
25.-27. März 2011, Workshop auf dem 5. Kölner Psychosynthese Forum:
„Leichtigkeit leben in Zeiten des Wandels“ - **Phönix aus der Asche**

Phönix aus der Asche

“Mr. Duffy lived a short distance from his body.” (James Joyce “The Dubliners”)

Aus meinem größten Erfahrungsbereich will ich über Krisenmeisterung berichten.
Ausgerechnet aus der 25 jährigen Arbeit mit über 2000 Krebspatienten.
Ist dann der Titel „Phönix aus der Asche“ nicht fast Blasphemie?
Der Phönix, ein Fabeltier, dem die unterschiedlichsten Bedeutungen zugeschrieben werden.
Er ist symbolisch für

- Unsterblichkeit
- Tod und Wiedergeburt
- Selbstopferung
- 3 Tage tot sein und im Triumph wieder auferstehen.

Und das soll/kann Ziel sein, ausgerechnet bei einer der gefürchtetsten Krankheiten der Menschheit?

31 Menschen haben sich heute hier auf dieses Thema eingelassen und sitzen nun erwartungsvoll im großen Kreis.

Wenn es uns “kalt” erwischt:

Ich berichte über Diagnoseerleben und die Zeit danach. Über gesunde Schutzmechanismen der Psyche (Brode: Chronopsychologie der Bewältigung), die uns vor Überflutung schützen und die vom Begleiter beschützt werden müssen. Die Alternative ist oft eine innere Eiszeit: Nur nicht mehr an das Geschehen rühren.
Akther Ahsen nannte diesen Zustand “The Frozen I”.

Wenn dann Klugscheißer kommen: „Du musst aber jetzt mal hinschauen“, das beliebte Beispiel zitieren, dass die chinesischen Schriftzeichen für Krise und Chance gleich sind, dann werden auch die besten Ratschläge als Schläge empfunden.

Und trotzdem beginnt nach kürzester Zeit die Sinnsuche bei den Patienten, die eigentlich die Frage aufwirft:

Ist Krankheit ein Notruf der Seele?

Ich spreche einige der vielen Krebsentstehungstheorien an:

- Körperliche Ursachen: Abnutzung, Vergiftung, Fehlprogrammierung, Immunschwäche, Irrtümer in der Zellvermehrung.
- Seelenaufgabe – Lernprogramm?
- Oder vielleicht beides, wie hängt alles zusammen?
- Habe ich vergessen wer ich bin?
- Bin ich undurchlässig geworden? Höre ich mir und meinen Bedürfnissen, meiner Seele nicht mehr zu?
- Zellen bekommen ihre Botschaften über Licht (Popp: Biophotonen), haben sie vergessen, wer sie sind?
- Verleugne, verhindere ich mein Licht?

25.-27. März 2011, Workshop auf dem 5. Kölner Psychosynthese Forum:
„Leichtigkeit leben in Zeiten des Wandels“ - **Phönix aus der Asche**

Wir machen dazu eine erste Übung:

Den Ruf verstehen

(Ich kann in dieser Übung eine Krankheit von mir als Übungsfeld nehmen, oder auch einen Verlust, eine Trennung usw.)

Erinnere Dich an eine Zeit, als Du krank warst. Es muss nicht eine lebensbedrohliche Krankheit gewesen sein. Einfach eine, die Dich schon sehr beschäftigt oder eingeschränkt hat.

Hast Du damals versucht, einen Sinn darin zu finden, versucht herauszufinden, warum es Dir geschah?

Hast Du irgendetwas in Deinem Leben danach oder dabei verändert?

Hat es Dich verändert?

In welcher Weise hast Du dich verändert?

Würdest Du heute, so aus zeitlicher Distanz sagen, dass irgendeine Art von Gewinn, ein Geschenk darin enthalten war?

Notiere dir das

Gehe wieder nach innen und lasse **ein Wort** auftauchen, das diesen Lernprozess charakterisiert.

- Welche unerfüllten Bedürfnisse standen damals hinter dem Geschehen?
- Habe ich sie erfüllt?
- Welche Ressourcen und Erfahrungen haben mir damals geholfen?

Wir kommen zurück in den Raum und gehen zu den ausgelegten Kunstkarten. Dort wählen wir eine Karte, die symbolisieren soll

- Was fehlt mir?

Danach gehen wir zu einem verdeckten Haufen Karten und ziehen blind eine Karte zu der Frage:

- Wie kann ich das, was mir fehlt, bekommen?

Die Gruppe geht in einen sehr angeregten Austausch und die Zeit von 7 Minuten für jeden scheint kaum zu reichen.

Den Ruf beantworten

Meine Erfahrung mit den Patientinnen in diesen vielen Jahren zeigte, dass es darum geht, auf gesunde Weise zu wachsen. Dazu müssen wieder die Bewältigungs- und Wachstumszyklen berücksichtigt werden. Wenn dies idealtypisch geschieht, kommt es nach ziemlich genau neun Monaten zu einem Neustart, einem Durchstarten, das schon mit dem Phönix aus der Asche verglichen werden kann.

25.-27. März 2011, Workshop auf dem 5. Kölner Psychosynthese Forum:
„Leichtigkeit leben in Zeiten des Wandels“ - **Phönix aus der Asche**

Hier in der Gruppe soll uns eine gekürzte Übung von Chuck Spezzano zu Einsichten in dieser Richtung verhelfen:

Übung: Gaben annehmen

Mit leichter Entspannung nach innen gehen.

Denke an Deine Krankheit oder an dieses andere Problem.
Stell Dir vor, Dein Ego hat das nur produziert, um Dein größtes Geschenk, Deine wichtigste Gabe zu verstecken. (Das Geschenk hat nämlich die gleiche Dimension wie das Problem)

Jetzt schließe die Augen und gehe in Dich hinein. Dort findest Du die Tür, die hinter dem Problem ist. Öffne sie ...

- Was findest Du dort? Du wirst ein Symbol für die Gabe finden.
- Was ist die Gabe?
- Werde zu der Gabe
- Wie fühlt es sich an, so zu sein?

Du gehst ein Stockwerk tiefer,
dort öffnest Du eine neue Tür.
Dahinter findest Du das Seelengeschenk
Nimm auch diese Gabe an
Nimm sie in Dein Herz.....
Vor Dir taucht großer Spiegel auf.
Du siehst Dich mit dem gefüllten Herzen im Glanz Deiner Gaben.
Bedanke Dich bei den Erfahrungen, auch den schmerzlichen, die das möglich gemacht haben.

Der Ruf ist beantwortet worden, wenn ich mich und meine Möglichkeiten, meine Gaben und natürlich auch meine Fehler dankbar und liebevoll angenommen habe. Ich bin dann wieder in mir, bei mir angekommen, das Eingangszitat trifft nicht mehr auf mich zu.

Zum Abschluss machten wir noch eine Herzensarbeit, die buddhistische Metta Meditation, mit der ich in Berlin jede Krebsgruppe begonnen habe.

Abschluss Übung:

Wir schließen uns an das Licht unseres Höheren Selbst an, tanken dort, ziehen dieses Licht zu unserem Herzen, bis der ganze Herzraum damit angefüllt ist. Dann bitten wir:

*Mögen wir Frieden erlangen.
Mögen unsere Herzen füreinander geöffnet bleiben.
Mögen wir uns des Lichts unserer wahren Natur gewahr werden.
Mögen wir geheilt sein-
Mögen wir selbst zur Quelle der Heilung für alle lebenden Wesen werden*

25.-27. März 2011, Workshop auf dem 5. Kölner Psychosynthese Forum:
„Leichtigkeit leben in Zeiten des Wandels“ - **Phönix aus der Asche**

Literatur

Ahsen, Akhter (1977): Psycheye, Brandon House, New York.

Brode, Kristina (1993): Systemische Krebsnachsorge. Evaluation eines Lern- und Motivationsprogramms. Wermelskirchen, Verlag für Wissenschaft, Forschung und Technik.

Brode, Kristina (2003): Systemische Krebsnachsorge. Ein psycho-educativer Ansatz. Expose zu einem Pilotprojekt.

Fischer, Gottfried (2004): Neue Wege aus dem Trauma. Walter Verlag, Zürich

Pert, Candace B (2001): Moleküle der Gefühle. Rororo, Reinbek

Popp, Fritz A. &, Volkward E. Strauß:(1975): So könnte Krebs entstehen