

Zusammenfassung aus dem Zoomtreffen zur 1. Kurseinheit

„Ruhig wie ein tiefer See mit ungetrübtem Wasser ist der Weise in seiner heiteren Klarheit.“¹

1. Etwas zu der Art und Weise, wie meine Inhalte und Impulse gemeint sind:

- Wenn Du in die Natur hinaus gehst, dann musst Du meine Anregungen und Impulse nicht genau so durchlaufen oder abarbeiten. Es kann sein, dass Dich in der Natur auf einmal etwas ganz anderes anweht (an Gedanken, optisch, emotional) als ich in meiner Kurseinheit gerade anrege. Wichtig ist: Gebe der Regung, dem Impuls in Dir, was gerade da ist, nach. Es kann passieren, dass Du dann meine Anleitungen ganz auf die Seite legst. Das macht gar nichts!
Du wirst eine Erfahrung machen, und die ist im Hier und Jetzt für Dich wichtig und hat sicherlich auch im weitesten Sinne etwas mit dem Märchen zu tun.
Es ist DEINE Übung und es geht im Kurs um DICH, nicht um mich oder darum, mir und meinen Übungsanregungen als Kursleitung irgendwie gerecht werden zu wollen.
- Das, was Du erlebst und in der Natur erfährst, wird natürlich beeinflusst von Deiner Tagesform und auch vom jeweiligen Wetter. Es macht durchaus Sinn und ist spannend, Übungen mehrmals zu durchlaufen und einmal nachzuspüren, wie sich Deine Wahrnehmungen und Erlebnisse zu unterschiedlichen Zeiten ver-ändern.
- Die Schwelle ist etwas, was ich aus dem therapeutischen Üben mit in die Übungen hineinbringe. In der Psychologie spricht man auch vom „therapeutischen Schwellenraum“. Ich gehe über eine Schwelle von einem Raum in einen anderen, so auch z.B. wenn ich über die Schwelle aus dem Haus ins Freie trete. In jedem Raum bin ich anders da, in einem anderen Modus, unterwegs.
- Wenn man in der Natur bewusst eine Schwelle legt, sei es mental oder mit einem Gegenstand, dann lasse ich bewusst VOR der Schwelle meine Alltagsgedanken und -sorgen liegen (ich kann das verstärken, indem ich z.B. einen Stein vor der Schwelle ablege, der symbolhaft für etwas, was mich gerade sehr beschäftigt, steht, mich aber bei der Naturübung nicht stören soll). Wenn mich etwas sehr störend in der Natur beeinflusst, kann ich jederzeit erneut eine Schwelle legen, um mich frei von den Störungen zu machen. Wir müssen immer unseren „Kopf“ etwas überlisten, auch dafür ist die Schwelle da 😊

2. Märchen (Teil 1): Was hat Dich berührt, was ging Dir durch den Kopf? (Gespräch)

- *Hat mich regelrecht aufgewühlt, passt grade zu meinem Leben! Das richtige Märchen zum richtigen Zeitpunkt mit den richtigen Emotionen.*
- *Dass die Verbindung zur Mutter mich spontan berührt hat, hat auch mit meiner Geschichte zu tun.*
- *Die Verbindung zu der Mutter hat mich beeindruckt. Das Dableiben, zu Hause bleiben. Das Traditionelle von früher: Man ging halt nicht einfach so in die Welt wie man es heute tut, nämlich möglichst bald weg. Sondern der Jüngling ist da und er sorgt praktisch für sie beide. Das ist heute etwas, was nicht mehr so oft stattfindet oder stattfinden kann, ob man das jetzt möchte oder nicht. Es ist im Leben der Menschen gar nicht mehr so vorgesehen.*
- *Es gibt einige Parallelen zu der jetzigen Situation: mehrere Generationen können nun mal nicht mehr unter einem Dach leben; sie möchten aber wieder. Und das alte Paradigma, der oder die Älteste muss für die Eltern sorgen, gibt es so heute auch nicht mehr.*
- *Das war mein erster Gedanke: Versorgung der Eltern. Bin ich dafür da?*

¹ Buddha (560 – 480 v. Chr.)

- *Der Satz klingt nach in mir: er hatte ein gutes Herz. D.h. er sorgt sich natürlich um die Zukunft beider. Aber er geht auch nicht einfach los und sagt tschüss, sondern er sorgt sich erst mal, dass da alles, was er zurücklässt, also seine Mutter, versorgt ist. Also er macht sich Sorgen, aber das nimmt ihm auch Sorgen. Und dann geht er los. Ich fühle mich an meine eigene familiäre Situation erinnert: Schwester lebt in der Nähe der Mutter, ich habe dadurch eine Sorge weniger - und kann „in die Welt hinaus gehen“.*
- *Das „in die Welt hinaus gehen“ ist ja auch wichtig für ihn, das trotzdem zu tun – um das mal von seiner Warte aus zu sehen. Er könnte auch sagen, naja, das ist jetzt meine Aufgabe für die Mutter zu sorgen bis sie nicht mehr lebt. Doch er geht trotzdem in die Welt. Das ist eine ganz ganz wichtige Botschaft des Märchens finde ich.*
- *Das Märchen erzählt ja auch, dass es nicht funktioniert, wenn er bei der Mutter bleiben würde: er rackert sich ab und kommt nicht weiter. So kann keine weitere Entwicklung stattfinden.*
- *Der Jüngling sucht die Lösung (für beide) im Außen. Er hat ein gutes Herz, er ist schnell unterwegs mit seinen Entschlüssen, sagt seiner Mutter nichts, vielleicht auch um sie nicht zu sorgen, und geht eilends los.*
- *Der alte Glaubenssatz „Arbeite hart, dann wirst Du was“ stimmt hier auch nicht mehr. Er hat ja hart gearbeitet von morgens bis abends.*
- *Interessant und schön finde ich den „Hitzkopf“ – vom Kopf gesteuert sein zur Intuition i.S.v. mein Herz möchte jetzt weiter gehen, ich gehe auf die Suche nach...*
- *Das passt auch zu einem jungen Menschen: der muss los gehen! Die Alte Mutter verharret im Alten und wird evtl. depressiv, der junge Mensch geht los.*
- *Der Jüngling würde auch so werden, wenn er nicht gehen und stattdessen bleiben würde. Wenn er täglich vor Augen hat, er ackert und ackert, dann kommt er in den Zustand „Mama ist schuld, wenn die nicht mehr da wäre, dann könnte ich...“. Das würde sein gutes Herz verseuchen auf lange Sicht. Dann würde auch er trübsinnig werden, schließlich säßen sie da zu zweit trübsinnig rum. Das bringt auch nichts.*
- *Auch der See ist trübe: wie im Außen so im Innern. Der Jüngling nimmt das wahr und ahnt den Spiegel seines Selbst. Er macht sich erste Gedanken und stellt sich Fragen.*

3. Wie würdest Du den Jüngling bezeichnen? (Gespräch)

- *Er sorgt sich um die Mutter, ist rücksichtsvoll*
- *Er sagt ihr nicht, wie lange er weg bleibt*
- *Er hat ein gutes Herz*
- *Es ist ihm nicht genug, wie er lebt, er will mehr vom Leben haben*
- *Er will etwas dafür tun, ist einsatzwillig, bereit, etwas dafür zu geben*
- *Er will den Weg finden, den noch keiner gefunden hat, den Weg zum alten weisen Mann.*
- *Die alte Mutter ist gebrechlich und macht sich auch Sorgen. Er stiehlt sich einfach aus dem Haus ohne ein Wort. D.h. also er hat. von vornherein schon Schwierigkeiten mit ihr zu reden? Die alten Leute gehen da dran kaputt, wenn sie nicht wissen, wo „ihr Kind“ ist. Dieses Muttergefühl hat er nicht bedacht. Ich seh ihn schon ein wenig egoistisch, eigennützig, nicht armselig sein wollend. Kopfgesteuert: ich möchte mehr haben (vom Leben). Da ist das Temperament „hitzköpfig“ drin.*
- *Das ist von der Sicht der Mutter aus gesehen und hat seine Berechtigung, auch das ist stimmig. Es kommt also auch auf die Sichtweise an.*
- *Ich empfinde es als total hart zu sagen, dass die Mutter da dran kaputt geht. Er sorgt für sie, sie hat zu essen und zu trinken und es ist nichts Unüberlegtes, was er tut. Und es ist der Lauf der Welt, das muss auch eine Mutter akzeptieren.*
- *Ja, aber wenn ich selbst in dieser Situation bin: Ich, in der Rolle der Mutter, bin alt, normalerweise ist jeden Tag ein Kind da, und auch wenn ich Nahrungsmittel zur Verfügung*

habe, ist mein Kind auf einmal nicht da. Ich würde verrückt werden vor Sorge. Mir würde das Herz brechen.

- *Interessant, ich habe das gar nicht so gesehen, dass er sich aus dem Haus schleicht. Er sagt ihr durchaus, dass er weg geht (wenn auch nicht wie lange) und er sorgt für Essen und Trinken.*
- *Er ist ein Hitzkopf und eilt davon. Er geht evtl. davon aus, dass er schnell wieder zurück ist.*

Ich fasse zusammen:

Wir haben hier drei bzw. vier Sichtweisen, wie wir auf den Märcheninhalt schauen:

1. Aus der Sicht der Mutter
2. Aus der Sicht des Jünglings
3. Wir können auf die Situation von der Metaebene aus schauen. Von dieser Warte aus ist klar: der Jüngling muss aus dieser Situation raus gehen. Sonst ändert sich nichts!
4. Die Situation erwischt einen auch an ganz persönlichen Erfahrungen, die wir aus unserem Elternhaus mitbringen. Wir schauen also mit unserer eigenen Lebenserfahrung drauf. Dies beeinflusst v.a. die Sichtweisen 1 und 2.
5. Meine Sichtweise, die ich Euch ans Herz legen möchte: Alle Anteile/ Figuren des Märchens, sind Anteile in einem selbst! Das heißt, die weiblichen Figuren beziehen sich i.d.R. auf die seelisch-emotionalen Anteile, die männlichen Figuren stehen für all diejenigen seelischen Anteile in einem, die sich aktiv auf den Weg machen. Sie stehen für die Aktionen, die Bewegung, den Willen und die Tat.
Hier:
 - junger Mann, „hitz-köpfig“, d.h. übersetzt: diese Seele/ dieses Selbst ist feurig im Denken und Handeln;
 - alte gebrechliche Mutter: diese Seele ist auf der emotionalen Ebene „alt und gebrechlich“, d.h. sie kann sich nicht mehr selbst helfen, wird trübe/trübsinnig.
 - Aber zum Glück ist da noch etwas junges feuriges in der (alten) Seele, die will sich nicht abfinden mit dem, was ist, sondern sucht nach Lösungen und Antworten. Und das bringt Bewegung und neues Leben in die eingefahrene trübe Situation.
 - Der See ist trübe. Wasser steht für Emotionen, für das Gemüt. Das ist trübe.

Die Ausgangssituation ist also: Im emotionalen Bereich ist etwas nicht mehr in Ordnung, hat sich ausgelaufen, ist im Argen und trübe geworden. Das Bewusstsein, das Denken, die Wahrnehmung bemerkt diese Situation, findet aber selbst keine Lösung und Antwort, doch kann es (in der Figur des Jünglings) in die Tat gehen und sucht aktiv nach einer Verbesserung und Lösung der Situation.

Interessant ist, dass hier eine Ausgangssituation dargestellt wird, wo auf der emotionalen Ebene die Gefahr ist, dass etwas bzw. ein Mensch „alt und gebrechlich“ bezeichnet wird und in Trübsinn (See) verfällt und sogar ins Burnout zu gehen droht, und dass da noch eine Kraft ist, die in Gestalt des hitzköpfigen gutherzigen jungen Mannes sagt: nein, ich lasse nicht zu, dass es so weiter geht, ich mache mich auf und schau, wie ich aus dieser Situation rauskomme und eine Lösung finde.

Wir haben also sehr viel „Wässriges“ zu Beginn des Märchens, das steht für die emotionale Ebene. Dieses „Wässrige“ ist trübe geworden, d.h. da stimmt etwas auf seelisch-emotionaler Ebene nicht mehr. Und es braucht ein wenig Feuer, um aus der Trübnis aus- und aufzubrechen.

Wenn wir so auf ein Märchen schauen, ist es auf einmal nicht mehr so wichtig, ob wir es gut oder weniger gut finden, wie der Jüngling die Mutter behandelt oder mit ihr umgeht. Denn dann sind die Mutter, der Jüngling und sogar der See eins i.S.v. Anteile in einer einzigen Person.

Alles andere, was wir interpretieren, sind dann eher Themen, die uns selbst mit unseren eigenen Themen verbinden. An diesen Stellen kann man dann durchaus auch weiter therapeutisch oder im Einzelcoaching arbeiten. Das Märchen kann uns auch da immer wieder seine eigenen Lösungen anbieten.

4. Erfahrungen und Erlebnisse aus der Übung im Freien (Gespräch)

Ich möchte mich an dieser Stelle nochmal bei allen Teilnehmenden sehr herzlich für ihre Offenheit und das Vertrauen bedanken. Die Erlebnisse in der Natur sind meist von sehr persönlicher und berührender Art, deswegen möchte ich aus Datenschutzgründen und v.a. auch aus Wertschätzung gegenüber den anwesenden Teilnehmenden hier nicht von den persönlichen Eindrücken berichten.

Bitte nutze die Kommentarfunktion auf der Homepage. Dort kannst Du Deine Eindrücke und Erlebnisse zu der jeweiligen Kurseinheit aufschreiben und die anderen im Kurs daran teilhaben lassen und inspirieren.

Rückmeldungen der Teilnehmenden zu meiner Kursanleitung:

- *Die Idee der Schwelle fand ich richtig gut, denn das ist oft ein Thema für mich im Leben überhaupt. Ich nehme durch die Schwelle dann nicht dauernd alles und immer mit irgendwohin.*
- *Guter Impuls: lass dich leiten wo du gerade hingehst*

5. Ergebnisse zur Übung zum Ganlansee:

G	Glanz	Geduld	Gefühl
A	Auszeit	arbeitsam	Anmut
N	Nähe	Neid	Nachsicht
L	Liebe	Leid	Dankbar
A	Anmut	Anmut	Aufbruch
N	Nebel	Neugier	Mittelmaß
S	Stärke		Sehnsucht
E	Erde	egoistisch	einsam
E	Enge	ehrenhaft	Einstieg (in ein Thema)

Bei der Besprechung zum See fiel diese Vielfältigkeit auf, die so ein See ja auch hat.

Gedanken von mir dazu:

Du merkst, Du bist in Resonanz mit der Geschichte gegangen, mit dem Jüngling, auch mit der Mutter, und gleichzeitig hat das ganz viel mit Dir selbst zu tun.

Du kannst mit den gefundenen Begriffen zum Ganlansee auch nochmal in den Wald gehen und schauen, was Dir da symbolisch aus dem Wald, aus der Natur zu jedem einzelnen Begriff entgegenkommt. Auf diese Weise arbeitet es in einem weiter.

Der See ist trübe, man kann nicht durchschauen. Darunter ist er vielleicht noch klar. Das ist wie mit unserem Unterbewusstsein: wir können es nicht direkt und klar wahrnehmen, aber

aus ihm holen wir die ganzen Begriffe herauf ins klare wache Denken, mit dem wir reflektieren und interpretieren.

Das, was ihr da hochgeholt habt (aus dem See=Unterbewusstsein), sind alles wichtige Begriffe und Eigenschaften, die auch Dich selbst betreffen. Da ist drüber so etwas wie eine trübe Schicht. Ich schau da nicht hin, kann sie nicht direkt erfassen. Durch die Assoziationen hole ich sie hervor und jetzt geht es darum, sie ins Klare zu führen. Eine Klärung zu erlangen (analog dem Jüngling, der ja auch nach Klarheit sucht).

Das, was Ihr da gefunden habt ist natürlich in Verbindung zum Märchen gekommen, aber hat auch eine Verbindung zu Euch selbst. Man kann damit weiter über die Symbole aus der Natur arbeiten. Es macht Sinn, alles dies erst mal so stehen und weiterwirken zu lassen.



6. Der weise Mann im Westen. Gedankenaustausch dazu

- *Sonnenuntergang. Wenn man dem Sonnenuntergang entgegen geht ist es immer hell. Kurz vor dem Untergang strahlt die Sonne ja noch.*
- *Über allem steht die „Weite“; es, das Ziel, ist ganz weit weg, da kommt man nie hin.*
- *Wenn du Probleme hast, dann gehe in den Westen, da ist der Reichtum*
- *Idee: Osten: Land der Morgenröte: alte Weisheiten, Hellsichtigkeit, Intuition greifen nicht mehr, finden die Lösung nicht. Jetzt geht es darum, mit dem Verstand, dem Denken die Lösung zu finden für die Fragen und Probleme. Und dafür steht „der Westen“.*
- *Der „Westen“ heute bei uns steht für den Materialismus und das rationale Denken.*
- *In irgendeiner Weise braucht es die Verbindung von beidem, Osten und Westen, und deswegen reist der Jüngling vom Osten nach Westen. Es könnte stehen für eine Verbindung von Herzenskräften mit Denkräften, und aus diese Verbindung heraus entwickeln sich Achtsamkeit und Bewusstheit.*
- *Wenn man ganz weit von uns aus nach Westen geht steht man irgendwann mal vor dem Meer. Da beginnt dann eine neue Aufgabe*
- *Übersee: Das Land der unbegrenzten Möglichkeiten. Das steckt auch heute noch in uns drin*
- *Und wenn man immer weiter in den Westen geht kommt man wieder im Osten raus.*

Meine Gedanken dazu:

Beide Welten müssen sich in Zukunft befruchten, für sich alleine stehend findet man in ihnen wahrscheinlich die Lösung nicht. Der Weg des Jünglings von Ost nach West schafft die Verbindung. Diese Gedanken können wir mal im Hinterkopf behalten wenn wir den Jüngling auf seinem weiteren Weg begleiten.

Wenn ich das Märchen als Wegweiser begreife, als Zukunftsweiser, wo es mit der Entwicklung der Menschheit, des Menschseins hingehen soll, dann geht es heute nicht mehr zurück in die alte Hellsichtigkeit aus früheren Epochen (*Ostqualitäten*), sondern wir müssen unser Denken und das, was wir durch die Entwicklung des Individuums, des Ichs erworben haben (*Westqualitäten*) mit den sogenannten Herzenskräften, dem Gemüt, den seelischen Kräften, dem Unbewusstsein, dem Selbst, der Intuition und der Imagination verbinden. Das Märchen zeigt eine Möglichkeit auf, wie so eine Verbindung, wie Entwicklung hin zu so einer Verbindung von „Ost“ und „West“ gehen kann.

7. Unser Fazit (Gespräch):

- *Wichtig ist, dass das Ziel „so weit weg“ ist, dass der Jüngling sich aber davon nicht abschrecken lässt*
- *Er eilt davon, meint vielleicht, dass er sein Ziel ganz schnell erreichen wird.*
- *Der Aufbruch muss schnell sein, weil er ja sein ganzes Leben zurücklässt.*
- *Das kostet einen ungeheuren Mut, das zu tun.*
- *Ein gutes Herz (haben) ist gebunden an das Gewissen. Wenn da lange genug geredet wird, dann verwerfe ich das, was ich eigentlich vorgehabt habe zugunsten dieser anderen ersten Situation, aus der ich ja raus will. Und dann flüchte ich lieber. Das schnelle Aufbrechen ist eher dann ein „Ok, ab durch die Mitte und schnell weg, damit mich da keiner mehr umstimmen kann. Damit ich vor mir selber quasi sagen kann, da kann mich keiner mehr kriegen und hindern.*
- *Das ist ein sehr guter Gedanke. Auch Gewohnheiten, das alte Leben zieht einen immer wieder zurück und hindert einen, etwas zu verändern und loszulassen. Es fällt schwer, loszulassen, auch grade je älter man wird.*
- *Es hat auch was von Selbstfürsorge. Ich mache es wirklich für mich, und bevor es mir jemand zerredet und kaputt machen kann, muss ich es schnell machen. Also handle ich schnell und tu es auch!*
- *Was darin steckt ist das Dilemma, in dem man steckt, wenn mir andere Mitmenschen am Herzen liegen. Es geht um den Konflikt des Eingebundenseins und der Eigenständigkeit in dem wir immer in unserem Leben stehen. Im Märchen geht es jetzt eindeutig um die Eigenständigkeit, den eigenen Weg gehen. Und da muss man aus dem (liebgewordenen) Eingebundensein raus gehen.*
- *Grade wenn man jung ist möchte man einerseits seinen Eltern, die man liebt, nicht weh tun, andererseits möchte man sich selbst ausprobieren, sich selbst finden. Da muss man aus dem Wirkkreis der Eltern „fliehen“. Das ist dann auch für Mütter im Moment gut, wenn das Kind dann etwas weiter weg geht .*

Organisatorisches: Das nächste Zoomtreffen findet am Dienstag, den **1. November** um **20 Uhr** statt.