

info@lebensberater.at

PSYCHE

ERNÄHRUNG

BEWEGUNG

Nr. 71 / März 2020



M. Hosang: Die Kunst wirklichen Lebens...Seite 04
Christian Handl & die Kunst des Lieben im Tun...Seite 08
Methode: Grundgefühle in Heldenreisen.....Seite 16



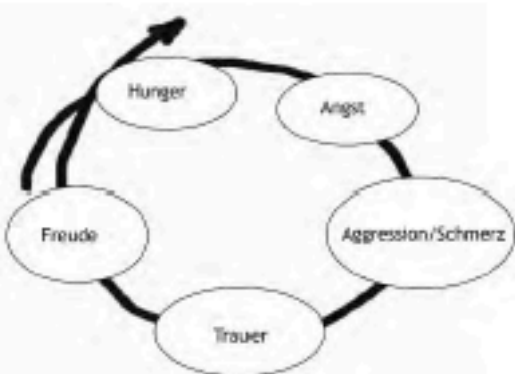
Grundgefühle als Kompass für Heldenreisen aller Art

Von Dr. Helga Weule, Philosophin, Organisationsberaterin,
und DI Manfred Weule M.A., Ethnologe, Supervisor und LSB



In Veränderungs-, Entwicklungs-, Krisen- und Reifungsprozessen wird bekanntes Terrain verlassen und unbekanntes betreten. Im Unbekannten werden wir als Pioniere herausgefordert, das ist eine „Heldenreise“. Da ist es sinnvoll, 1. einen guten Kompass zu haben, der Orientierung für die Navigation gibt. Und 2. brauchen wir qualitätsvolle Werkzeuge, die geeignet sind, uns dort bewegen und forschen zu können, wo noch niemand war.

Ein Kompass, den alle Menschen immer bei sich haben, sind Gefühle. Im Unterschied zu Emotionen und Affekten haben Gefühle Dauer und sind nicht notwendig zielgerichtet (Angst z.B.). Bei Gefühlen kommt das Element des Bewusstseins hinzu, sie öffnen einen Raum und erzählen eine Geschichte. „C.G. Jung zeigt auf, dass Gefühle eine Einschätzung, ein Urteil, eine Entscheidung einbringen: Mag ich mein inneres Echo auf eine Empfindung? Oder mag ich es nicht?“¹ Die Erforschung der Gefühle – ein Großteils noch immer unbekanntes Gebiet – ergab die Unterscheidung von fünf Grundgefühlen.² Diese sind als Spiralprozess darstellbar. Wir sehen das aktuell wahrgenommene Gefühl als Standort in Heldenreiseprozessen und erkennen mit ihm, was bereits hinter und was noch vor uns liegt. Ganz Ähnliches tut Kapitän Jack Sparrow in „Piraten der Karibik“ mit seinem magischen Kompass.



Für neue Wege brauchen wir auch gute Werkzeuge. Paul Rebillot, Künstler und Gestalttherapeut aus San Francisco, lernte in den 1960er Jahren in Esalen den Mythenforscher J. Campbell kennen und entwickelte auf dem Hintergrund des von ihm beschriebenen „Monomythos“ und seiner eigenen Erfahrungen in einer spirituellen Krise sein „Heldenreise-Seminar“³ - zuerst für Schauspielschüler, dann als Fortbildung für in der Psychiatrie Tätige und schließlich als Weiterbildung für Therapeutinnen, Berater, Sozialarbeiterinnen und alle Menschen, die Erfahrungen mit Übergangsritualen machen wollen. In der „Heldenreise“ verbindet er Kunst, Symbole, Mythen, Märchen, Meditation, Körper- und Gestaltarbeit in rituellen Räumen, um unsere Erfahrungen in Veränderungsprozessen begreifen,

verstehen, integrieren, transformieren und ausdrücken zu können. Die Brücke, die damit zwischen altem indigenen Wissen um Heilprozesse und Kunst einerseits und moderner Beratung und Therapie andererseits gebaut wird, ermöglicht den Teilnehmer/innen spielerisches Experimentieren, Forschen und Entdecken.

Doch die Anwendung von Kompass und Werkzeugen dieser Qualität will gelernt, geübt und geliebt werden. Die Autoren, die in den 90er Jahren zusammen mit dem Psychiater W. Machleidt zur

1 WEULE, H. und M. (Herausg.) (2019), Unter Helden und Dämonen. 25 Menschen aus 6 Ländern erforschen Gefühle und Schattenthemen in einem gemeinschaftlichen Forschungsprojekt, Wasserburg/Inn, S.119
 2 MACHLEIDT, W., GUTJAHR, L., MÜGGE, A. (1989), Grundgefühle. Phänomenologie, Psychodynamik, EEG-Spektralanalytik, Berlin
 3 REBILLOT, P. mit KAY, M. (1997), Die Heldenreise. Ein Abenteuer der kreativen Selbsterfahrung, Wasserburg/Inn