

Initiatische Therapie

Ein Erfahrungsweg zu sich selbst

Nun war ich also an der Reihe, mal etwas für mich ganz Neues auszuprobieren. Nach einem anfänglichen Gespräch mit dem Heilpraktiker Guido Weller war klar, dass eine Art Einführung auf diesem Gebiet für mich sinnvoll wäre und lud mich zu seinem Za-Zen-Kurs ein...

Za-Zen-Erfahrung

Das Wort Meditation löst bei mir schon erste Skepsis aus, aber nach zwei Gruppenstunden wurde ich eines besseren belehrt. Za-Zen ist eine klassische tradierte Meditationsform aus dem Zen-Buddhismus. Sie wurde von Graf Dürckheim hierher in den Westen mitgebracht und unseren Bedürfnissen angepasst. Das Sitzen steht dabei im Vordergrund, jedoch werden auch Übungen angeschlossen. 15 Minuten mit halb geschlossenen Augen auf einem Kissen zu sitzen und die aufkommenden Gedanken dabei ziehen zu lassen, ist gar nicht so einfach. Doch plötzlich bemerkt man Dinge, die einem im stressigen Alltag vielleicht gar nicht so bewusst sind. Für mich stellte das Za-Zen eine gute Möglichkeit dar, um überhaupt erstmal ein Gefühl dafür zu bekommen, was mich noch alles erwarten würde.

Erfahrung in Einzelstunden

Nach dem Gruppenkurs im Za-Zen beginne ich also meine Einzelstunden. In Herr Wellers Praxis kommt mir sofort der aus dem Za-Zen bekannte Geruch von Räucherstäbchen entgegen und wir machen uns an die Arbeit.

Einer Einzelstunde verläuft immer in dem selben Rahmen. Man betritt den Raum, sitzt für eine Weile, spricht darüber, wie man sich genau in diesem Moment fühlt und beginnt dann die Therapie. Zum Abschluss wird wieder gesessen und darüber gesprochen, ob sich die Gefühlslage geändert hat.

Leibtherapie

Nachdem das anfängliche Ritual beendet ist, lege ich mich auf den vorbereiteten Platz und decke mich

zu. Herr Weller legt seine Hände zuerst auf meine Füße und übt leichten Druck aus. Dies tut er dann auch auf den Beinen und bis hoch zum Kopf, wobei ich mich immer nur auf seine Hände konzentrieren soll. Nach der Behandlung haben wir darüber gesprochen, was nun anders ist, doch leider konnte ich diese Frage nicht beantworten. Erst auf der Heimfahrt bemerkte ich, wie müde und entspannt ich bin.

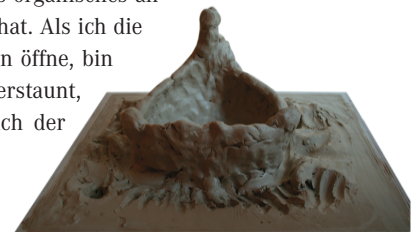
Geführtes Zeichnen

Beim Geführten Zeichnen kann man sich quasi mal so richtig austoben. Ich sitze an einem Tisch vor einem großen Blatt Papier, schließe die Augen und soll zunächst die Verbindung zum Boden spüren. Dann darf ich mit beiden Händen wild drauf los malen, wobei die Augen geschlossen bleiben und ich meine Hände einfach so gleiten lasse. Nach einiger Zeit ist mein Kunstwerk fertig, ich öffne die Augen und soll das aufs Blatt schreiben, was mir spontan dazu einfällt. Diese Übung wiederholten wir noch zwei mal und meine Bilder sowie ich selber schwanken in eine andere Gefühlsstimmung um. Während unter dem ersten Bild noch „Blume“ stand, steht unter dem zweiten und dritten Bild „aufgeregt“ und „sauer“. Diese Gefühle waren mir vorher gar nicht bewusst gewesen. Herr Weller zeigt mir noch zwei Übungen, die für mich sinnvoll wären. Eine tat ihre Wirkung, ich fühlte mich plötzlich viel zentrierter und das letzte frei gezeichnete Bild spiegelte auch genau das wieder.

Arbeit mit Tonerde

Die Arbeit mit der Tonerde hat mich persönlich am meisten überrascht. Auch bei dieser Übung sind die Augen geschlossen und die Hände dürfen einfach mal das tun, was sie möchten. Die Tonerde ist in einem großen Holzkasten mit glat-

ter Oberfläche. Zunächst kann ich mir gar nicht so recht vorstellen, wie daraus ein Objekt werden soll. Also lasse ich meine Hände einfach machen und Herr Weller spricht mich zwischendurch an, wie ich mich fühle und wie sich das Objekt anfühlt. Mein erstes Objekt ist sehr offen und ich habe keinen rechten Bezug dazu. Dies ändert sich mit dem zweiten Objekt, dass ich als Brunnen deute und für Herr Weller etwas organisches an sich hat. Als ich die Augen öffne, bin ich erstaunt, da sich der



„Brunnen“ in meinen Gedanken wesentlich größer dargestellt

hatte. Wir sprachen noch darüber, was dies mit mir selber zu tun hatte und ich war erstaunt über die Parallelen, die ich zu mir selber ziehen konnte.

Fazit

Zunächst sollte ich sagen, dass dieser Selbstversuch für mich eine besondere Erfahrung war, da ich mit derartiger Therapie noch nie in Verbindung gekommen bin. Es muss natürlich klar sein, dass ich aus einem anderen Hintergrund an der Therapie teilgenommen habe, als Herr Wellers normale Patienten. Die Initiatische Therapie ist eine spirituelle, tiefenpsychologische fundierte Therapie und eignet sich für Menschen in Krisensituationen auf der Suche nach Sinn und neuer innerer Ausrichtung im Leben und für Menschen mit psychosomatischen Erkrankungen.

► www.duerckheim-kassel.de
► info@duerckheim-kassel.de

► Guido Weller
Praxis Kassel
0561/773599