

Heike Göb

## Schritt für Schritt Wunderfinder sein

Werkzeuge zur Entwicklung  
bewusst erlebbarer Synchronizität  
durch die Kunst- und Gestaltungstherapie

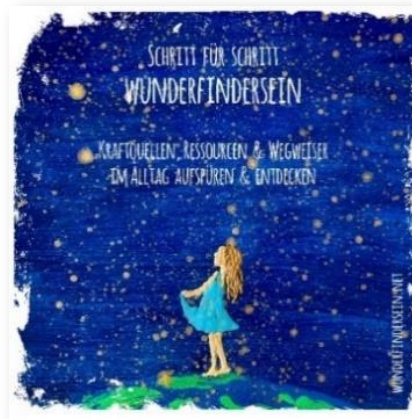
IHP Manuskript 2306 G \* ISSN 0721 7870



Heike Göb

# Schritt für Schritt Wunderfinder sein

Werkzeuge zur Entwicklung bewusst erlebbarer Synchronizität durch die Kunst- und Gestaltungstherapie



Gliederung:

1. Einleitung
2. Das Thema und ich
3. Was ist Synchronizität?
  - 3.1 Beispiel bewusst erlebbarer Synchronizität durch die Kunst- und Gestaltungstherapie
  - 3.2 Woran kann ich Synchronizität erkennen und bewusst erleben?
4. Schritt für Schritt „wunderfindersein“ Säckchen: Eine Burnout-Prophylaxe
  - 4.1 Aufbau / Funktionsweise und Einsatzmöglichkeiten
  - 4.2 Methoden und Werkzeuge
  - 4.3 Meine Rolle und Haltung als Counselor im Prozess
  - 4.4 Einblicke: Schritt für Schritt „wunderfindersein“ Säckchen im Erleben der KlientInnen
5. Nachhaltigkeit und Wirksamkeit über die ersten Schritte hinaus
  - 5.1 Fotografieren ist malen mit Licht und Worte haben Flügel
  - 5.2 „wunderfindersein“ Rejoice-Box
6. Fazit
7. Literaturverzeichnis
8. Anhang

## 1. Einleitung

Getrieben, gehetzt und mit einem Kopf voller Gedanken und Verpflichtungen jagen wir oftmals durch unseren Alltag und nehmen die Welt um uns herum nur in kleinen Bruchteilen wahr.

Hier sind uns Kinder ein leuchtendes Vorbild, wenn sie begeistert, offen und wertfrei mit ihren Kinderaugen sowie ihrer kindlichen Art durch die Welt gehen.

**Komm, lass uns wieder durch  
unsere „Wunderfinder-Kinderaugen“ schauen  
und mehr & mehr unserer inneren Führung,  
der leisen und sanften Stimme in uns vertrauen.  
Lass uns gemeinsam durch die Welt gehen  
und die vielen kleinen & großen Wunder sehen.  
Mögest du all die unendlich vielen Wunder  
in deinem Alltag entdecken,  
lass dich von ihnen ermutigt leiten und erwecken.**

*(Heike Göb)*

Mit Schritt für Schritt „wunderfindersein“ lade ich ein, einen Blick über den Tellerrand hinaus zu wagen. Ich möchte die LeserInnen mitnehmen auf eine Entdeckungsreise, wie es uns mit Hilfe kunst- und gestaltungstherapeutischer Werkzeuge spielerisch gelingen kann, bewusster und mit „Wunderfinder-Kinderaugen“ durch die Welt zu gehen und gleichzeitig auch die Sehstärke nach innen zu richten. Um damit vor allem auch synchronistische Momente, die „sinnvollen Zufälle“ aufzuspüren und wahrzunehmen, so wie dies Elisabeth Mardorf in ihrem Buch „*Das kann doch kein Zufall sein!*“ sehr treffend beschreibt:

*„Synchronizität kommt sehr häufig vor für den, der Augen hat zu sehen und Ohren hat zu hören – vielleicht einfach für den, der sich im positiven Sinne ein "kindliches Gemüt" bewahrt hat. (...) Wir können Fakten sammeln und gleichzeitig unsere Gefühle wahrnehmen. Wir können mit dem Fluss schwimmen statt gegen ihn. (...) Wenn es dem Betroffenen gelingt, die Beobachtungen in der Außenwelt als zusammenhängend mit eigenen Problemen zu erkennen, kann Synchronizität eine Hilfe sein, um die Verantwortung für eine Veränderung zu übernehmen. Bei aller Beobachtung und bewusster Arbeit an sich selbst ist es jedoch gleichzeitig wichtig, sich selbst zu vergessen, sich einzufügen in den Strom des Lebens und sich in der Treitmühle des Alltags Zeit zu lassen für tiefe seelische Erfahrungen. (...)*

*Im Deutschen sagen wir für "Moment" auch häufig "Augenblick". Ein kleiner Ausschnitt der Zeit, ein "Augen-Blick", Dinge geschehen im richtigen oder falschen Augenblick: Dieses so beiläufig dahingesagte Wort kann uns auf wichtige Aspekte hinweisen. Es handelt sich um einen kurzen Moment, gleich einem Zwinkern. Beim Zwinkern sieht man für einen kurzen Moment nichts, aber dieser Moment ist so kurz, dass die Unterbrechung nicht auffällt.*

*Die Zeit geht weiter, und doch werden einem vielleicht "die Augen geöffnet" in diesem kurzen "Augen-Blick", wo Inneres und Äußeres zusammenfallen. Synchronistisches geschieht oft plötzlich, überraschend, "ehe man sich versieht". Gerade eben war alles noch normal und einen Augenblick später hat ein synchronistisches Geschehen uns berührt und verzaubert.“<sup>(01)</sup>*

---

<sup>(01)</sup> Elisabeth Mardorf, *Das kann doch kein Zufall sein! Synchronizität und geheimnisvolle Fügungen* S. 31, S. 36, S. 37, S. 38 Darmstadt (Schirmer Verlag) 2009.

In dieser Arbeit beleuchte ich zunächst im Kapitel 3 die Fragen „Was ist Synchronizität und woran kann ich sie erkennen bzw. bewusst erleben?“ sowie die verschiedenen theoretischen Perspektiven aus psychoanalytischer Sicht. Hierbei beziehe ich mich im Kern vor allem auf Thesen und wissenschaftliche Erkenntnisse von C.G. Jung. Anschließend möchte ich dies mit konkreten Beispielen aus meiner Selbsterfahrung sowie meiner Klient\*innen durch das Erleben synchronistischer Momente durch kunst- und gestaltungstherapeutische Methoden verdeutlichen. Allen voran durch den Einsatz, den Aufbau und die Wirkweise des Schritt für Schritt „wunderfindersein“ Säckchens, welches im Kapitel 4 beschrieben ist. Zu guter Letzt geht es um mögliche „Wege der Verbindlichkeit“, wie wir über die ersten Schritte hinaus achtsamer und bewusster durch den Alltag gehen und die Synchronizität als zuverlässigen Wegweiser und Berater kennenlernen können.

## 2. Das Thema und ich

„**Alles zum Wohle des GLOBE und all derer die darauf leben.**“ ist mein Leitsatz, der mich in meinem beruflichen und privat kreativen Wirkungskreis stets antreibt und begleitet.

Mein Herzens-Anliegen ist die Fürsorge für unseren Planeten und das große WIR: Etwas Richtung Zukunft in die Welt zu tragen, die unsere Erde schützt, sie unterstützt und erhält, sowie den Menschen ein Beispiel zu sein, dass es viel mehr gibt als das, was wir tagtäglich in der Hektik des Alltags erleben und wahrnehmen.

Als freiberufliche Trainerin und Beraterin im Bank- und Finanzwesen darf ich heute deutschlandweit in meinem Seminar-Alltag als Nachhaltigkeits- & Fördermittelspezialistin für energieeffizientes Bauen und Wohnen unterstützen.

Selbst immer wieder im Hamsterrad gefangen und dem Workaholic vertraut, sowie durch meine sehr zeitintensive Reisetätigkeit galt es für mich einen Weg sowie Raum und Zeit zu finden, um meine kreativ gestalterischen Anteile, welche mich nähren und die ich sehr liebe, leben zu können. Lange Zeit trug ich die tiefe Überzeugung der Unvereinbarkeit, sowie einer unüberwindbaren Grenze meiner beiden Welten „ZDF (Zahlen-Daten-Fakten) und kunterbunt sein“ in mir.

Jedoch konnte ich durch meine persönliche Entwicklung auf dem Weg zum Counselor für Kunst- und Gestaltungstherapie sowie des Entstehens meiner Marke „wunderfindersein“ mehr und mehr eine heilsame Brücke von „*entweder oder*“ hin zu „*sowohl als auch*“ bauen.



**Bild 1:** „*Monster des Alltags*“

Tag für Tag begegnen mir in meinem privaten und beruflichen Umfeld immer wieder Spiegelbilder meiner selbst: Menschen, die gefangen sind in ihrem Hamsterrad des Tuns und dem Zwang „leisten zu müssen“, getrieben von Druck, ihrer finanziellen Existenzsicherung und vor allem wie „*man*“ zu sein hat. Sie fühlen sich gefangen im Maul des *Monsters des Alltags*.

Die Zahl derer, welche kurz vor einem Burnout stehen bzw. nach der Diagnose Burnout nach vielen Monaten wieder eingegliedert werden, nimmt stetig zu.

Spätestens nach Abschluss der psychotherapeutischen Begleitung stehen sie an dem Punkt, an welchem sie wieder auf sich alleine gestellt sind. Viele beschleicht erneut die Angst rückfällig zu werden und in die alten Muster und Programmierungen zu geraten. Hier stellt sich die Frage, wie bewusste Unterbrecher in den Alltag integriert werden können, um sich aus dem Maul des *Monsters des Alltags* zu befreien bzw. was die Betroffenen konkret stabilisieren und nähren kann.

Im Rahmen meiner Biographiearbeit stellte ich fest, dass mich die kleinen und großen Freuden und Wunder dieser Welt von Kindesbeinen an begleitet, unterstützt und ermutigt haben. Mit den Augen eines Kindes durch die Welt zu gehen und die unendlich vielen „Wunder“ wahrzunehmen, hat mir immer wieder aufs Neue Zuversicht und Halt geschenkt.

Durch meine Neugier und mein Erleben, was es sonst noch gibt zwischen Himmel und Erde, sowie meiner Leidenschaft für das Unaussprechliche entdeckte ich für mich das Thema der Synchronizität.

Vor allem in den Umbruchs- und Krisenzeiten meines Lebens waren synchronistische Ereignisse meine einzig verlässlichen Wegweiser.

Durch synchronistische Momente wird erlebbar, dass wir stets mit dem großen Ganzen verbunden sind und auf uns selbst vertrauen können. Es gilt sie nur zu entdecken und bewusst wahrzunehmen, sich zu erinnern sowie mit Wunderfinder-Kinderaugen durch die Welt zu gehen. Synchronizität ist für mich, genau wie für den Autor Chris Mackey, eines der wertvollsten Geschenke des Universums, wir müssen es nur auspacken.<sup>(02)</sup>

Getrieben von der Frage, wie man diese Anbindung, diese unschätzbare Unterstützung auf einfache Art und Weise für die Menschen wieder erlebbar machen kann, ist während der Corona-Zeit *aus sich selbst heraus* das „wunderfindersein“ Säckchen entstanden.

Da ich nicht aus einem therapeutischen bzw. psychologischen Berufsbild komme, hat sich für mich sehr schnell eine eher ressourcen- und potenzialorientierte Counselor-Identität mit kunst- und gestaltungstherapeutischen Werkzeugen herauskristallisiert.

Was ich persönlich am Counseling sehr schätze, ist, eine stärkende und ermutigende Begleiterin und Brückenbauerin sein zu können. Ich möchte „prophylaktisch“ arbeiten mit Fokus auf all die verborgenen Kraftquellen und Talente, die in jedem Einzelnen von uns schlummern. Im Vertrauen darauf, dass wir das Bestmögliche und unsere Wegweiser stets aus uns selbst schöpfen können, sobald es uns Schritt für Schritt gelingt der Freude, Lebenspflege und Selbstfürsorge in unserem Alltag mehr Raum zu schenken.

### **3. Was ist Synchronizität?**

Vereinfacht in Worte gefasst, wird von Synchronizität gesprochen, wenn sich ein inneres aufrührendes Gefühl z.B. ein Impuls, Gedanke, Traum, ein inneres Bild in äußeren Ereignissen widerspiegelt; Und dies in keinerlei äußeren Ursache-Wirkung-Beziehung stehen kann. Es handelt sich also nicht nur um eine Zeitgleichheit (*synchron*), sondern vor allem um eine Sinnleichheit.

Der australische Autor, sowie klinischer Psychologe und Psychotherapeut Chris Mackey beschreibt dies in seinem Buch „*Synchronizität - Der verborgene Sinn des Zufalls*“:

---

<sup>(02)</sup> Chris Mackey, Synchronizität - Der verborgene Sinn des Zufalls, S. 11 Australien (crotona) 2015.

Der bedeutende Schweizer Psychiater und Psychoanalytiker, Carl Gustav Jung, prägte den Begriff „Synchronizität“ Mitte der 1920er Jahre. Er entwickelte seine Theorie darüber nach mehreren Gesprächen mit Albert Einstein. Seine erste Monographie (*wissenschaftliche Einzeldarstellung*) über Synchronizität schrieb er jedoch viel später, nachdem der Physiker Wolfgang Pauli, einer der Väter der Quantenphysik, ihn aktiv dazu aufgefordert hatte. Erst in den 1950er Jahren äußerte C.G. Jung sich in Schriften und Vorträgen öffentlich dazu, was zum Teil daran lag, dass das Thema sehr komplex, schwer greifbar und wissenschaftlich eher schwierig zu erklären war. Dennoch glaubte C.G. Jung, dass Synchronizität für das Wohlbefinden und ein umfassenderes Selbstverständnis von hoher Bedeutung sei, nicht nur bei seinen Patienten, sondern auch bei ihm selbst, da er sie in seinem Leben zunehmend häufiger erlebt hat.<sup>(03)</sup>

C.G. Jung definiert Synchronizität als „Gleichzeitigkeit zweier sinngemäß, aber akausal (*ohne ursächlichen Zusammenhang*) verbundener Ereignisse.“<sup>(03)</sup>

Elisabeth Mardorf beleuchtet dies in ihrem Buch „*Das kann doch kein Zufall sein!*“ wie folgt:

*„Gemeint ist damit nicht nur eine Zeitgleichheit (synchron), sondern eine Sinnlichkeit: Die äußeren Ereignisse und die psychischen Abläufe bzw. Lebensthemen korrespondieren miteinander in einer Weise, die sich kausal nicht erklären lässt. Dies unterscheidet sie also von reinen Zufallserlebnissen, die lediglich parallel laufende Begebenheiten aufweisen und nicht miteinander verknüpft sind. Synchronistische Phänomene können sich in vielfältiger Form ereignen. Sie sind wie ein Spiegel der Seele, treten spontan auf, sind nicht machbar, bilden manchmal komplexe Muster, die über Raum und Zeit hinweggehen und oft mehrere Menschen einbeziehen. Meist enthalten synchronistische Erlebnisse eine Botschaft für den, der sie erlebt, und manchmal können sie helfen, wichtige Lebensentscheidungen zu treffen.“<sup>(04)</sup>*

Sogenannte *positive* synchronistische Erlebnisse hinterlassen manchmal sogar ein Gefühl, vom Schicksal reich beschenkt sowie in Harmonie zu sein. Wobei eher *negativ* wahrgenommene Synchronizitäten Ängste hervorrufen und unheimlich wirken können, wie beispielsweise ein plötzlich defekter Motor des Autos in einer kritischen Lebensphase.<sup>(04)</sup>

C.G. Jungs Forschungen auf diesem Gebiet führten ihn zu dem Schluss, dass synchronistische Ereignisse im Allgemeinen mit einer universellen symbolischen Bedeutung versehen sind. Bereits zuvor hatte er festgestellt, dass in unserem Unbewussten bestimmte starke Bilder oder Personifizierungen wirken und unser Erleben prägen. C.G. Jung bezeichnete die beständigsten, hilfreichsten und relevantesten symbolischen Formen als Archetypen. Er glaubte, dass der Einfluss der Archetypen aus einem universellen Bewusstsein hervorgeht, aus einer Art universellen Pool resonanter Bilder, aus dem wir alle auf einer unterschwelligeren Ebene schöpfen können. So ist es möglich, dass diese Bilder und Symbole zu unseren Wegweisern werden.<sup>(05)</sup>

---

<sup>(03)</sup> Chris Mackey, Synchronizität - Der verborgene Sinn des Zufalls, S. 21, S. 14 Australien (crotona) 2015.

<sup>(04)</sup> Elisabeth Mardorf, Das kann doch kein Zufall sein! Synchronizität und geheimnisvolle Fügungen, S. 13, S. 14 Darmstadt (Schirner Verlag) 2009.

<sup>(05)</sup> Chris Mackey, Synchronizität - Der verborgene Sinn des Zufalls, S. 25, S. 26 Australien (crotona) 2015.

In seinem Buch „*Revelations of Chance: Synchronicity as Spiritual Experiences*“ weist Roderick Main, ein jungianischer Psychoanalytiker unter anderem darauf hin, dass synchronistische Ereignisse häufig eine spirituelle Qualität haben. Oft sind sie verbunden mit einer gewissen Ehrfurcht, haben etwas von einem Wunder und erinnern an eine Art Transformation.<sup>(06)</sup>

Synchronizitäten, auch »sinnvolle Zufälle« genannt, können im weiteren Sinne jeden merkwürdigen und sinnvollen Zufall bezeichnen, der unsere innere und die äußere Welt so miteinander verbindet, dass der Gedanke nahelegt, unser Innenleben und die äußere Realität könnten stärker miteinander synchronisiert sein, als wir uns das bisher vorgestellt haben.<sup>(07)</sup> Merkwürdig rechtzeitig kommen oft auch neue Erkenntnisse, die man auf einem anderen Weg erlangt - etwa aus einem Buch, Film, Musik, Bild, der Natur, den Medien oder ein paar Worten, die man aus einem Gespräch aufschnappt.

Wenn wir einem synchronistischen Erlebnis einen Sinn abgewinnen, so kann sich dies anfühlen als erhielten wir individuelle Führung von einem unvorstellbar weisen und wohlwollenden Mentor, dem ausschließlich an unseren individuellen Bedürfnissen gelegen ist. Wer ein solches Erlebnis hat und den erhaltenen Fingerzeig zuversichtlich folgt, fühlt sich oftmals im Einklang mit sich selbst und erkennt die liebevolle Handschrift des Lebens. Je mehr wir uns mit Synchronizität beschäftigen, desto mehr treten synchronistische Erlebnisse in unser Leben und bestätigen, dass wir die richtige Richtung eingeschlagen haben.<sup>(08)</sup>

Als wohl bekanntestes Beispiel schildert C.G. Jung den Fall einer jungen Patientin, die in einem besonders entscheidenden Moment ihrer Behandlung von einem Traum erzählte, in dem sie einen goldenen Skarabäus geschenkt bekam.<sup>(09)</sup> In diesem Moment hörte er ein leises Klopfen am geschlossenen Fenster hinter ihm. Er öffnete das Fenster und fing das Tier im Fluge. Es war ein gemeiner Rosenkäfer mit grüngoldenem Schimmer, der einem Skarabäus in unseren Breiten am nächsten kommt und welcher entgegen seiner Gewohnheit in einen dunklen Raum geflogen war. C.G. Jung betonte, dass ihm so etwas weder zuvor noch seither je wieder geschehen sei. Der Zeitpunkt erscheint ihm seltsam bedeutungsvoll, da die Patientin in dieser Phase ihrer Therapie aufgrund ihrer streng rationalistischen Weltanschauung offenbar nicht weiterkam. Doch dieses zufällige Erlebnis „bohrt das erwünschte Loch in ihren Rationalismus und bricht das Eis ihres intellektuellen Widerstands.“<sup>(10)</sup> In diesem Fall erschien C.G. Jung das zeitliche Aufeinandertreffen zu bemerkenswert, als dass es rein willkürlich gewesen sein könnte. Die Vermutung lag nahe, dass es in der Abfolge der Ereignisse ein Muster oder eine Ordnung geben könnte, die nicht unmittelbar offensichtlich ist. Dieses Beispiel zeigt eines der wesentlichen Merkmale der Synchronizität: Sie steht im Zusammenhang mit einem Zufall, der sinnvoll ist. In dieser Situation erkannte C.G. Jung die Sinnhaftigkeit des Skarabäus-Käfers in einer uralten Symbolik aus der ägyptischen Mythologie, welche dort ein Symbol der Wiedergeburt oder der Transformation ist.<sup>(11)</sup>

---

<sup>(06)</sup> Chris Mackey, Synchronizität - Der verborgene Sinn des Zufalls, S.30 Australien (crotona) 2015.

<sup>(07)</sup> Chris Mackey, Synchronizität - Der verborgene Sinn des Zufalls, S.21 Australien (crotona) 2015.

<sup>(08)</sup> Chris Mackey, Synchronizität - Der verborgene Sinn des Zufalls, S.37 Australien (crotona) 2015.

<sup>(09)</sup> C.G. Jung, Gesammelte Werke Band. 8 Die Dynamik des Unbewußten, S. 478, S. 479 Olten (Walter-Verlag) 1985.

<sup>(10)</sup> C.G. Jung, Gesammelte Werke Band. 8 Die Dynamik des Unbewußten, S. 479 Olten (Walter-Verlag) 1985.

<sup>(11)</sup> Chris Mackey, Synchronizität - Der verborgene Sinn des Zufalls, S.22, S.23 Australien (crotona) 2015.

Im Wesentlichen bringt Chris Mackey die Wirkweise von Synchronizität wie folgt auf den Punkt:

*„Da synchronistische Botschaften tendenziell affirmativ sind, können sie uns helfen, ein Ungleichgewicht in unserem Leben zu korrigieren. Sie können den Glauben an uns selbst wiederherstellen, wenn dieser durch schmerzliche Erfahrungen beeinträchtigt wurde. Sie können dafür sorgen, dass wir uns lebendiger, dynamischer, entschlossener und hoffnungsvoller fühlen. Sie können uns wieder bewusstmachen, was es wirklich heißt, wir selbst zu sein, in der Gegenwart zu leben, Zukunftsaussichten zu haben und einem Weg zu folgen, der für uns der richtige ist.“<sup>(12)</sup>*

### 3.1 Beispiel bewusst erlebbarer Synchronizität durch die Kunst- und Gestaltungstherapie

In konkreter Verbindung mit der Kunst- und Gestaltungstherapie habe ich selbst ein tiefgreifendes und vor allem wegweisendes synchronistisches Ereignis erlebt, was sich seither wie ein roter Faden durch mein Leben zieht.

In einem kunst- und gestaltungstherapeutischen Fachseminar gestaltete ich in Resonanz zu einer Karte ein Initialbild, auf welchem ich auf der Erde meinen Platz in voller Größe mit einer überdimensional großen weißen Feder in der Hand eingenommen hatte. Das Neue hierbei ist, dass ich den großen dunklen Schatten (*für mich ein Monster mit einem großen Knüppel in der Hand, welches mich ständig antreibt*) in der Gestaltung in mein eigenes „Spiegelbild“ selbstbewusst verwandelt hatte. In der Folge erkannte ich, wie wichtig es ist, stets seinen Gaben und Talenten folgend, seinen Platz einzunehmen und seinen Weg zu gehen. Dadurch hat sich für mich persönlich eine *wegweisende Symbolkraft* aufgebaut.

Ein paar Wochen später hatte ich in einer Phase, als es eine weitreichende Entscheidung zu treffen galt, bei einem Spaziergang elf große Schwanen-Flugfedern (30-40cm) plötzlich vor meinen Füßen liegen. Somit fiel mir die Entscheidung mit einem glasklaren *Ja* sehr leicht, da mich die Federn augenblicklich an die wegweisende Symbolkraft erinnerten.

Als zu dieser Entscheidung alle notwendigen und konkreten Schritte von meiner Seite bereits seit Monaten vollumfassend abgeschlossen waren, entdeckte ich bei einem weiteren Spaziergang eine große weiße Feder in Form einer Wolke am Himmel. Ich erkundigte mich nach dem Bearbeitungsstand bei der Behörde und genau an diesem Tag wurde dort der wesentliche Schritt umgesetzt und nach monatelanger Wartezeit ist mir endlich die für mich so wichtige Urkunde schriftlich ausgehändigt und bestätigt worden.



**Bild 2:** Beispiel Synchronizität „Platz einnehmen“

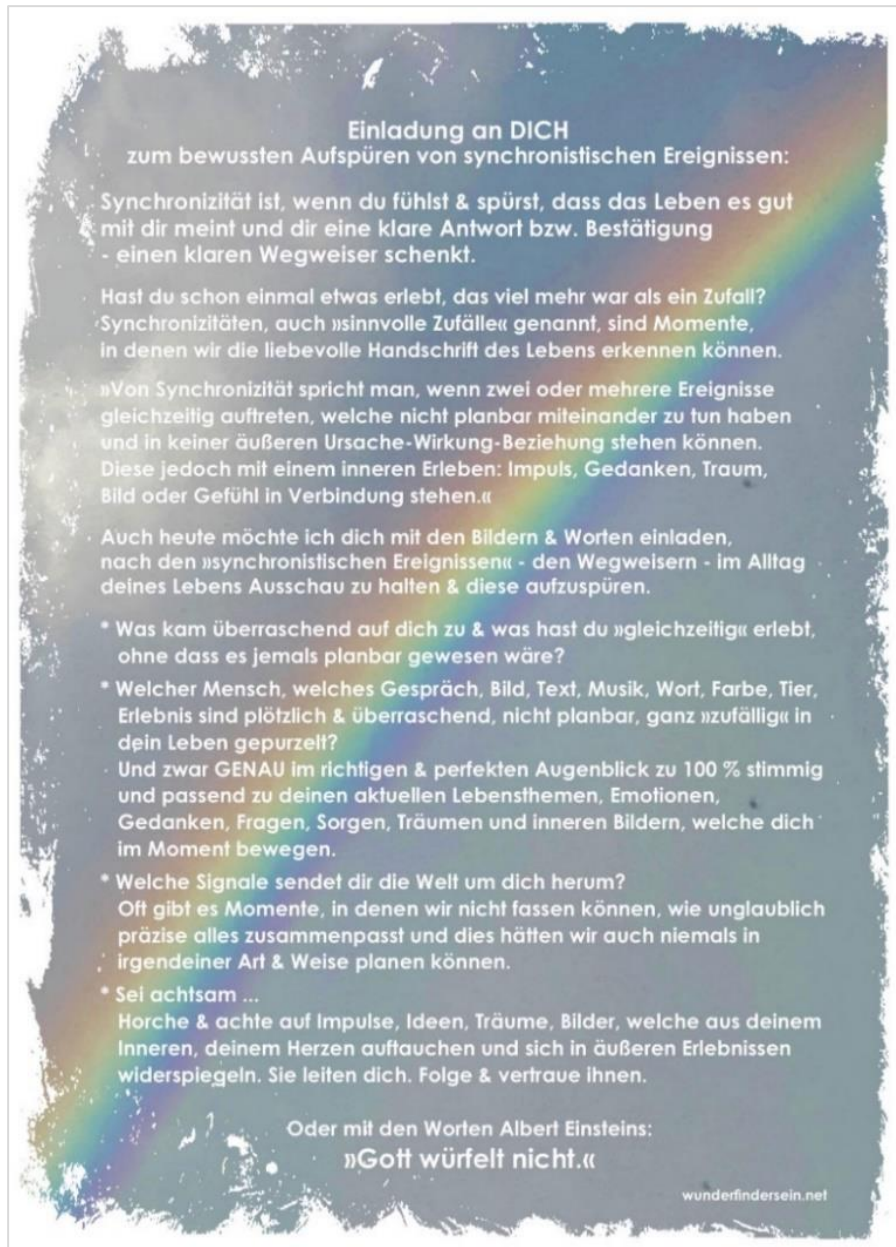
<sup>(12)</sup> Chris Mackey, Synchronizität - Der verborgene Sinn des Zufalls, S. 12 Australien (crotona) 2015.



### 3.2 Woran kann ich Synchronizität erkennen und bewusst erleben?

Ich möchte die KlientInnen einladen, in Resonanz mit den Gegenständen, Bildern und Worten, nach den synchronistischen Ereignissen - den Wegweisern im Alltag ihres Lebens Ausschau zu halten und diese aufzuspüren. Es geht um die Ermutigung bewusster durch den *normalen Alltag* zu gehen und Synchronizitäten für den eigenen Lebensweg konstruktiv und zielführend zu nutzen, sodass wir mit dem Lebensstrom schwimmen und nicht gegen ihn.

Folgende Impulskarte wird hierzu im Rahmen der Begleitung durch Schritt für Schritt „wunderfindersein“ an die KlientInnen weitergegeben.



**Bild 3:** Synchronizität im Alltag erkennen

Weitere Detailinformationen und an welchen Merkmalen „sinnvolle“ Zufälle zu erkennen sind, ist im Anhang 1: Impulskarte „Woran kann ich Synchronizität erkennen?“ zu finden.

#### 4. Schritt für Schritt „wunderfindersein“ Säckchen: Eine Burnout-Prophylaxe

Das Schritt für Schritt „wunderfindersein“ Säckchen ist für all diejenigen, die gerne wieder mehr Stabilität durch Freude und spielerische Anteile in ihren Alltag bringen möchten.



**Bild 4:** Schritt für Schritt „wunderfindersein“ Säckchen und Inhalt

##### 4.1. Aufbau / Funktionsweise und Einsatzmöglichkeiten

Das kleine Säckchen ist gefüllt mit 21 verschiedenen Gegenständen und Materialien. Es kann dem/der KlientIn entweder persönlich oder per Post übergeben werden.

Die Begleitung durch mich als Counselor erfolgt per Impulskarte, Bild, Wort, Musik und Geschichten über WhatsApp bzw. Mail sowie nach Wunsch und Möglichkeit telefonisch, digital per Zoom/Teams und/oder persönlich. Ziel ist es, alle fünf Sinne einzubinden und in Resonanz zu gehen. Freude und Leichtigkeit sollen die Begleiter, Anstupser und Wegweiser sein und die KlientInnen durch den Prozess tragen.

Eine Kurzbeschreibung für den Ablauf ist am Säckchen befestigt:



**Bild 5:** Schritt für Schritt „wunderfindersein“ Impulskarten zum Start

Das „wunderfindersein“ Säckchen entwickelt für jede einzelne KlientIn seine *ureigenste Weisheit*. Das sehr unterschiedliche Erleben entsteht durch die stets individuelle Reihen- und Zeitfolge, in welcher ein Gegenstand entnommen wird, bzw. wie dieser *zeitgleich* und evtl. *sinnleich* in die augenblicklich erlebte Alltagssituation hineinfällt.

Außerdem dient es als wertvoller Erfahrungsraum, um offen zu sein für Überraschungen, den inneren Impulsen zu folgen und darauf vertrauen zu können, dass alles stets zum richtigen *Augen-Blick* geschieht.

Die Einsatzmöglichkeiten sind sehr vielseitig, egal ob die KlientInnen von nah oder fern sind, es auf dem digitalen Weg oder persönlich, in einem Seminar-Wochenende oder als fortlaufenden Kurs wünschen.

Es ist vor allem auch für Menschen einsetzbar, welche nicht mobil, nicht vor Ort bzw. grundsätzlich eingeschränkt sind. Somit ist es schonend für die Umwelt, da es keiner An- und Abfahrtswege bedarf. Gleichzeitig ermöglicht es die Freiheit, dass jeder in seiner Zeit agieren kann. Natürlich können auch Teile hieraus in einem persönlichen Setting bzw. in einer Gruppe in ihre volle Entfaltung kommen.

#### **4.2. Methoden und Werkzeuge**

Folgende kunst- und gestaltungstherapeutischen Methoden und Werkzeuge sind eine sehr willkommene sowie kraft- und wirkungsvolle Unterstützung im Prozess:

- Rezeptive Kunsttherapie (*Gegenstand, Bild, Musik, Natur, Geschichten usw.*)
- Resonanz-Methode
- Ermutigung / Arbeiten mit Erlaubnissen
- Anarbeiten, Asco Mentalità: Die Kraft des Dazwischens
- Imagination
- Neu bewerten
- Commitment: Wege der Verbindlichkeit anbieten
- „wunderfindersein“ Rejoice-Box: Reflektieren und bewusst Freude erleben

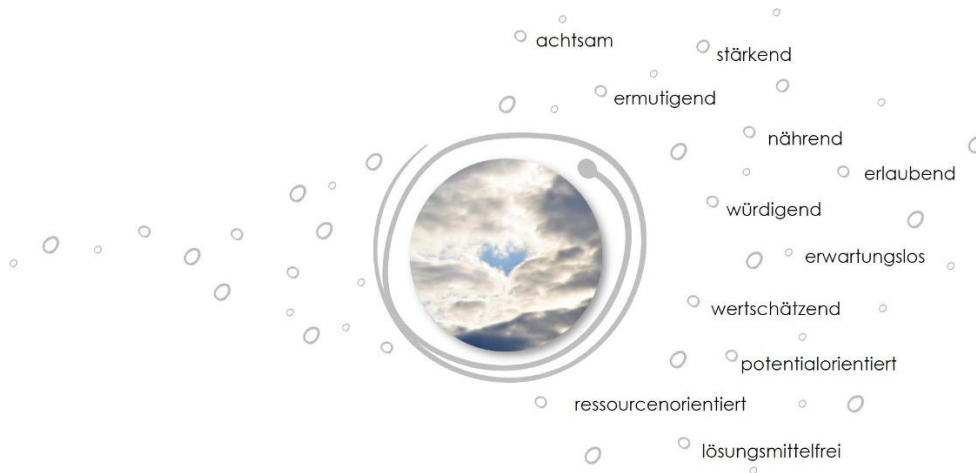
#### **4.3. Meine Rolle und Haltung als Counselor im Prozess**

Während des Prozesses ist meine Rolle ausschließlich Wegbegleiterin zu sein und meine Aufgabe sehe ich darin, spielerisch und einfach neue Erfahrungsräume zu öffnen. Dies wird zu Beginn des Prozesses auch klar kommuniziert. Ich möchte rezeptiv und stärkend arbeiten, nicht aufdeckend bzw. therapeutisch.

Ziel ist, dass die KlientInnen in ihrer eigenen Zeit, ihrem Rhythmus mit Freude und Leichtigkeit wieder Schritt für Schritt in ihre ureigene Kraft finden. Somit mehr und mehr ihre vorhandenen Ressourcen und Schätze, die in ihnen schlummern, freilegen. Diese gilt es im ersten Schritt bewusst zu machen, um sie dann für sich nutzen zu können, z.B. durch:

- Im Alltag die Balance halten durch kleine Unterbrecher
- Wahrnehmung schärfen: Mit „Wunderfinder-Kinderaugen“ durch die Welt gehen
- Synchronizität: Wegweiser / Begleiter wahrnehmen lernen
- Verborgene Ressourcen und Kraftquellen finden
- Kraftquellen erleben: z.B. Farbe / Kunst / Tiere / Natur / Tagträume - Träume usw.
- Positives im Negativen aufspüren
- Der inneren Stimme lauschen und vertrauen

Im Rahmen des Gesamtprozesses ist es für mich als Counselor entscheidend gewesen, alle offenen Fäden (*Gegenstände*) stehen und parallel laufen lassen zu können sowie stets auf die innere Weisheit der KlientInnen zu vertrauen. Und mich stets an meine Counselor-Haltung zu erinnern:



**Bild 6:** *Meine Counselor-Haltung*

#### **4.4. Einblicke: Schritt für Schritt „wunderfindersein“ Säckchen im Erleben der KlientInnen**

Ausgangssituationen meiner KlientInnen, welche ich beschreibe, waren zum Beispiel:

- Beruflicher Druck und Stress
- Familiärer Stress mit dem Partner bzw. den Kindern
- Schicksalhafte Trauerfälle in der Familie
- Wiedereingliederung nach Burnout  
- therapeutische Begleitung abgeschlossen
- Bedenken und Sorge: Bleibe ich stabil? Schaffe ich all meine Verpflichtungen?

Zu Beginn im persönlichen Austausch sind die Wünsche, Sehnsüchte und Ziele der KlientInnen oftmals sehr ähnlich gewesen:

- Den Alltag stabilisieren: Wie kann ich die Balance halten?
- Zeit für mich: Wie schaffe ich es kleine Oasen im Alltag einzubauen?  
- Lichtblicke zwischendurch / Pausen und durchatmen können
- Abschalten können, raus aus dem Funktionieren
- Am Wochenende raus aus dem Kopf
- Was tut mir überhaupt gut? Was macht mir wirklich Freude?
- Mir Zeit und Spaß für mich gönnen
- Mit Freude und Leichtigkeit etwas tun
- Was ist meine Aufgabe? Was ist der Sinn meines Lebens?

Da der Zeitraum des Gesamtprozesses je nach KlientIn sehr umfangreich und unterschiedlich lange ist, möchte ich im Folgenden einzelne Schritte herausgreifen und das Erleben der jeweiligen KlientInnen beschreiben.



**Bild 7:** Schritt für Schritt „wunderfindersein“ Säckchen: Ein Beispiel im Gesamtprozess

Manchmal wird an mehreren aufeinander folgenden Tagen ins Säckchen gegriffen und es laufen mehrere Fäden (*Gegenstände*) lose nebenher und wirken ineinander...

Am Ende hat das jedoch immer einen Sinn ergeben. Und es brauchte noch einen weiteren Schritt vor dem nächsten, bevor die einzelnen Puzzleteile oft wundersam ein neues Bild hervorbrachten. Oder es ist eine längere Pause von ein paar Wochen *not-wendig*, da auch stets *Kairos* (*altgriechisch καιρός; der rechte Zeitpunkt*) der für etwas entscheidende, günstige Augenblick<sup>(14)</sup> eine bedeutende Rolle spielte. Schlussendlich war dann der jeweilige rote Faden erkennbar, der sich durch den Gesamtprozess gezogen hat.

**Alles beginnt mit einem ersten Schritt!** Das „wunderfindersein“ Säckchen ist verschickt bzw. persönlich übergeben und der Prozess beginnt per Zufallsgenerator mit dem ersten Griff mit geschlossenen Augen in das Säckchen. Über das Tasten und Fühlen wird der erste Gegenstand entnommen, das Foto des Gegenstandes kommt per WhatsApp bzw. Mail bei mir an, und die Reise beginnt...

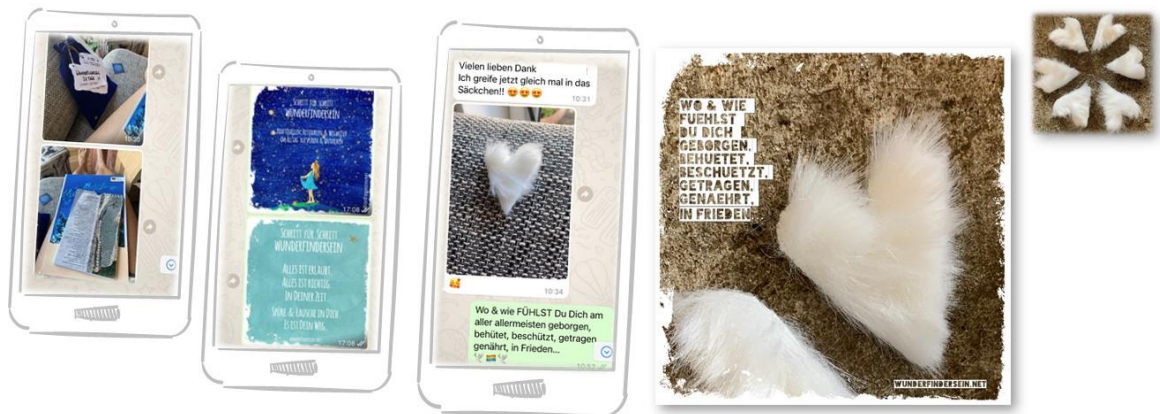
Bei einer Klientin ist der erste Gegenstand ein *Fellherz*, welches für das Gefühl eines sicheren inneren Ortes der Geborgenheit<sup>(15)</sup> und die Frage steht: „Wo und wie fühlst du dich geborgen, behütet, beschützt, getragen, genährt, in Frieden?“

Sie sah die Frage auf der Impulskarte und berichtete sofort spontan von einem kleinen versteckten See in einer Waldlichtung: „*Ich sehe mich dort auf einem Holzsteg sitzen inmitten von funkelnden und tanzenden Sonnenstrahlen auf der Wasseroberfläche. Ich fühle mich so glücklich, voller Frieden, Vertrauen und träume einfach vor mich hin...*“

<sup>(14)</sup> Chris Mackey, Synchronizität - Der verborgene Sinn des Zufalls, S. 16, S. 17 Australien (crotona) 2015.

<sup>(15)</sup> Luise Reddemann, Imagination als heilsame Kraft, S. 57, S. 58 Stuttgart (Pfeiffer bei Klett-Cotta) 2022.

*Ich genieße die Gerüche der Natur, das Zwitschern der Vögel, die Schmetterlinge und Sonnenstrahlen auf meiner Nase.“*

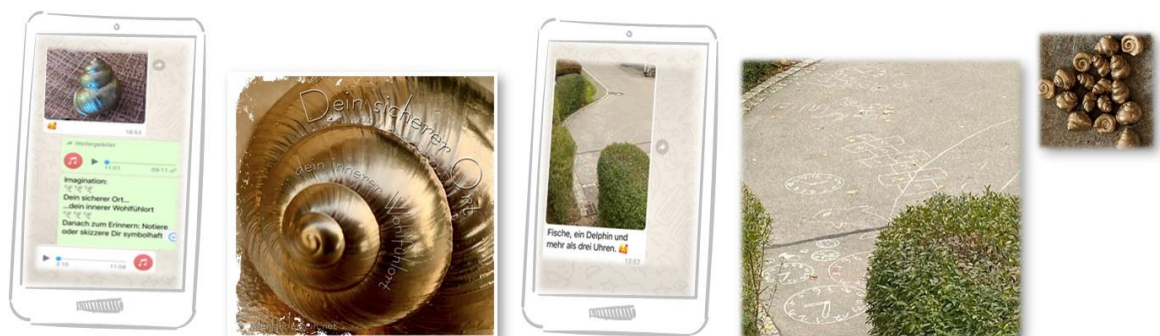


**Bild 8:** *Fellherz: „Wo und wie fühlst du dich geborgen, behütet, beschützt, getragen, genährt?“*

Auch bei einer weiteren Klientin ist der erste Gegenstand per Zufall das kuschelige Herz. Sie verband hiermit augenblicklich weniger einen Ort, sondern in erster Linie steht ihr sicherer innerer Ort für ein sehr tragendes und stärkendes Gefühl, welches ihr unendlich viel Vertrauen, Zuversicht, Frieden und Freude schenkt. Die Augen für einen Moment zu schließen, durchzuatmen und dies zu fühlen, erinnert sie stets daran, was sie wirklich liebt und leben möchte.

Somit ist bei beiden Klientinnen zum Beginn der Reise sehr spielerisch und einfach ein sicherer Ort entstanden, welchen sie zu jeder Zeit im Alltag immer wieder zwischendurch mit nur einem Wimpernschlag bewusst besuchen und auftanken können. Das Thema wird zu einem anderen Zeitpunkt durch die *goldene Schnecke* nochmals mit einer Imagination zum inneren Ort der Geborgenheit vertiefend in Erinnerung gerufen.

Bei einer Klientin spiegelte sich z.B. *unwissentlich* ihre Imaginationsreise, in welcher sie in die Tiefe des Meeres abgetaucht ist, in der Schneckenart, welche bei ihr zufällig eine Wasserschnecke gewesen ist. Dort hat sie sich vollumfänglich getragen und verbunden gefühlt. Hierbei ist erwähnenswert, dass sie von Delphinen begleitet wurde. Zeitgleich entdeckte sie mit Blick vom Balkon, dass Kinder einen Delphin, Fische und mehrere Uhren mit Kreide auf die Straße gemalt hatten.



**Bild 9:** *Goldene Schnecke: „Reise zu deinem inneren Wohlfühlort der Geborgenheit“*

Ein weiterer nennenswerter Schritt ist die *transparente Rolle* mit dem Impuls „Gib deinem inneren Kind die Farbe in die Hand. Schließe die Augen und lass es einfach machen“ gewesen.



**Bild 10:** Transparente Rolle: „Gib deinem inneren Kind die Farbe in die Hand...“

„Ich kann doch gar nicht malen“ ist ein oft ausgesprochener Satz von vielen Zahlen-Daten-Fakten-Menschen. Diese Methode ist vor allem hilfreich, um hier aus dem eigenen Perfektionsanspruch auszusteigen und neues zu entdecken, was *einfach so* aus sich selbst heraus entstehen kann. Die Überraschung und das Staunen sind sehr groß gewesen, als in diesem „Krickelkrakel“ ein wundervolles Wesen mit einem großen Herz, ruhig und gelassen sitzend und den Blick in die Ferne schweifend, sichtbar geworden ist. Die großen Flügel vermittelten das Gefühl von getragen sein sowie vertrauen können auf sich selbst und das Leben. Es braucht auch einige weitere Zwischenschritte (*Gegenstände aus dem Säckchen*) wie zum Beispiel Erlaubnisse und Ermutigungen in unseren Kurzsettings und Austausch, bis dieses Werk entstanden ist. Im Säckchen befinden sich auch ein paar kleine bunte *Erlaubnis-Briefchen* mit Erlaubnissen<sup>(16)</sup> aus der Entwicklungslehre nach Pamela Levin.



**Bild 11:** Erlaubnis-Briefchen: „Wie wirkt diese Nachricht in deinen Tag?“

Bei einer Klientin ist durch das *Blüten-Säckchen* (hier Lavendel) verbunden mit der *Einladung zum Schnuppern* bei einem Gang durch die Natur, eine sehr nährnde und stärkende Ressource sichtbar geworden. Auf die Frage „Welche Gerüche liebst du? Welche tun dir besonders gut?“ und von einem spontanen Impuls getrieben, hat sie im Internet recherchiert und ihre große Leidenschaft für natürliche Öle entdeckt.

<sup>(16)</sup> Lumma, Klaus, Michels Brigitte, Lumma Dagmar: Quellen der Gestaltungskraft, Hamburg (Windmühle) 2009.

Zu einem späteren Zeitpunkt ist hieraus die Idee für das „*Ich bin die Herrin meines Gedanken-Öls*“ entstanden, welches nun im Alltag als Erinnerung für sie dient.



**Bild 12:** Blüten-Säckchen: „*Welche Gerüche liebst du? Welche tun dir besonders gut?*“

Ein weiterer sehr kraftvoller Entwicklungsschritt ist durch den *Samen* und die dazugehörige Frage „*Was sind deine Stärken, Talente und Geschenke, welche du mitgebracht hast, um sie in die Welt fliegen zu lassen?*“ entstanden.



**Bild 13:** Samen: „*Was sind deine Gaben und Talente für die Welt?*“

Auch dieser Teilschritt ist mit einigen anderen Gegenständen wundersam und zielgerichtet verwoben. Viele wertvolle Erkenntnisse sind hieraus entstanden und der Weg war frei von „*grau und konditioniert*“ zu „*bunt und selbstbewusst*“ bezüglich der eigenen Gaben und Talente. Und: Die Freude zog wieder in den Alltag ein...

Durch die kleine *Buchstaben-Wundertüte* wird spielerisch erlebbar was hinter der Aussage „*Das Wunder bist Du!*“ steckt. (*Vor- und Nachname der KlientInnen in Buchstaben*)

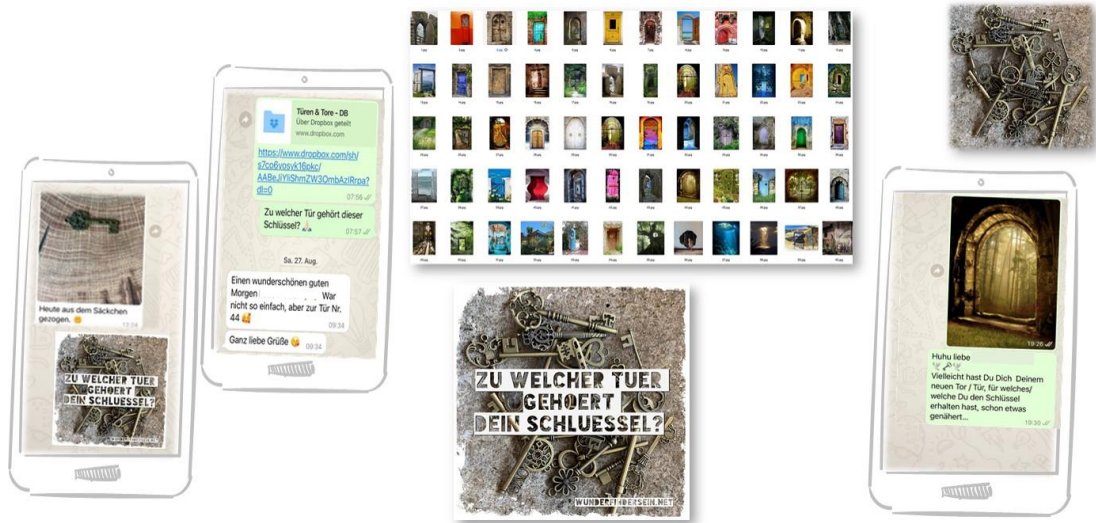


**Bild 14:** Buchstaben-Wundertüte: „*Das Wunder bist Du!*“



Zum Ende des Prozesses hin hat eine Klientin diesen *Schlüssel* mit dem Impuls „Zu welcher Tür gehört dein Schlüssel?“ entnommen. Hier wird über einen Link in eine Dropbox eingeladen, um dort eine Tür zu wählen.

Auch bei den Gegenständen *Begleiter des Alltags (Krafttiere)* und der *goldenen Feder (Überwindung von Hindernissen, hier durch eine Treppe)* erfolgt die Wahl über die Resonanz zu den Bildern im jeweiligen Dropbox Ordner bzw. im persönlichen Setting über die jeweiligen Bilder in Kartenform.



**Bild 15:** Schlüssel: „Zu welcher Tür gehört dein Schlüssel?“

Genau zu dieser Zeit hatte die Klientin dann die Entscheidung für eine Weiterbildung, welche ihren Herzensthemen entspricht, getroffen. Somit wurde ganz real eine *neue Tür* geöffnet, und es ist mehr Freiraum zur Entfaltung für das, was sie liebt sowie ihren Gaben und Talenten entsprechend, entstanden.

Im Nachklang und Rückblick auf den Gesamtprozess hat die Klientin für sich zusammengefasst, dass bereits durch das Gefühl, welches durch das kuschelige Fellherz zu Beginn ausgelöst wurde, ihr Herzensanliegen, ihre Aufgabe erkannt und fühlbar geworden ist. Ihre Worte damals waren: „*Hier bin ich zuhause.*“ Dies wurde von *Schritt zu Schritt* konkreter in der Planung, Umsetzung bis hin zum Besuch einer wegweisenden Weiterbildung.

Ein weiteres Schlüsselerlebnis ist der Satz „*Ich bin die Herrin beider Welten und meiner Gedanken*“, welcher ihr im Alltag zu einem treuen und ermutigenden Begleiter wurde.

## 5. Nachhaltigkeit und Wirksamkeit über die ersten Schritte hinaus

*Am Ende stehen wir stets am Anfang.* Es stellt sich die Frage „Wie gelingt es uns mit mehr Freude und Leichtigkeit erfüllt zu leben und bewusst Oasen für unser Herz und unsere Seele im Alltag zu integrieren?“ Es geht um die Verbindlichkeit uns stets zu erinnern, dass es die kleinen Leuchtpunkte und Funken zwischendurch sind, welche uns nähren.

### 5.1 Fotografieren ist malen mit Licht und Worte haben Flügel

Beim Glücks-, Gelungen-, und Synchronizitäts-Momente sammeln im Alltag unterstützt vor allem das Fotografieren mit einem Handy, welches wir eh stets bei uns tragen. Die



Die „wunderfindersein“ Rejoice-Box wurde inspiriert durch den vierten Schritt des Vier-Schritte-Prinzips aus dem Diamant-Sutra, welches Bestandteil der Vajracchedika Prajnaparamita-Sutras (*Sanskrit*) ist. Dies bedeutet übersetzt *„Die Vollkommenheit der Weisheit, die selbst einen Diamanten spalten kann.“* Diese alten tibetischen Weisheitsschriften des Mahayana Buddhismus beschreiben umfassend, dass wir alles in unser Leben projizieren können, wenn wir einen geistigen Samen dazu pflanzen. Es wird immer wieder darauf hingewiesen, wie wichtig im Gesamtprozess vor allem der 4. Schritt, das „Gießen und Wässern“ des Samens ist. *„Erfreue dich jeden Abend an all dem Guten, das du tust...“* ist eine uralte Methode, damit der Same auch tatsächlich aufgehen und sich das gewünschte Ergebnis und die Veränderung in unserem Leben erfüllen kann.<sup>(17)</sup>

**Bewusst machen und bejubeln!** Rejoice bedeutet übersetzt *„jubeln, sich erfreuen“*. Bildlich ist es so zu verstehen, dass in der Natur der Same zwar in die Erde gelegt wurde, aber nicht aufgeht, weil ihm das Wasser (*die Freude*) fehlt. *Der Schlüssel ist somit die echte Freude für uns selbst und das, was wir neu gesät haben.*

**Jedes Leben kann erzählt werden als eine Kette von Wundern.**

*(Andrej Bitow / Vera Bartholomay)*

## 6. Fazit

Rückblickend lässt sich auf all die Gesamtprozesse bezogen mit einem Satz die Quintessenz zusammenfassen: *Es hat sich alles stets ganz wundersam aus sich selbst heraus und aus den ureigenen individuellen Ressourcen der KlientInnen entwickelt!*

Die Weisheit schlummert in jedem einzelnen von uns und möchte befreit, entdeckt und gelebt werden. Die Wirksamkeit und wie all die Fäden miteinander verknüpft, sowie mit dem Leben versponnen und verbunden sind, hat mich jedes Mal aufs Neue zutiefst überrascht und staunen lassen.



**Mögen von jedem einzelnen  
auf dieser Erde  
die kleinen und großen Wunder,  
welche er erlebt hat,  
in dieser Zeit funkeln,  
wie eine Lichterkette im Dunkeln.**

*(Heike Göb)*

**Bild 17:** *„Sammele die kleinen & großen Wunder“*

---

<sup>(17)</sup> Geshe Michael Roach; Choney Lama, Drakpa Shedrub: Sonnenlicht auf dem Weg zur Freiheit: Ein Kommentar zum Diamantschneider-Sutra (*Diamantschneider Klassiker*) S. 20 - 22 (*Edition Blumenau*) 2021.

## 7. Literaturverzeichnis

Jung, C.G.: Gesammelte Werke Band 8 Die Dynamik des Unbewußten, Olten (Walter-Verlag) 1985.

Lumma, Klaus, Michels, Brigitte, Lumma, Dagmar: Quellen der Gestaltungskraft, Hamburg (Windmühle Verlag) 2009.

Mackey, Chris: Synchronizität - Der verborgene Sinn des Zufalls, Australien (*crotona*) 2015.

Mardorf, Elisabeth: Das kann doch kein Zufall sein! Synchronizität und geheimnisvolle Fügungen, Darmstadt, (Schirner Verlag) 2009.

Reddemann, Luise: Imagination als heilsame Kraft, Stuttgart (Pfeiffer bei Klett-Cotta) 2022.

Roach, Geshe Michael; Shedrub Drakpa, Choney Lama: Sonnenlicht auf dem Weg zur Freiheit: Ein Kommentar zum Diamantschneider-Sutra (*Diamantschneider Klassiker*) Hamburg (Edition Blumenau) 2021.

### Weitere verwendete Literatur:

Jaffe, Aniela: Jung, C.G. Erinnerungen, Träume, Gedanken, Zürich (Walter-Verlag) 1971.

Jung, C.G.: Synchronizität als ein Prinzip akausaler Zusammenhänge, Akausalität, Herausgeber Lorenz Jung (*dtv*) 1952.

Lumma, Klaus; Michels, Brigitte; Lumma, Dagmar: Resilienz-Coaching – Führungskräfte Handbuch, Hamburg (Windmühle Verlag) 2013.

Seifert Theodor; Seifert, Angela: So ein Zufall! Synchronizität und der Sinn von Zufällen Freiburg (*Herder spektrum*) 2001.

## 8. Anhang



**Woran kann ich SYNCHRONIZITÄT, einen sinnvollen Zufall, einen »bedeutsamen Zusammenfall« - einen klaren Wegweiser erkennen?**

- \* **Wir können ein synchronistisches Ereignis nicht selbst verursachen. Es kommt unvorhersehbar.** Ein sinnvoller Zufall lässt sich nicht planen, weder in seinem Zeitpunkt, noch in seinem Inhalt, noch im Hinblick auf die beteiligten Personen. Er kommt »aus heiterem Himmel«, hat immer etwas Überraschendes. Wir können uns zwar grundsätzlich innerlich darauf einstellen, dass uns in unserem Leben synchronistische Erlebnisse begegnen können. Auf eine konkrete synchronistische Situation aber sind wir nie vorbereitet.
- \* **Ein Synchronizitäts-Erleben hinterlässt einen tiefen emotionalen Eindruck auf uns.** Carl Gustav Jung und Marie-Louise von Franz sprechen hier vom »Numinosum«. Es kann sein, dass wir uns tief verbunden fühlen, angerührt von dem kaum zu glaubenden Erlebnis, es kann sein, dass wir ein »Aha-Erlebnis« haben, dass wir »wie vom Blitz getroffen sind«. Es kann auch sein, dass es uns unheimlich ist, insbesondere bei negativ gefärbten synchronistischen Erlebnissen.
- \* **Ein sinnvoller Zufall hat eine symbolische Bedeutung.** Es spricht eine symbolische Sprache wie ein Traum und kann ähnlich entschlüsselt werden. Das lateinische Wort »numen«, von dem »Numinosum« abgeleitet ist, bedeutet »Wink«. Es kann also als »Wink des Schicksals« gedeutet werden.
- \* **Synchronizität ereignet sich oft an einem Punkt des Übergangs im Leben.** Dies können sowohl äußere Veränderungen sein als auch innere Entwicklungen. Sehr häufig, aber auf keinen Fall ausschließlich, treten synchronistische Phänomene um Veränderungen wie Geburt, Heirat, Orts-, Berufswechsel, Trennung usw. auf. Es kann auch durchaus vorkommen, dass sie auftauchen, wenn noch keine Veränderung stattgefunden hat, diese aber dringend notwendig wäre. So können sie aufmerksam machen auf diese noch anstehenden Aufgaben und damit helfen, »Not zu wenden«.
- \* **Häufig passiert um synchronistische Phänomene herum eine Verzögerung.** Diese sorgt oft erst dafür, dass der »richtige Augenblick« abgepasst wird, damit eine Gleichzeitigkeit überhaupt erst zustande kommt: Erst durch die Verzögerung »passt« dann alles zusammen!
- \* **Häufig gibt es einen »Boten«, einen Vermittler in synchronistischen Ereignissen.** Dies kann eine Person sein, aber auch ein technisches Medium wie Telefon, Brief, Email, Social Media Nachricht usw.
- \* **Häufig gibt es »selbst in eher negativ gefärbten synchronistischen Erlebnissen« einen Grund zum Lachen.** Die »Ironie des Schicksals« zwingt uns oft zu unserem Glück. Man kann durchaus gelegentlich das Gefühl haben, dass da ein Drehbuchschreiber mit einem Gespür für besondere Gags am Werk ist.
- \* **Synchronistische Ereignisse können komplexe Muster bilden.** Es können mehrere Themen, mehrere zeitliche Querbezüge, mehrere Orte, mehrere Personen in verschiedenen Verschränkungen miteinander verbunden sein. Das macht es gelegentlich schwierig, die vielen Aspekte zu ordnen, und noch schwieriger, sie anderen mitzuteilen.
- \* **Synchronizität der Synchronizität.** Bei der Beschäftigung mit dem Thema Synchronizität kann es gehäuft zu synchronistischen Erlebnissen kommen.  
(Quelle: In Anlehnung an Elisabeth Martdorf »Das kann doch kein Zufall sein! Synchronizität und geheimnisvolle Fügung« S. 41 - 44, Darmstadt, Schirner Verlag, 2009)

wunderfindersein.net

(18)

(18) Elisabeth Martdorf, Das kann doch kein Zufall sein! Synchronizität und geheimnisvolle Fügungen S. 41-44 Darmstadt (Schirner Verlag) 2009.

## **Zusammenfassung**

Für mich persönlich und auch mehr und mehr für meine KlientInnen, sowie die Menschen in meinem Umfeld ist und bleibt der beste Wegweiser und Berater im Leben die Synchronizität. Sie ist unsere Verbindungsschnur zum Himmel, zum großen Ganzen. Meine Aufgabe ist es, dies für möglichst viele Menschen bewusst erlebbar zu machen. Hierbei habe ich die kunst- und gestaltungstherapeutischen Werkzeuge als sehr kraftvolle und wirksame Unterstützer erlebt und schätzen gelernt.

Es ist ein großes Geschenk miterleben zu dürfen, wie aus „bewusstem wahrnehmen“ und dem Sammeln klitzekleiner erinnerungswürdiger Momente neue leuchtende Geschichten und Lebensbücher sichtbar werden und entstehen können.

## **Biografische Notiz**

Name:	Heike Göb
Wohnort:	Bamberg
Berufsbezeichnung:	Freiberufliche Trainerin/Beraterin
Fachrichtung:	Kunst- & Gestaltungstherapie
LehrCounselor:	Dagmar Schneider, Eva Maria Haußner-Stauch
LehrTrainer:	Ulrike Winter, Astrid-Brehmer-Kreis, Brigitte Michels, Andrea Hauf, Irene Treutlein



**IHP Bücherdienst** \* Schubbenweg 4 \* 52249 Eschweiler  
Tel.: 02403 4726 \* Fax: 02403 20447 \* eMail: office@ihp.de  
www.buecherdienst.ihp.d e  
IHP Manuskript 2306 G \* ISSN 0721 7870  
2023

