

Was Leben gelingen lässt

7. Kölner Psychosynthese Forum vom 29. – 31. Mai 2015

Workshop:

Du musst dein Ändern leben! / Dörte Schreinert

Einzel- und Gruppenarbeit, systemische Arbeit

Idee des Workshops

Das ganze Forum steht unter dem Titel „Was Leben gelingen lässt“ und deutet damit auf den Wunsch nach Fülle und Erfüllung. Dies impliziert für die meisten Menschen die Notwendigkeit von Veränderungen, um dem Ziel eines gelingenden Lebens näher zu kommen. Der Workshop soll die Teilnehmenden in die Lage versetzen, neue Impulse und Ideen mitzunehmen, sowie direkte Erfahrungen des Unbewussten zu machen und so die starken innerpsychischen Kräfte zu spüren, die Veränderungen herbeiführen können.

Da nicht alle Teilnehmenden über Vorwissen oder Erfahrung verfügen, wird ein kurzer Abriss über die Teilpersönlichkeitsarbeit sowie systemische Aspekte vermittelt.

Um den Zugang zu unbewussten Anteilen der Psyche und intuitivem Erleben zu erleichtern, startet der Übungsteil mit einer Atembalanceübung, die hilft, die beiden Gehirnhälften zu integrieren.

Dann erfolgt eine Standortbestimmung. Anhand der drei Fragen:

1. Wo stehe ich jetzt in meinem Leben?
2. Wo will ich hin?
3. Was könnte mich daran hindern, dies zu erreichen?

werden Gegenwart, eine erstrebte Zukunft und mögliche Hindernisse auf dem Weg dorthin identifiziert. Unter der Fragestellung: „Was könnte mich unterstützen beim Erreichen meines Zieles?“ wird aus der herumgereichten Schale mit den Transformationskarten eine Unterstützer-Karte gezogen.

Vertiefung des Themas

Der nächste Schritt dient der Vertiefung und dem Erfahren der Kräfte des Unbewussten. Hierzu wird systemisch gearbeitet. Im Raum wird ein Psychosynthese-Ei visualisiert. Der Mittelpunkt des Selbst (Zentrum der Persönlichkeit) wird mit einer Lampe gekennzeichnet, der Punkt des Höheren Selbst mit einem Blumenstrauß. Die anderen Bereiche des Unbewussten werden entsprechend aufgeteilt, die Übergänge sind dabei fließend. Die

Was Leben gelingen lässt

7. Kölner Psychosynthese Forum vom 29. – 31. Mai 2015

Teilnehmenden erhalten nun die Möglichkeit, sich frei im Feld zu bewegen und dabei sowohl problembehafteten Inhalt des unteren Unbewussten anzuschauen als auch die befreiende Kraft des höheren Unbewussten zu spüren oder in die Rolle des Beobachters zu schlüpfen. Dies vermittelt einen Überblick über Ressourcen und hilfreiche Anteile innerhalb der Persönlichkeit, zugleich gibt es über den Punkt des Beobachters eine sichere Metaebene.

Insbesondere diejenigen Teilnehmenden, die mit den drei Eingangsfragen evtl. nicht so viel anzufangen wussten, können nun ganz direkt und ohne Beteiligung des Inneren Kritikers innerpsychische Prozesse erleben und sich der Kraft der unbewussten Anteile öffnen.

Nach der Übung gehen die Teilnehmenden zu ihren Plätzen zurück und machen sich Aufzeichnungen. Es erfolgt die Einladung, sich mit dem Nachbarn über das Erfahrene auszutauschen. Dazu besteht jedoch kein Zwang. Die Teilnehmenden, die dies nicht möchten, reflektieren selbstständig über das Erlebte.

Konklusion

Die Teilnehmenden werden gebeten, ein greifbares Ergebnis ihrer Arbeit vor der Gruppe auszudrücken. Dies geschieht über eine im Präsens formulierte, laut ausgesprochene Zielsetzung unter Benennung der unterstützenden Kraft nach dem Muster

„Ich mache dieses oder jenes bis zu diesem Zeitpunkt und mich unterstützt dabei die Qualität von!“

Die Fokussierung auf einen Satz bündelt die Energie und erlaubt der Willenskraft, deutlich einzusetzen. Zugleich beinhaltet der Satz eine Selbstverpflichtung, die Bekräftigung erfährt durch den Ausdruck vor der Gruppe und durch die Würdigung durch die Kursleitung.