohnung der Kindheit. Dort spürt er zunächst selbst das Klima der damaligen Zeit, hört unter anderem die Drohung der Mutter, dass er ins Heim komme, wenn er nicht pariere. Dann sieht er den verletzten Jungen zusammengeskauert auf dem Bett liegen, etwa sieben Jahre alt. Die inneren Ärzte nehmen sich seiner an. Er spürt das ganze Elend von damals, weint, die inneren Ärzte nehmen den Patienten und den Jungen schützend in ihre Mitte.

Der Patient war die Woche nach der letzten Wertimagination über extrem unruhig.

Fortsetzung *verletztes Kind*: Die inneren Ärzte führen ihn zu dem schlafenden Jungen. Der innere Arzt trägt ihn dort heraus, in die Berge zu der inneren Mutter, wo er sich bedingungslos angenommen und geliebt fühlt. Es kommt vorübergehend zur Verschmelzung des Jungen und des Patienten, er fühlt ein tiefes Glück in sich.

Fortsetzung *Imagination zum inneren Lebensfluss* – drei Szenen: Erstens bekommt er im Alter von etwa vier Jahren ein Spielzeugauto von der Mutter geschenkt, das das falsche ist. Er zerstört es heimlich, die Mutter entdeckt dies und droht, ihm nie wieder etwas mitzubringen, was sie auch durchhält. Dann der erste Tag im Kindergarten, der schlimm war, weil er dorthin musste, da die Großmutter mit ihm überfordert war, und zuletzt das Kennenlernen des Stiefvaters, den er ablehnte, verbunden mit Verlustängsten in Richtung der Mutter. Die Verbündeten und die inneren Ärzte trösten ihn in der ersten Szene, in der zweiten ebenfalls plus Ermutigung, in der dritten geben sie ihm vor allem körperlichen Rückhalt, wodurch er das Gefühl hat, mit dem Stiefvater auf Augenhöhe zu kommen.

Etwa fünf Jahre nach der ersten Psychotherapie kommt der Patient nach dem Unfalltod des jüngeren Sohnes, der mit dem Auto verunglückt ist, wieder zu mir. Es ist nicht auszuschließen, dass der Sohn Selbstmord begangen hat. Der Patient fühlt sich dadurch doppelt belastet, wirkt insgesamt aber sehr gefasst. Eventuell befindet er sich noch in einem Schockzustand.

Imagination zu den inneren Ärzten: Diese stärken ihn. Unmittelbar taucht dann der verstorbene Sohn auf, was erst ambivalente Gefühle weckt, dann tut ihm seine Anwesenheit gut.

Imagination Annäherung an den Unfallort: Die inneren Ärzte führen ihn dorthin, sein verstorbener Sohn kommt ihm entgegen, tröstet ihn, zeigt ihm im Weiteren, dass es ihm gut geht.

Imagination zur lebhaften Trauer: Die inneren Ärzte halten ihn und zeigen ihm gleichzeitig, dass er Trauer leben kann.

Erneute Imagination zu den inneren Ärzten: Mithilfe der inneren Ärzte nimmt der Patient Kontakt zu seinem verstorbenen Sohn auf. Dabei überkommt ihn auch ein Gefühl der Hilflosigkeit und Trauer. Die Ärzte halten und stärken ihn, sodass er sich am Ende gekräftigt fühlt.

Imagination in eine Landschaft mit ihm und seiner Frau: Die Ärzte vermitteln positive Aspekte der Beziehung des Patienten und seiner Frau sowie mit dem verstorbenen Sohn gelebten Lebens.

Imagination zu der Frage, wie er das Trauma des Unfalldodes seines Sohnes dem Fluss der Vergangenheit übergeben kann: Die inneren Ärzte zeigen ihm, wie er die Bilder gewissermaßen in die Ferne schieben kann. Der Patient empfindet zunehmend auch Wut auf den verstorbenen Sohn. Es folgt eine Imagination mit inneren Ärzten zu seinem Sohn. Der Patient kann seine Wut zeigen und sich abgrenzen, seinen Sohn aber auch umarmen.

Herr S. (Burn-out/Depression)

Imagination *innerer Indianer*: Er sieht einen »klassischen« Indianer auf dem Pferd mit Häuptlingsschmuck. Es geschieht eine ganz langsame Annäherung. Sie sitzen schließlich nebeneinander, rauchen und schauen in die Ferne. Er spürt die Ruhe des Indianers, die er aber nicht lange aushalten kann.

Imagination *inneres Kind*: Er steht mit dem Indianer vor einem etwa 5-jährigen Jungen und vor dessen Großmutter's Haus. Der Junge strahlt durchaus Neugier und Lebendigkeit aus. Beginnende Annäherung. Dabei flammt im Patienten Wut angesichts des nicht erlebten elterlichen Schutzes auf – vor allem in Bezug auf die Mutter.

Fortsetzung Imagination *inneres Kind*: Dieses Mal zeigt sich das in sich versunken spielende unverletzte innere Kind. Er hat erst den Impuls mitzuspielen, gerät dann aber wieder in eine heftige Wut, weil er als Kind nicht spielen durfte. Der Indianer beruhigt ihn etwas.

Imagination *innere Ärzte*: Der Indianer führt ihn auf dem Pferd zunächst in sein Dorf. Dort trifft er auf eine junge Indianerin, die ihn willkommen heißt. Sie führt ihn in ein Zelt zu einem alten Indianer, der an einem kleinen Feuer sitzt. Er versucht, bei ihm anzukommen, verliert dann aber die Geduld. Er kann aber mit der Indianerin durch das Dorf zu einem kleinen Fluss schlendern und mit ihr auf einem Steg sitzend in die Ferne schauen, was ihm sehr guttut.

Fortsetzung Imagination *innere Ärzte*: Die innere Indianerin kommt ihm mit einem Kanu mit einem Fischfang entgegen, führt ihn dann durch das Dorf. Es ist idyllisch. Der Arzt zeigt ihm, dass er noch nicht richtig angekommen ist, verweilt einfach im Nichtstun – »alles hat seine Zeit« – mit ihm, was dem Patienten schon deutlich besser gelingt.

Imagination zu den *inneren Behutsamen*: Er hackt zunächst in einem guten Tempo Holz. Ein etwa 11-jähriger Junge hilft ihm dabei, es ist ein gutes Miteinander. Dann führt ihn die Indianerin zum See. Er soll das Kanu langsam bewegen. Sie kommen zum anderen Ufer. Dort trifft er in einer alten Hütte auf einen Einsiedler, der zufrieden mit dem lebt, was er hat. Gute Annäherung, er fühlt sich wohl bei ihm.

Der Patient hat Rückenschmerzen als Hinweis auf Überanspannung.

Imagination zu seinem *Medizinmann*: Dieser vermittelt ihm, dass man sich vom Zwang, etwas tun zu müssen, befreien muss, um sich gut fühlen zu können.

Imagination – auf Wunsch des Patienten – zu den *inneren Eltern*: Der Behutsame erwartet ihn in seinem Dorf, führt ihn etwas nach außerhalb zu einer höher gelegenen Hütte. Dort kommt eine Frau um die Ecke, von der er sofort das Gefühl hat, dass es die innere Mutter ist. Langsame Annäherung. Sie kocht einen Tee für beide, dann setzen sie sich vor das Haus. Es kommt zu einer erster Berührung über die Hände. Sie hat auf ihn gewartet, freut sich, dass er nun endlich da ist, weiß alles über ihn. Er braucht Zeit, um sich vertraut zu machen.

Es folgen nun weitere Beispiele für Wertimaginationen in Form eigener Schilderungen von Kursteilnehmern und -teilnehmerinnen.

M.

Meine wertvollste Imagination ist jene, in der ich meinem inneren Arzt begegnete. Meine weise Frau schickte mich los, meinen inneren Arzt zu suchen. Ich lief durch die Prärie und begegnete einigen meiner Lieblingsschriftsteller. Bei jedem konnte ich mich bedanken und erklären, was er mir mit den Büchern gegeben hat. Ich spürte jedes Mal, dass dieser Mensch nicht mein innerer Arzt war. So ging ich weiter in die Prärie hinaus, bis ich an einen kleinen Fluss kam. Dort sah ich einen Mann in einem weißen Kleid im Fluss stehen und jemanden taufen. Ich lief über den Fluss auf ihn zu und wusste sofort, dass er mein Jesus, mein innerer Arzt war. Wir sahen uns an und er umarmte mich. Ich war geborgen, glücklich und überwältigt. Ich habe ihn gefunden. Ich wurde von ihm eingeladen, mit seinen Freunden das Abendessen einzunehmen. Alles war friedlich und der Umgang miteinander sehr achtsam und liebevoll.

H.

Wie lassen sich Selbstfürsorge und Anforderungen von außen in ein Gleichgewicht bringen?

Meine Indianerin steht im Sturm am Strand. Sie hat glutvolle Augen, wirkt stark, strahlt weibliche Wildheit und Lebensfreude aus. Sie streckt mir die Hände entgegen. Das macht mich ruhiger; die Freude will nicht recht in mich hineinfließen. Die Indianerin legt mir ihren Arm um die Schultern und findet, dass es so sein darf. Sie deutet auf etwas in der Ferne. Ein großer Baum, eine Eiche, steht dort. Sie strahlt große Ruhe aus, berührt mich. Ich sitze an den Stamm gelehnt, das große Blätterdach über mir. Die Indianerin sitzt neben mir und hält meine Hand. Ich spüre meine Sehnsucht nach dieser Ruhe und wie oft und sehr ich mich selbst treibe. In den Ästen springt ein Eichhörnchen, springt mir auf den Schoß und lässt sich von mir streicheln.

Der Lebenskünstler erscheint auf der anderen Seite, quirlig, tänzelt um mich herum und möchte mir etwas zeigen, lässt mir aber Zeit. Ich höre: »Du darfst, du darfst, du darfst«, und er zeigt mir den leeren Lederfolianten, aus dem er einst (in einer früheren Imagination) alle »Ich muss, ich muss, ich muss«- Seiten herausgerissen hat und vom Wind hat forttragen lassen. Ich stehe auf und umarme die Eiche. Der Lebenskünstler führt uns auf einen Jahrmarkt, bunt, laut und lebendig. Mir ist es zu trubelig. Wir steigen in ein Riesenrad, das ist für mich ein guter Abstand. Als wir wieder unten sind, sehe ich die einzelnen Schausteller und empfinde ihr bestimmt nicht leichtes Leben. Die Indianerin ist hinter mir und legt mir ihre Hände auf das Herz und erinnert mich, bei mir zu bleiben!

Dann stehen wir vor einer Waldhütte aus Holz mit Grasdach, einfach und sehr gemütlich. Es ist inzwischen Nacht. Das Licht scheint warm, ein Teekessel summt auf dem Herdfeuer, ich sitze im Schaukelstuhl. Hier bin ich zu Hause, hier *bin* ich. Hier darf ich immer wieder sein und auftanken.

M. J.

Ort der inneren Leichtigkeit

Ich bin in einem Märchenwald und komme zu einer Lichtung. Dort stehen die Indianerin und der Indianer. Der Indianer hat einen Wanderstab dabei. Wir begrüßen uns und gehen los durch eine Art Bambuswald. Die Blätter sind grünblau und klingen wie Tausende von kleinen Glöckchen. Wir kommen zu einem Felsvorsprung. Vor uns liegt eine Art Steinwüste. Auf dem Felsvorsprung ist ein Geysir, der eine circa fünf Meter hohe Fontäne ausspuckt. Ich stelle mich unter das Wasser. Es ist warm. Auch der graue Fels ist warm. Wir sitzen eine Weile da. Dann gehe ich mit dem Indianer einen schmalen Weg unter dem Felsvorsprung entlang. Ich erwarte eine Höhle. Aber da steht ein riesiger gebogener Spiegel. Er ist blau. Der Indianer sagt, ich solle hineinschauen und mir einen Ort wünschen. Das tue ich und ich bin sofort an diesem Ort. Ich versuche es mit verschiedenen Orten. Es geht sehr schnell und ganz einfach. Der Indianer ist etwas vorsichtig. Es ist so, als ob es zwar gut ist, wenn ich weiß, dass es diesen Spiegel gibt, aber ich ihn noch nicht nutzen soll.

Wir gehen wieder nach oben. Ich frage, wie ich denn die innere Leichtigkeit in meinem Alltag umsetzen kann. Der morgige Tag wird so schwer! Die Indianerin sagt, ich solle den Tag in die Hände nehmen. Ich habe eine Glaskugel in meinen Händen. Das ist der Tag. Sie sagt, ich solle die Kugel in die Fontäne legen. Aber ich habe Angst, dass sie runterfällt und zerbricht. Der Indianer steht hinter mir und legt mir seine Hände auf die Schulter. Das gibt mir Mut. Ich nehme die Kugel und bringe sie zur Fontäne. Sie schießt hoch und es regnet Blumen. Ich bin überrascht, überwältigt und glücklich. »So geht das also«, sage ich. Die Indianer sagen: »So geht das«.

Mein innerer Garten

Ich trete ein durch ein eisernes, rostiges Tor. Es quietscht und klemmt ein wenig. Scheint nicht sehr oft benutzt zu werden. Der Garten ist von einer hohen Steinmauer umgeben, ganz eingewachsen von Efeu. Im Garten ist es angenehm kühl, das Gras leuchtet grün und saftig. Ich rieche zarten Blütenduft. Ich spaziere über die Wiese, ziehe meine Schuhe aus und spüre das kühle Gras unter meinen Füßen. Es fühlt sich sehr erfrischend an. Farbige Blumen wachsen überall. Im hinteren Teil des Gartens steht ein kleines Häuschen. Ich setze mich auf eine Bank in der Nähe. Ruhe mich aus und genieße das Sonnenlicht, das durch die Bäume auf mein Gesicht fällt.

Plötzlich taucht hinter dem Häuschen eine kleine, gebückte Gestalt auf. Sie kommt näher und ich erkenne, dass es eine alte Frau ist, die einen Arbeitskittel trägt. Sie setzt sich zu mir auf die Bank, begrüßt mich, heißt mich willkommen und sagt, sie habe schon auf mich gewartet. Sie kommt mir sehr vertraut vor und es ist schön, neben ihr zu sitzen. Sie hat dunkle, sehr warme Augen. Ihr Blick versinkt in meinen Augen. Sie schaut gütig und weise. Ihre Hände sind schwarz von der Erde, ganz runzlig. Es sind »Arbeits Hände«. Sie ist müde und ruht sich auf der Bank neben mir aus. Sie hat eine Gartenhacke bei sich, die sie mir übergibt. Ich erkenne nun, dass es einen zweiten Teil im Garten gibt, der ganz kahl und trostlos

wirkt. Dieser Teil scheint wie in Winterstarre zu liegen. Nichts wächst, kein grüner Halm, nichts. Trostlose, öde Wüste. Die Gärtnerin sagt mir, dass sie müde sei und die harte Arbeit nicht mehr erledigen könne. Dieser »graue« Teil vom Garten gehöre nun mir, sie übergebe mir die Hacke. Samen würden unter der Erde liegen, sagt sie mir. Die Pflege und die Arbeit seien nun meine Aufgabe. Sie wisse, dass ich dem gewachsen sei. Dass ich diesen Teil des Gartens auch zum Erblühen bringen werde.

Ich bin ein wenig überfordert und spüre Widerstände in mir – eigentlich möchte ich mich doch auf der Bank ausruhen. Und nun soll ich arbeiten. Gleichzeitig weiß ich, dass es meine Aufgabe ist. Ich nehme die Hacke an mich. Die Frau verabschiedet sich und ich bin alleine, fühle mich aber nicht alleine.

Mein innerer Indianer

Start im inneren Garten: Ich werde von einem groß gewachsenen Indianer erwartet. Aufrecht, klar und sehr präsent steht er da. Er streckt mir seine Hände entgegen, ich lege meine in seine. Sie sind kraftvoll und warm. Ich fühle mich willkommen. Sehr lange stehen wir nur da und ich blicke in seine Augen. Sie strahlen Güte, Weisheit und Klarheit aus. Plötzlich taucht hinter ihm eine Indianerfrau in farbenprächtiger Kleidung auf. Sie schaut mir in die Augen und der Indianer legt meine Hände in ihre. Sie führt mich zu einem großen Feuer. Um das Feuer tanzen in einem Kreis viele Frauen. Sie singen dazu. Die Indianerin nimmt mich mit in den Kreis und auch ich tanze und singe, als ob ich nie etwas anderes getan hätte. Das Feuer lodert in der Mitte. Es strahlt Wärme und Licht aus. Plötzlich führt mich die Indianerin in die Mitte des Kreises, wo jetzt kein Feuer mehr lodert, sondern ein heller Lichtteppich liegt. Die Indianerin bedeutet mir, mich auf den Lichtteppich zu legen. Ich lege mich darauf. Alles pulsiert. Die Erde vibriert vom Rhythmus der Trommeln. Ich pulsiere. Ich vibriere. Ich fühle mich aufgehoben, geborgen und getragen. Ich werde eins mit der Erde, empfinde tiefes Vertrauen, Getragen-Werden und Geborgenheit.

Ich bin Kraft, Licht, Wärme, pulsierendes Leben.

Mit dem inneren Indianer/der inneren Indianerin zu meinen verborgenen Lebenskräften

Meine beiden Indianer warten bereits auf mich. Wir stehen uns eine Weile stumm gegenüber, schauen uns in die Augen. Es strahlen mir Güte, Weisheit und Vertrauen entgegen. Dann nehmen mich die beiden in die Mitte und führen mich zum großen Feuer von gestern. Es hat keine anderen Menschen mehr. Nur wir drei. Nachdem wir eine Zeit lang in das Feuer geblickt haben, verwandelt es sich in einen Lichterteppich. Die Indianer geben mir zu verstehen, dass ich mich darauf legen soll. Ich lege mich auf den Teppich, versinke in Wärme, Licht und Geborgenheit. Lange liege ich da. Dann hilft mir der Indianer beim Aufstehen. Er legt seine Arme um meine Schultern. Als er sie wegnimmt, hat er ein Samtmanteli in den Händen. Er zeigt es mir und meint: »Das musst du jetzt nicht mehr mit dir tragen. Übergib es dem Feuer!« Ich nehme das Mänteli an mich. Es wiegt zentnerschwer und ist aus abgewetztem rot verblichenem Samt mit Edelsteinen besetzt. Es sieht uralt aus. Es *ist* uralt.

Der Lichtteppich hat sich wieder in ein Feuer verwandelt. Ich werfe das Mänteli ins Feuer. Die Flammen schießen in die Höhe, als hätte ich Öl ins Feuer gegossen. Lange stehen wir da und schauen in die Flammen. Plötzlich scheinen sich ein paar Flammen zu verwandeln, in zwei große Flügel. Sie entweichen himmelwärts.

Ich fühle mich befreit, entlastet.

Ich kann freier atmen.

Es ist neuer Raum entstanden.

Zum inneren Lebenskünstlerin/der inneren Lebenskünstlerin

Der Indianer wartet bereits auf mich. Er führt mich auf einem lichten Waldweg entlang. Die Sonne blinzelt durch das Blätterdach. Der Weg steigt sanft an. Ich fühle mich durch die würzige Waldluft erfrischt. Wir gelangen auf eine Anhöhe, der Wald lichtet sich. Ein Dorf wird sichtbar. Am Dorfeingang erwartet mich ein eindrücklicher Mann. Er trägt lustige, spitz zulaufende Pantoffeln mit einem Bommel auf der Spitze. Seine dunklen Haare sind lang und gelockt, von dünnen Silberfäden durchzogen. Ein Lederhut mit Krempe sitzt auf seinem Kopf. Er strahlt etwas Unbeschwertes, Kraftvolles, Beständiges aus. Er trägt einen langen Mantel, der sich im Wind bauscht. Der Mann heißt mich willkommen und nimmt mich beschützend unter seinen Mantel. Ich fühle mich sicher und geschützt, der Wind kann mir jetzt nichts anhaben. Seine grünen Augen funkeln. Er strahlt etwas Witziges, Humorvolles aus. Lange blickt er in meine Augen. Ich versinke in ihnen.

Überall sind Menschen am Arbeiten. Es herrscht eine friedliche, freudvolle Atmosphäre. Alle scheinen zu wissen, was zu tun ist. Es ist ein Miteinander und Füreinander. Es liegt ein betriebsames Summen in der Luft.

Der Lebenskünstler nimmt mich mit in seine Behausung. Dort wartet eine Frau auf mich. Sie strahlt eine Kraft und eine Verbundenheit mit der Natur aus. Auf dem Feuer in der Mitte der Behausung brodeln eine Suppe. Die Frau reicht mir eine Tasse davon. Hmmm! Nährend, kräftigend, energievoll.

Der Lebenskünstler setzt sich und schnitzt an einem Stück Holz, die Frau kümmert sich um Kräuter, welche sie zum Trocknen aufhängt. Ich setze mich an eine Lichtquelle. Es gibt Bücher und Wolle. Ich nehme die Stricknadeln in meine Hände. Sie scheinen auf mich gewartet zu haben. Wie von alleine reihe ich eine Masche an die andere.

Ich spüre Frieden, Ruhe, Dankbarkeit.

Arbeiten kann so mühelos sein. Ich darf mich dem Handwerk hingeben, zu dem es mich zieht. Es ist in Ordnung so.

Ich bin umgeben von kreativer Schaffenskraft.

Ich *bin* die kreative Schaffenskraft.

M.

Imagination zur inneren Wertschätzung

Die Behutsame kommt mir entgegen und zieht mir flauschige, gestrickte Pantoffeln an. Ich mag diese Pantoffeln sehr. Damit kann ich den Boden spüren, fühle mich erdverbunden. Vor allem aber geben sie mir ein Gefühl der Geborgenheit.

Wir gehen zusammen einen Weg entlang. Ich bemerke am Wegrand niedriges Gestrüpp mit Dornen und Stacheln. Mit meinen Pantoffeln verheddere ich mich immer wieder darin. Das stört mich sehr! Ich fühle mich eingeschränkt, es hindert mich am Weitergehen. Überall hat es dieses Gestrüpp. Es ist mühsam.

Die Behutsame macht mich darauf aufmerksam, dass ich mich um 180 Grad drehen und in die andere Richtung schauen kann. Da sehe ich eine Blumenwiese, wie schön! Ich laufe darin, betrachte die kleinen, farbigen Blumen, die mir zulächeln. Da spüre ich Frieden und Harmonie. Kein Verheddern, ich kann frei laufen mit meinen Pantoffeln.

Ich frage meine Behutsame: »Wo ist nun meine innerste Wertschätzung?« Da sehe ich vorne eine kleine Kapelle. Die Glocken läuten. Es kommt ein überaus helles Licht, ähnlich einer Lichtgestalt, auf mich zu. Ich gehe ihr entgegen und verschmelze mit ihr. Ein unbeschreiblich schönes Gefühl der Verbundenheit, einer Leichtigkeit, einer Glückseligkeit, einer Freiheit und Reinheit durchströmt mich. Das hellste Licht, das ich je gesehen habe, durchflutet mich. Ich bade in diesem Licht, ich atme es ein. Ich kann nur sagen: danke, danke, danke!

Ich tauche immer mal wieder in dieses helle Licht ein und verbinde mich mit ihm. Das ist unbeschreiblich schön und wohltuend!

S.

Zur Herzkraft

Ich gehe mit dem Hirten los. Wir kommen zum Alles ist gut-See, tauchen dort ein und gelangen zur Falltür. Dahinter ist es sumpfig und es ertönt in rhythmischem Singsang: »Das gibt es nicht! Das hast du nicht!« Der Lebenskünstler kommt pfeifend daher und zeigt mir die sicheren Tritte. So gelangen wir auf eine Berghöhe. Die klopft wie ein Herz. Ich lege mich hin. Dann setze ich mich zum Hirten. Er hält meine Hände und ich spüre seinen Herzschlag. Dann ist dieser Herzschlag in meinen Händen. Es ist ein »Ja, du darfst leben!«

Nun stehen alle Wertgestalten um mich und sprechen mir das »Ja, du darfst leben!« zu. Ich sage, dass es aber nicht in mir ist. Da bringen sie es mir:

- Die Heilerin cremt mich damit ein.
- Der Hirt legt es mir als Schuhe an die Füße.
- Die Verbündeten geben es mir als klares Wasser zu trinken.
- Die Wahrheitsfinder geben es mir als Brot zu essen.
- Der Lebenskünstler schreibt es auf meine Stirn.

Mehr und mehr bin ich ganz darin. Ich kann mich wie auf dieses warme, pulsierende Ja legen und einfach sein.

Selbstwahrnehmung

Mit der tragenden Hand und der Heilerin gelange ich ins Land des tiefen inneren Geliebt-Seins. Da steht auf der Wiese vor dem Haus ein Teleboy, steif und starr. Das bin ich. Ich erschrecke. Die Heilerin sagt, es sei nur die Hülle. »Und wenn nichts drin ist?«, frage ich. Da ruft die Heilerin die Behutsamen. Es sind ganz lichte, liebevolle Gestalten. Jede drückt mich an ihr Herz und wir setzen uns dann lange vor die Figur hin. Sie wird von einer Mücke, von einem Windlein umgepustet und steht wieder auf. Ich werde hektisch und will die Figur zerschlagen. Die Behutsamen beruhigen mich, nehmen meine Hände in die ihren und legen sie auf die Figur. Die beginnt zu schmelzen und Splitter fallen ab. Im Inneren ist ein wunderschönes kleines Licht. Das berührt mich sehr. Dann werde ich aber wieder hektisch und will das Licht schützen, weil es so klein ist. Die Behutsamen sagen: »Dein Licht ist immer groß«. Ich verstehe es falsch und sage: »Aber mein Licht ist so klein.« Sie betonen: »*DEIN* Licht ist immer groß«. Dann werde ich wieder hektisch, weil mich das an das Groß-Sein in der Schule erinnert. Es gelingt den Behutsamen, mich zu beruhigen und ich setze mich zwischen sie. Sie sagen: »Es genügt, das Licht anzuschauen!« »Wirklich?«, frage ich.