

Angela Rüpke

## Träumen ist gesund!

Mit den Vier Schilden durch die Krise

IHP Manuskript 2105 G \* ISSN 0721 7870

**IHP Bücherdienst** \* Schubbenweg 4 \* 52249 Eschweiler

Tel.: 02403 4726 \* Fax: 02403 20447 \* eMail: [office@ihp.de](mailto:office@ihp.de)  
[www.buecherdienst.ihp.de](http://www.buecherdienst.ihp.de)



Angela Rüpke

# Träumen ist gesund!

## Mit den Vier Schilden durch die Krise

„Schläft ein Lied in allen Dingen, die da träumen fort und fort, und die Welt hebt an zu singen, triffst du nur das Zauberwort.“ *Joseph von Eichendorff*

### Gliederung

1. Einleitung
2. Hypothese
3. Mein Verständnis von Gesundheit
- 3.1. Wie Träumen die Gesundheit stärkt
- 3.2. Das Konzept der Resonanz
- 3.3. Das Modell der Salutogenese
4. Mein Selbstverständnis als Counselor
5. Die Vier Schilde
- 5.1. Was sind die Vier Schilde?
- 5.2. Beschreibung der Schilde-Qualitäten
- 5.3. Wie arbeite ich damit?
6. Die Bienenweide als Natur- und Counseling-Garten
7. Praxisbeispiel
8. Fazit
9. Anmerkungen und Literaturverzeichnis

## 1. Einleitung

Bleiben Sie gesund!

Diese Grußformel zu Beginn der Corona -Zeit inspirierte mich zur Auseinandersetzung mit dem Thema „Gesundheit und Krisenbewältigung“ und führte mich zur Biografisch-Spirituellen Prozessbegleitung.

Ein Virus setzt auf der sozialen Ebene weitgehend vertraute Umgangsregeln außer Kraft, physische Nähe ist bedrohlich, institutionelle Abläufe und Kapazitäten im Gesundheitsbereich geraten an Grenzen, grundlegende gesellschaftliche Werte sind in Frage gestellt und die Schwächen der herrschenden Zivilisation offengelegt.

Corona lenkt den Blick auf persönliche, soziale und gesellschaftliche Bereiche, die es zu schützen und zu verbessern gilt.

Corona lenkt den Blick auf Bereiche, die unsere besondere Aufmerksamkeit verdienen und stellt uns vor die Frage: „Was ist wirklich wichtig? Was ist das Wesentliche für ein gutes persönliches und für die Umwelt ein Ressourcenorientiertes, d.h. gesundes Leben?“

Welche Sichtweisen und Konzepte sind hilfreich, der Verunsicherung in einer extremen Krise zu begegnen?

Bei der Erforschung und Erkundung meines Themas wurde mir die Bedeutung des Träumens für das Gesundsein bewusst.

## 2. Hypothese

**Menschen sind von Geburt an träumende Wesen.**

**Den eigenen Traum zu leben, macht gesund.**

In diesen Aussagen verbirgt sich eine Sichtweise des Träumens, die davon ausgeht, dass unsere Realität als Folge des Träumens existiert. Sie legt dem Dasein eine Kraft zugrunde, die schon vor dem Dasein existiert. Eine Kraft, aus der alles andere hervorgeht. In vielen spirituellen Traditionen wird diese Energie als die wahrhaftige Realität betrachtet, die in allem wohnt und mit der wir durch unsere Wahrnehmung unsere Wirklichkeit träumen. Amerikanische Ureinwohner und Ureinwohnerinnen nennen sie „Großes Geheimnis“, im Tao heißt es „das Nichtsagbare“; die Leere, Große Mutter und Traumzeit bei den Aborigines sind weitere Namen. Auch in der Physik gibt es eine Bezeichnung für die Existenz nicht sichtbarer und nicht messbarer Energie: das Quantenfeld.

„Und weil ich der Träumer bin, es mich aber gleichzeitig träumt, kann träumen auch als Begegnung zwischen mir als meinem eigenen Schöpfer und einer Kraft, die ich hier Es nenne, verstanden werden, dieses Es, das mich mitträumt.“ Carlo Zumstein (1)

Mit dem „Es“, dass mich mitträumt verbinde ich, dass jeder Mensch mit einer ganz spezifischen Lebensenergie, einem charakteristischen Aspekt und mit einer Aufgabe, geboren wird, an der er sich entwickeln und entfalten kann.

Träumen ist eine kreative Kraft, die für die Selbstentwicklung genutzt werden kann, sagt C.G. Jung. Im Allgemeinen wird das Träumen auf die Nacht, auf den Schlaf beschränkt. Ich fasse das Träumen weiter. Träumen bezieht neben den Nachtträumen auch den Wachzustand mit ein. Sie äußert sich über verschiedene Kanäle.

Ich träume, wenn ich eine unerklärliche Anziehungskraft zu einer Sache oder einem Menschen spüre. Ich träume, wenn ich eine aus der Tiefe kommende innere Gewissheit für einen Entschluss wahrnehme, den ich rational gar nicht begründen kann, an den ich mich aber gebunden fühle, der zur Umsetzung ‚drängt‘. Träumen kann sich als Körperphänomen, als Körpersensation, als plötzliche Eingebung äußern.

Diese ‚Traummeldungen‘ sind wie glimmende Punkte in meinem Alltagsgewebe. Wenn ich sie beachte, verändert sich seine Struktur. Ich verbinde mich mit der Traumkraft, die dann Teil meiner Wirklichkeit, meines Alltagsgewebes wird.

Arnold Mindell beschreibt das Träumen als „eine Tendenz;...eine Grundwahrnehmung, die allen formulierbaren Gedanken und Wahrnehmungen vorangeht.“ (2)

Seine Kernaussage ist, der Geist des Träumens wohnt in uns, und in der Wechselwirkung mit unserer Wahrnehmung erzeugen wir Träume.

Eine weitere Möglichkeit, mit meinem Traumbewusstsein in Kontakt zu treten, besteht darin, bewusst Zugänge zum Unbewussten zu organisieren. Damit meine ich Rituale, in denen für eine festgelegte Zeit das Alltagsbewusstsein für Inhalte des Unbewussten geöffnet ist. Systemische Aufstellungen, Kreis der Vier Schilde, Visionssuche, Phantasie- und Trommelreisen und Naturübungen sind Rituale, in denen Traum Inhalte sichtbar werden. Schreiben, Malen, Töpfern, Tanzen: alles was die kreative Ebene anspricht, bietet gleichfalls Zugang in diesen Bereich und bringt das zu Tage, was ich als Absicht, als Anliegen, als Fragestellung einbringe.

Mit meiner Ernsthaftigkeit, meiner Ehrlichkeit und meiner Intensität entscheide ich darüber, was sich in meine Person und in mein Leben hineinräumt.

Worin besteht nun der Zusammenhang des Träumens zur Gesundheit?

### 3. Mein Verständnis von Gesundheit

#### 3.1. Wie träumen die Gesundheit stärkt

Das Unbewusste, mein Traumgeist, ist frei von Normen, Wertvorstellungen und vom Ego. Er ist unbestechlich, d.h. was sich mir in den voran erwähnten Ritualen und kreativen Aktivitäten darstellt, entspricht meiner inneren Wahrheit und ich kann dem vertrauen.

Das Träumen stärkt also mein Selbstvertrauen in meine Handlungsfähigkeit und-sicherheit. Es stärkt meine innere Autonomie. Zentral für die Gesundheit ist das Erleben der eigenen Wirksamkeit; ich bin den Geschehnissen nicht ausgeliefert.

Das schützt mich nicht vor Unversehrtheit! Körperliche Krankheitssymptome, seelische, geistige Krisen gehören zum Leben dazu. Wenn ich sie in eine sinnvolle, wertvolle Bedeutung für mich übersetzen und ihnen mit eigenen Ressourcen begegnen kann, dazu zählt auch das Erkennen eigener Grenzen, finde ich in meine Mitte, zu meinem Selbst zurück.

#### 3.2. Das Konzept der Resonanz

Resonanz ist in meiner Auffassung von Träumen und Gesundheit der Dreh- und Angelpunkt.

Es ist das, was mich mit mir und meiner Umwelt in Schwingung, in Schwung, bringt! In seiner kritischen gesellschaftstheoretischen Betrachtung sieht der Soziologe Hartmut Rosa Resonanz als wesentlichen Impuls für gesellschaftlichen Wandel.

Ungebremste Produktionssteigerung und das Billigen ihrer zerstörerischen Auswirkung auf Menschen und Naturressourcen hat abgewirtschaftet. Nicht die Anforderungen des Umfeldes, sondern die Qualität der Beziehungen zu ihr stehen an erster Stelle und führen zu einem „Mit-der-Welt-verbunden-Sein“-Lebensgefühl statt zu Entfremdung.

Die Verankerung von Resonanz in gesellschaftlichen Strukturen, die Beachtung und Berücksichtigung im Lebensalltag bewirkt Entschleunigung. Darin sehe ich eine Chance für ‚Zeit zum Träumen!‘ und einen gesellschaftlichen Wertewandel.

#### 3.3. Das Modell der Salutogenese

Das Träumen zieht eine Tiefenwirkung nach sich, die von Aaron Antonovsky im Salutogenese Modell mit Kohärenzgefühl bezeichnet wird. Damit ist die Zugehörigkeit und eine tiefe innere Zufriedenheit mit sich selbst und anderen gemeint. Auch das Kohärenzgefühl bestärkt die Eigenwirksamkeit, die Selbstbestimmung und die Selbstkompetenz, also die seelische Widerstandskraft

#### Empfehlungen

- Auszeiten einplanen
- Die Resonanzfähigkeit pflegen
- den Mut haben, der inneren Stimme zu folgen
- Zugänge zum Traumbewusstsein organisieren (s.2.)
- einen Sinn in Lebensereignissen und Krisen erkennen
- nach den Sternen greifen!

## 4. Mein Selbstverständnis als Counselor

In meiner Rolle als Counselor unterstütze ich Menschen bei der Suche nach ihrem inneren Gleichgewicht. Ich bestärke sie bei ihrem Anliegen, Kraft aus einer Krise gewinnen zu wollen. Dabei stelle ich mich ihnen als wahrnehmende, wissende Begleiterin zur Verfügung. Meine Haltung ist geprägt von der Überzeugung, dass jeder Mensch alles, was er zur Lösung seiner Krise braucht, in sich trägt.

Meine Begleitung knüpft immer an die Bedürfnisse meines Gegenübers an und ist von einer beidseitigen Handlungs- und Gestaltungsfreiheit geprägt, die einen ergebnisoffenen Verlauf ermöglicht; ein dialogisches Voranschreiten auf Augenhöhe. Mir geht es darum, dass mein Gegenüber den „Stoff“ seiner Träume aufspürt. Seine Seele führt.

Durch meine Berufliche Ausbildung zur Sozialpädagogin habe ich Kenntnisse in verschiedene Beratungsmodelle und Konzepte zur Krisenintervention erworben. Ich setze mein Erfahrungs-Wissen von Prozessverläufen und Methoden ein, um Führung, Schutz und Halt auf dem Weg der Heilung zu geben, bis das innere Gleichgewicht wieder hergestellt ist.

Seelische Erkrankungen sind auf der o.a. theoretischen Grundlage und meinen Methodenangeboten nicht zu regulieren. Sie bedürfen einer therapeutisch fundierten Behandlung. Mein Ansatz ist die ‚Hilfe zur Selbsthilfe‘.

## 5. Die Vier Schilde

Der Kreis der Vier Schilde ist ein entwicklungspsychologisches Modell, das in den 1980iger Jahren von Steven Forster und Meredith Little entwickelt wurde. In der begleitenden Beratung wird es zur Diagnose und Beobachtung von Entwicklungsprozessen eingesetzt.

Im System der Vier Schilde werden Rhythmen, Zyklen und Mysterien wie sie sich in der Natur ereignen, in Verbindung mit den Lebensphasen eines Menschen gesetzt.

Die vier Himmelsrichtungen, die vier Elemente, die vier Jahreszeiten und deren Qualitäten korrespondieren mit der seelischen, geistigen, körperlichen und spirituellen Entwicklung.

Die Vier Schilde stehen für die vier Lebensphasen: Geburt im Osten, Kindheit im Süden, Pubertät im Westen, Erwachsensein im Norden, das Alter und der Tod im Osten.

Besonders betont werden die Übergänge von Tod und Geburt, Pubertät, Erwachsenwerden und Älterwerden.

Diese Übergänge, Tore oder Schwellen genannt, stellen Umbrüche und Krisen in der Entwicklung dar.

### 5.1 Beschreibung der Schilde-Qualitäten

Der Süd-Schild

Dem Süden ist die Lebensphase der Kindheit zugeordnet. Die Jahreszeit des Süd-Schildes ist der Sommer. Entsprechend dem Geschehen in der Natur, steht das Wachsen, das Körperliche, Sinneserfahrungen und Sexualität im Vordergrund. Das Ich will gestärkt werden: Sicherheit und Überleben sind zentrale Themen.

### Der West-Schild

Im Westen ist die Lebensphase der Pubertät angesiedelt. Der Herbst ist die Jahreszeit des West-schildes. Der „Sturz“ aus der Kindheit; körperlicher und seelischer Wandlungsprozess: das „Du“ kommt ins Spiel. Die Innenschau und Selbstprüfung: „Wer bin ich? Was kann ich?“ bestimmen diese Phase. Die Entwicklung ‚innerer‘ Werkzeuge für den Übergang zwischen Auflösung und Neuformierung ist für den gesamten Lebensverlauf bedeutsam.

### Der Nord-Schild

Der Norden, der Winter, entspricht von der Jahreszeit her der Lebensphase des Erwachsenseins. Rationale, strategisch-perspektivische Planung und Strukturen sind erforderlich, um die Gemeinschaft, das „Wir“, durch diese Jahreszeit zu bringen. Seinen Platz in der Gemeinschaft finden und die Übernahme von Verantwortung sind vorherrschende Themen.

### Der Ost-Schild

Im Osten haben die Lebensphasen Tod und Geburt ihren Platz. Innehalten und Loslassen; Erneuerung, Eingebungen und Einfälle, dieser Prozess drückt sich in der Kreativität aus. Sich als Teil von etwas Größerem zu fühlen, die Geheimnisse des Lebens als dessen Bestandteil anerkennen, Humor und Hoffnung, das kennzeichnet die Ost-Qualität.

## 5.2. Wie arbeite ich damit?

Die Arbeit mit dem Vier Schilde Kreis beginnt mit der Klärung des persönlichen Anliegens. Es sollte sprachlich so präzise wie möglich benannt werden und wird an die Mitte des Kreises gerichtet.

Der Kreis wird im Osten betreten, der Weg führt im Uhrzeigersinn auf der Kreislinie entlang, nie über die Mitte. Dies drückt die Achtung vor dem „Nichtbenennbaren“ aus.

Die Mitte des Kreises symbolisiert das Sein, das Geheimnis des Lebens. Mit Betreten der Kreislinie begeben sich die Protagonisten in Resonanz mit dem energetischen Feld, das ich als Traumfeld bezeichne. Auf dem Weg durch die Lebensphasen / Himmelsrichtungen stellen sich Bilder, Körperempfindungen, Erinnerungen an Gerüche, Töne, Geräusche ein, die Hinweise auf die nicht bewussten Anteile des Anliegens sind. Der Kreis wirkt wie ein Spiegel.

In Begleitung ihres/r Berater\*in erforschen die Protagonisten die Hintergründe ihres Anliegens auf der biografischen, psychologischen, ethischen und spirituellen Ebene. Es gibt keinen schematischen Ablauf. Ein „Spiel“, in dem je nach Prozessverlauf die Ebenen unterschiedlich präsent sein und betrachtet werden können.

Das Vorgehen im Prozess ist experimentell, d.h. es ist ein kreativer, Wahrnehmungs-orientierter Verlauf. Anstelle der Protagonisten können sich auch Stellvertreter in den Kreis begeben, wenn sie ihren Prozess beobachten möchten. Auch Stofftiere oder andere Symbolträger können mit eingesetzt werden. Am höchsten ist die Intensität allerdings, wenn die Protagonisten selbst durch die Phasen gehen. Der/die Berater\*in begleitet die Protagonisten mit drei Fragestellungen durch den Prozess ihrer Anliegen.

1. Wo ist mein gefühlter Platz?
2. Wo wäre ich am liebsten?
3. Wo stehe ich mit meinem Anliegen jetzt?

In der responsiven Kommunikation zwischen dem Traumfeld und den Protagonisten macht sich deutlich, was ins Leben kommen will.

Durch die Arbeit im Kreis der Vier Schilde sind sie mit ihrer ureigenen Quelle in Kontakt. Das perspektivische Anliegen ist es, in die Mitte zu kommen, d.h. in einen Zustand, in dem die vier Schilde ausgeglichen sind. In diesem Zustand, so drücken es Forster und Little aus, wirken die Schilde wie ein Immunsystem, das den beständigen Wandel und die damit verbundenen Anpassungsleistungen im Leben unterstützt.

Für meine Arbeit als Counselor nutze ich für die Arbeit mit den Vier Schilden neben einem Arbeitsraum auch eine Bienenweide. Sie ist ein besonders gut geeigneter Ort, um in der Umgebung der Natur die Kräfte des Träumens zu erspüren.

## 6. Die Bienenweide als „Natur- und Counseling-Garten“

Wasser vor mir, viel Himmel über mir und eine wilde Wiese hinter mir.

Die Bienenweide ist meine Garten-Praxis für die Natur-Zugänge zum Unbewussten.

Ein Ort der Ruhe zum Sich-eins-fühlen mit der Natur.

Wildbienen und ein Gewächshaus gehören dazu.

Die Bienenweide ist die Eintrittspforte in die Welt einer Pflanzengesellschaft.

Die Wildheit, ihre Unberührtheit, die Pflanzendichte, die Größe und Weite des Geländes vermitteln einen physischen Eindruck von Pracht, Lebensfülle und Selbstkreation. Ein sich immer wieder selbsterzeugendes, sich veränderndes Wesen mit einem eigenen Zauber, an dem die Vier Schilde mit den Jahreszeiten und den Elementen ein Gesicht bekommen.

Menschen, die in einer „Natur-Beratung“ Anregungen für ihre Gesundheit suchen, finden eine Vielfalt von Plätzen, die ihnen Zugänge zu ihrem Unbewussten bieten.

Die Plätze im Einzelnen:

- das Medizinrad: ein Ort für Meditation, Zwiegespräche mit den Naturkräften
- die „Spielwiese“: Raum für Vier Schilde Sitzungen, Council-Kreise, Spielen, Sachunterricht für Schulklassen, Zeremonien, Feiern, Kraft tanken,
- der Pfad der Acht: „Talk by the Walk“- Gespräche, Prozesse in-Gang-bringen
- die Schreib-und Lesehütte: kreatives Schreiben: die Macht der ‚dichten‘ Worte
- die Heckenhöhle: der Ritt in andere Welten
- das Hügelbeet: auf Mutter Erde liegen, spüren was mich trägt
- das Yoga-Deck: Körperfeeling, Kanäle für Botschaften der Seele putzen

Die Bank am Rande der Weide oder das Sofa im Gewächshaus bieten Platz für die anschließende Reflexion.

## 7. Ein Praxisbeispiel für die Arbeit mit den Vier Schilden

Frau W. hatte von meiner Weiterbildung in Biografisch Spiritueller Prozessbegleitung gehört. Sie hat Erfahrung mit systemischer Aufstellungsarbeit und ist an spirituellen Themen interessiert. Sie wollte die Arbeit mit den Vier Schilden kennenlernen und bat mich, sie in einem Anliegen zu begleiten. Wichtig war ihr auch, dass bei dieser Arbeit die Natur mit einbezogen ist.

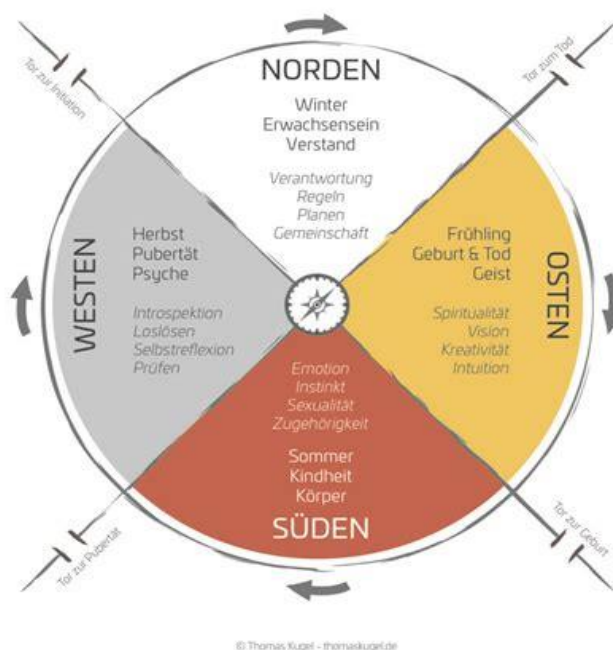
Ihre Lebenssituation: Frau W. ist 63 Jahre alt. Sie ist ausgebildete Textildesignerin und lebt seit der Trennung von ihrem Mann vor 5 Jahren allein. Ihr 27jähriger Sohn P. hatte eine Ausbildung als Fischwirt begonnen. Er konnte diese Ausbildung aufgrund seiner Drogenabhängigkeit und auftretenden Psychosen nicht beenden. Er nimmt an einem Reintegrationsprogramm teil und lebt seit Februar in einer eigenen Wohnung. Ihre künstlerischen Aktivitäten nimmt Frau W. seit drei Jahren nur noch sehr eingeschränkt wahr. Sie arbeitet seit Juni halbtags in einer Drogerie.

Im Frühjahr war die Mutter von Frau W. verstorben. Das letzte halbe Jahr lebte ihre Mutter in einem Seniorenheim in Göttingen. Als einziges Kind übernahm sie alle Aufgaben, die in diesem Zusammenhang entstanden.

Frau W. begleitete sie intensiv: Unterbringung ins Heim, Übernahme der Haushaltsauflösung; wöchentliche Fahrten von Hamburg nach Göttingen. Nach dem Tod organisierte sie die Bestattung und regelte den Nachlass.

Bis zum jetzigen Zeitpunkt habe ich Frau W. durch vier Sitzungen begleitet. Ich stelle den Prozessverlauf mit den Themen und ihrem Bezug zu den Vier Schilden dar. Ausführlicher beziehe ich mich auf die 3. und 4. Sitzung, letztere findet auf der Bienenweide statt. Sie machen das Zusammenwirken der Vier Schilde mit den Naturübungen im Prozess der Probandin deutlich.

Zunächst besprechen wir das Konzept der Vier Schilde. Die Wandzeitung mit einer grafischen Darstellung veranschaulicht dieses Modell. Diese Abbildung stammt von Thomas Kugel, Eschwege Institut.





Ihr Wunsch ist, sich nach der intensiven Phase der Begleitung ihrer Mutter in dem für sie frei gewordenen Raum neu zu orientieren.

Zu Beginn jeder Sitzung klären wir die Formulierung der Fragestellung ihres Anliegens.

1. Sitzung: „Was kommt nach dem Tod meiner Mutter auf mich zu?“
2. Sitzung: „Welche Spielräume habe ich und wie möchte ich sie nutzen?“
3. Sitzung: „Wie kann ich meinen Raum wahren?“
4. Sitzung: „Was heißt für mich: Frausein im Alter?“

Im Verlauf der Sitzungen gewann ich folgendes Bild:

Frau W. spürt ein großes verinnerlichtes Pflichtgefühl. Sie möchte sich mehr Raum nehmen und in die Leichtigkeit kommen. An ihrem Arbeitsplatz sieht sie sich als „Älteste“, bei der Kollegen und Chefin sich gerne aussprechen und Rat holen. Sie möchte ihr Selbst stärken und sich mehr schützen. Im Laufe der Sitzungen hat Frau W. erkannt, dass es in Ihrem Prozess um Selbstermächtigung geht und darum, dass Spiel zu integrieren. Sie spürt, dass ihre Identität mit dem Tod ihrer Mutter einem Wandel unterliegt und dass sie sich in eine neue Lebensphase, in eine neue Identität hineinbewegt.

Biografisch befindet sich Frau W. auf dem Weg vom Erwachsenen sein in die Lebensphase des Alters. Innerhalb des Vier Schilde Systems ist das der Weg vom Norden in den Osten. Die Qualität des Ostens sind Loslassen, Erneuerung, Kreativität, Spiritualität, innehalten, Inspiration, sich einlassen auf Neues.

### Die 3.Sitzung

Das Anliegen der Probandin: „Wie kann ich meinen Raum wahren und bei mir bleiben?“  
Wo ist mein gefühlter Platz?

Nachdem wir den Vier Schilde Kreis gelegt haben, leite ich Frau W.an, in den Kreis einzutreten und langsam die Kreislinie abzuschreiten, ausgehend vom Osten im Uhrzeigersinn. Ich halte sie an, dies langsam und achtsam zu tun, und dabei auf Körperempfindungen, Gefühle, Impulse, Eingebungen zu achten.

Frau W. geht vom Osten auf der Kreislinie bis kurz vor den Norden. Es ist der Erwachsenenplatz, der u.a. für Verantwortung in der Gemeinschaft/Wir (*Familie, Beruf, Gemeinwesen, etc.*) Fürsorge, Kommunikation steht.

Frau W.: „Ich fühle mich erschöpft. Das Anstrengende ist: was will P. (*der Sohn, 25J.*) eigentlich?“ Pause. Sie spricht schulterzuckend und mit Stoßatmung. Sie sagt, dass sie nicht weiß, ob er sie mit seinem Besuch meint, oder ob es ihm nur um's Geld abholen oder ein Essen geht.

Ich: Deine Füße scheinen wie angewurzelt, hält dich etwas fest?

Frau W.: „Die Verantwortung, ich fühle mich erschöpft, habe das Gefühl, keine Pause machen zu können. Auch meine Chefin erzählt so viel von ihrem Mann, der ist spiritueller Mystiker.“

Sie bewegt ihren Oberkörper links, rechts hin und her.

Ich: Willst Du was bewegen? Bringt Dich was in Bewegung?

Frau W.: „Das doppelte, das Unklare von P. Das ist mir zu viel. Und auch dichte, intensive Begegnungen wie mit der Chefin, zu anstrengend. Das will ich nicht.“ Sie atmet auf, ist erleichtert.

An dieser Stelle interveniere ich mit der Frage:

Wo wärst du jetzt am liebsten im Kreis? Diese Fragestellung lenkt die Aufmerksamkeit auf den Zugang zu Ressourcen, aus denen sie die Kraft schöpfen könnte, die für das Erwachsenenendasein noch nicht zugänglich sind.

Frau W. geht auf der Linie in den Süden. Kindheit, Ich will, Körper, Spiel, Sinnlichkeit, Wachsen, Unbeschwertheit, Jetzt und Gegenwärtigkeit sind die Qualitäten des Südens. Frau W. schwingt gelöst ihren Oberkörper, lässt die Arme schlackern, kommt in einen körpereigenen Schwung. „Keine Erwartungen, ich fühle keine Absicht“, gähnt.

Ich: es wirkt wie Selbststimulation.

Frau W. hat einen festen Stand. „Ich will in Schwung, in Berührung mit mir kommen.“

Ich frage sie: „Wo stehst du jetzt mit deinem Anliegen?“

Frau W. geht langsam und aufmerksam auf der Kreislinie. Nach zweimaliger Umrundung sagt sie: „Ich fühle kaum Resonanz, am ehesten noch im Westen, aber nicht richtig.“

Der Westen: bedeutet: Pubertät, Abschied von der Kindheit, loslassen, Übergang, Schwellenkrise auf dem Weg in die Erwachsenenidentität, Metamorphose, innere Auflösung, „Wer bin ich... Was will ich sein? Wie will ich leben...?“ Gefühle von Angst, Unsicherheit, aber auch Abenteuerlust, Neugier...

Diese auftauchenden Fragen nach der eigenen Identität und Zukunft sind im Sinne Arnold Mindells Fragen des Traumkörpers, der Seele, die ihren Heilungsbedarf für diese Themen deutlich macht.

Ich: Hast du Lust, etwas auszuprobieren?

Intuitiv lade ich sie ein, zum Osten weiter zu gehen, um von dort mit der Energie und der Weisheit der Ältesten auf den Westen zu schauen.

Frau W. stimmt zu, geht in den Osten. „Ja, hier ist es gut. Und ruhig.“ Sie schaut in den Westen. „Ich sehe, wie ich mich ausdehne.“

Ich ermuntere sie, nochmal in den Westen weiterzugehen, und frage, ob ein Unterschied spürbar war.

Frau W.: „Ich fühle meine Frage (*das Anliegen*) nicht mehr deutlich.“ Plötzlich: „Mir fällt mein Traum von heute Nacht ein. Der Mann meiner Chefin gab mir eine Hand voll Perlen. Was bergen sie wohl? Kunst, Kind, Spiritualität?“

Ich: „Wo fühlst du Priorität?“

Frau W.: „Das ordnen und sortieren. Und der Zeitraum, die Ruhe dafür zu haben.“

Sie steht, streckt die Arme nach vorne aus, klappt die Handflächen hoch und zieht einen Kreis um ihren Körper. „Mein Raum; Halt Stop“.

In dieser Sitzung wird das Thema Identität und zukünftiges Lebensgestaltung sichtbar. Leben in Leichtigkeit, Ausdehnung, Mit sich in Resonanz kommen, wachsen in Ungestörtheit (*Körpersprache*) und Ruhe, in eigenem Tempo sich dem Selbst, den inneren Schätzen zuwenden und ordnen.

Später erzählt sie mir, sie war zu einem offenen Ausdruckstanzangebot gegangen und hat nur mit weit ausgebreiteten Armen getanzt.

#### **Die 4. Sitzung**

Sie findet auf der Bienenweide statt.

Auf einem Rundgang stelle ich Frau W. die Naturzugangsplätze (S.6) vor. Am Ende zeigt sie auf eine Bank (*die dafür gar nicht gedacht war*) und sagt freudig: „Oh, das ist doch ein guter Platz!“ Damit habe ich nicht gerechnet! Anstelle eines der Naturzugänge wählt Frau W. die Bank. Eine gute Übung für mich im Umgang mit Unerwartetem. Ich schmunzele innerlich über mich, wie setzen uns und die Sitzung beginnt.

Das Anliegen von Frau W. war: „Was bedeutet Frausein im Alter für mich?“

Im Gespräch orientiere ich mich an den drei Fragestellungen.

„Wo ist der gefühlte Platz?“ „Wo wäre ich am liebsten?“ „Wo stehe ich mit meinem Anliegen jetzt?“

Sie spürt ihrem Selbstverständnis als alleinstehende Frau im Alter nach. Ihr Blick streift immer wieder über die weite blühende Weide. Sie spricht davon, die gesellschaftlichen Mangelzuschreibungen nicht in den eigenen Raum nehmen zu wollen.

Sie sagt: „Man ist immer allein, bei der Geburt, beim Sterben.“ Sie bezieht sich auf den Tod der Mutter und sagt: „Ich stehe allein! Punkt!“ Sie dreht sich zu mir hin und sagt: „Ich bin kein Kind mehr! Ich bin alleinstehend, mit nichts dabei!... Frau von xxx..., Kind von xxx...!“

Nach einer kurzen Pause sagt sie: „Ich bin W.! Ich bin Künstlerin!“ und richtet ihren Oberkörper auf. Sie setzt hinzu: „Es geht um meine Identität im Alter.“

Ich sehe darin eine Initiation, einen Schwellengang in den Osten zur Ältesten.

Nach fünfjähriger Familienkrisenzeit: Trennung vom Ehemann, Drogenabhängigkeit und wiederkehrende Psychosen ihres Sohnes, Abbruch einer Kunsttherapeutischen Weiterbildung, intensive Begleitung der Mutter bis zu ihrem Tod, sieht Frau W. einen neuen Lebensabschnitt vor sich und nimmt sich wahr als das, worin sie ausgebildet ist und was sie in ihrer Persönlichkeit ausmacht: als Künstlerin. Ich sehe in ihrer Äußerung einen Entwicklungsschritt hin zur Ältesten.

Sie lässt die Familienfürsorge Phase hinter sich und möchte mit ihrem Selbst in Berührung kommen, (*wie sie es bereits in der 3. Sitzung geäußert hat*), an ihr kreatives Potential anknüpfen. Sie möchte wieder als Freie Künstlerin arbeiten.

Der auslösende Impuls war die Arbeit der vorherigen Sitzung mit der Traumerinnerung im Westen. (Wer bin ich?... Wer will ich sein?)

In dem Verständnis von Arnold Mindell ist dies ein Traumprozess: Die „Jugendliche“ im Westen, träumt die Älteste im Osten und die Älteste im Osten träumt die „Jugendliche im Westen... Und der gemeinsame Traum der Jugendlichen und der Ältesten gebiert die Künstlerin.

Die Metamorphose von Pubertät zum Erwachsensein ist ein Muster für alle kommenden Übergänge im Leben. Wenn dieser Übergang biografisch nicht wirklich vollzogen wurde, werden wir an anderer Stelle damit konfrontiert: bei Frau W. der Tod der Mutter. Mit dem Tod ihrer Mutter wird für Frau W. allzu deutlich, dass ihre Lebensphase im Norden endet und der Weg für sie in den Osten beginnt.

Jetzt werden die Blockierungen (*Unsicherheiten, Ängste*) einer vielleicht nicht vollzogene „Initiation“ im Westen, der fehlende Abschied aus der Kindheit und eine evtl. nicht gelöste Übergangskrise im Westen (*Pubertät*) für sie aktualisiert. Sie lassen sie nicht unbeschwert den nächsten Schritt ihrer Entwicklung gehen.

In der Arbeit im Vier Schilde Kreis kann Frau W. diese Entwicklungsschritte symbolisch vollziehen und so für ihre neue Lebensphase frei werden.

Themen, die auch schon im Vier Schilde Kreis angesprochen wurden, kamen im Erleben der Bienenweide zum Ausdruck: Am Rande eines weiten blühenden Feldes erlebt Frau W. weiten Raum, kann spielen, sich ausprobieren, genießt den Duft der Gräser (*Leichtigkeit*), die Weite des Himmels (*Zeit, Unendlichkeit*) und den sicheren Platz auf der Bank. Dies alles hat ihren inneren Prozess unterstützt und bestätigt.

Die Natur ist Spiegel und Initiator ihres inneren Prozesses.

## 8. Fazit

„Grundlegende Erneuerung“, so lautet im Frühjahr eine Eingebung, als ich an der Schwelle des Gartenhauses sitze. Aus der frisch eingesäten Bienenweide wächst während des Graduirungsprozesses der „Natur-und Counseling-Garten“. Ich entwickle mich zur „Biografisch spirituellen Prozessbegleiterin“ und erprobe die Benutzung meiner Weiterbildungs-Werkzeuge, die mein „Zauberbündel“ für einen weiteren neuen Anfang sind: Die Vier Schilde, das Council, die Natur-Rituale und das Träumen!

## 9. Anmerkungen und Literaturverzeichnis

### Anmerkungen

- 1 Zumstein, 2008, Kreuzlingen/München, S.112
- 2 Mindell, 2010, Petersberg, S.26

### Literaturverzeichnis

Foster, Steven, und Little, Meredith: Die Vier Schilde: Initiation durch die Jahreszeiten der menschlichen Natur, Engerda (*Arun*) 4. Auflage 2017

<https://www.gesundheit.de/wissen/haetten-sie-es-gewusst/medizinische-begriffe/was-ist-salutogenese>

Heiten, Holger und Kugel, Thomas: In Circles, Leitfaden für eine naturverbundene und ganzheitliche Prozessbegleitung: Eschwege Institut, o. Jg., S.9

Mindell, Arnold: Den Pfad des Herzens gehen, Petersberg (*Via Nova*), 1. Auflage 2013

Mindell, Arnold: 24 Stunden luzid träumen, Petersberg (*Via Nova*), 3. Auflage 2010

Redl, Franz P.: Übergangsrituale, Visionssuche, Jahresfeste, Arbeit mit dem Midzinrad, Klein Jasedow (*Drachen*), 2. Auflage 2014

<https://www.wellabe.de/magazine/salutogenese>

zu Rosa, Hartmut:

Wienberg, Jana: Powerpoint Präsentation, Zarrentin, 22.11.2018

[https://www.erwachsenenbildung-nordkirche.de/fileadmin/user\\_upload/baukaesten/Baukasten\\_OP\\_Erwachsenenbildung/Dokumente/HB\\_FS-EAE\\_Zarr-For-2018\\_Vortrag\\_Wienberg\\_2018.pdf](https://www.erwachsenenbildung-nordkirche.de/fileadmin/user_upload/baukaesten/Baukasten_OP_Erwachsenenbildung/Dokumente/HB_FS-EAE_Zarr-For-2018_Vortrag_Wienberg_2018.pdf)

Wikipedia:

[https://wikipedia.org/wiki/Resonanz\\_%28Soziologie%29](https://wikipedia.org/wiki/Resonanz_%28Soziologie%29)

Zumstein, Carlo: Der schamanische Weg des Träumens, Kreuzlingen/München (*Ullstein TB*), 2. Auflage 2008

## **Zusammenfassung**

Dieser Beitrag aus dem Feld der Biografisch-Spirituellen Prozessbegleitung stellt die Möglichkeiten des Träumens als Ressource für Gesundheit und Krisenbewältigung dar. Als Methode wird das entwicklungspsychologische Modell der Vier Schilde, nach St. Foster und M. Little, in Kombination mit Naturübungen gewählt. An einem Praxisbeispiel wird sichtbar, wie die Initiation in eine neue Lebensphase und das Überwinden einer Krise im Spiegel der Vier Schilde und der Natur gelingt.

## **Biographische Notiz**

Name: Angela Rüpke

Wohnort: Hamburg

Berufsbezeichnung: Counselor grad. BVPPT,  
Dipl. Soz. Päd.

Fachrichtung: Spirituelle Prozessbegleitung

LehrCounselor: Sabine Schulte,  
Heinz Sondermann

LehrTrainer: Angela Keil,  
Dr. Klaus Lumma,  
Damar Lumma



**IHP Bücherdienst** \* Schubbenweg 4 \* 52249 Eschweiler  
Tel.: 02403 4726 \* Fax: 02403 20447 \* eMail: office@ihp.de  
www.buecherdienst.ihp.de  
IHP Manuskript 2105 G \* ISSN 0721 7870  
2021

