

Die Methode der Innenweltwanderung als Zugang zum transpersonalen Bewusstsein

Hintergrund, Anwendung und Wirkung

Von Hannes (Hans-J.) Meeves
im Februar 2018

Graduierungsarbeit
zum Counselor grad. BVPPT

BVPPT – Berufsverband
für Beratung, Pädagogik
und Psychotherapie

Die Methode der Innenweltwanderung als Zugang zum transpersonalen Bewusstsein

Hintergrund, Anwendung und Wirkung

Gliederung	Seiten
1. Thema.....	2
2. Einleitung	2
3. Menschenbild	2
3.1. Viktor Frankl	2
3.2. Begriffe und Zusammenhänge	3
3.3. Einordnung	3
4. Gehirnfrequenz und Innenweltwanderungen	3
4.1. Abgrenzung	3
4.2. Alpha Zustand und Innenweltwanderungen	4
4.3. Trans-Personales Bewusstsein (Alpha)	5
5. Der Therapeut als Begleiter in der Innenweltwanderung	5
5.1. Haltung des Begleiters	5
5.2. Herstellung des Alpha-Zustandes	5
5.3. Zugänge zum Alpha-Zustand	6
6. Innenweltwanderungen als Therapie: die/der innere Ärztin/Arzt	6
7. Imaginationsbeispiel aus der Praxis	7
8. Ziele von Innenweltwanderungen	10
9. Wertgestalten	11
10. Zusammenfassung der vorliegenden Graduierungsarbeit	11
11. Biographie	12

1. Thema

Die Methode der Innenweltwanderungen als Zugang zum transpersonalen Bewusstsein
- Hintergrund, Anwendung und Wirkung -

Diese Graduierungsarbeit gibt einen Einblick in die Therapie- und Beratungsmethode der „Wertimagination“. In weiterentwickelter Form spreche ich nachfolgend von „Innenweltwanderungen“. Es sollen die Möglichkeiten sowohl für den Berater als auch für den Klienten erkannt werden. Weiter soll beim Leser ein Gefühl für die Bedeutung und die Reichweite der Arbeit mit dem „klaren Bewusstseins“ entstehen.

2. Einleitung

Die vorliegende Graduierungsarbeit soll den Leser mit einer Beratungs- und Therapiemethode in Kontakt bringen, die auf ganz unkonventionelle Weise wirken kann. Innenweltwanderungen verbinden das Bewusstsein mit dem Unterbewusstsein. Sie sind frei-imaginative Wanderungen hin zu den verborgenen geistigen Kräften. Auf einfache Art findet und erlebt der Wanderer (der Klient) dadurch seine eigentlichen Werte. Diese geistigen Werte sind unsere lebensstragenden Grundgefühle. Diese sind wichtig für ein sinnerfülltes Leben. In unserer Innenwelt finden wir auch bei persönlichen Lebensthemen passgenau die Kräfte, die hier klären und lösen können.

Um fühlend und begreifend mit dieser Methode zu arbeiten ist es wichtig, das Menschenbild von Viktor Frankl zu verstehen.

Innenweltwanderungen sind grundsätzlich für alle Menschen möglich. Sie funktionieren über Sprache. Dabei gibt es Einschränkungen wie z.B. bei Menschen mit starken Persönlichkeitsstörungen und Psychosen. Selten kommt es vor, dass Menschen ihre Gefühle nicht fühlen sondern denken, auch hier ist die Methode begrenzt.

3. Menschenbild

3.1. Viktor Frankl

Das Menschenbild hinter den Innenweltwanderungen ist das von Viktor Frankl, der die Logotherapie entwickelt hat. Sein Schüler Uwe Böschmeyer entwickelte daraus die Wertimagination. Die hier zum Thema gemachten Innenweltwanderungen sind aus den Wertimaginationen entstanden und unterscheiden sich durch erweiterte Zugänge und neue Interventionen.

Viktor Frankl als Gründer der Logotherapie war Österreicher und starb 1997 im Alter von 92 Jahren. Sein Lebenswerk war „*Das unbewusst Geistige im Menschen*“, es ging ihm um Sinn und Werte. Er hat 32 Bücher darüber geschrieben, eines davon wurde 9 Mio. mal, hauptsächlich in den USA verkauft. In Deutschland ist Frankl vergleichsweise wenig bekannt. Ihm wurden 29 Ehrendokortitel verliehen.

3.2. Begriffe und Zusammenhänge

Frankl spricht vom unbewussten Geist und geistigen Werten. Diese sind z.B. Freiheit, Verantwortlichkeit, Liebe, Hoffnung, Mut, Intuition, Gewissen, Klarheit, Werte und Sinn. Frankl: „*In dem Maße, wie der Mensch Zugang zu diesen Werten findet, findet er sich selbst, findet er Sinn.*“ Unbewusster Geist im Sinne von Frankl ist unzerstörbar vorhanden, muss also nicht geschaffen und kann nicht verändert werden. Erlebt ein Mensch diese Werte nicht mehr, erkrankt er an Sinnmangel. Frankl spricht hier von noogener Depression, existentiellm Vakuum und existentieller Frustration. Er hat die Logotherapie aus seinem Menschenbild heraus entwickelt.

Innenweltwanderungen stammen aus der Logotherapie und sind Imaginationen mit dem Ziel, die geistigen Werte aus dem unbewussten Geist für den Wanderer, den Klienten, verfügbar zu machen. Wertgestalten als innere Führer oder Vermittler helfen ihm dabei, das geistig unbewusste zu erleben, zu verstehen und in seinen Alltag zu übersetzen. Wertgestalten sind keine Introjekte im psychologischen Sinn, sondern eher den Archetypen zuzuordnen.

Innenweltwanderungen sind von Frankls Schüler Uwe Böschmeyer entwickelt worden. Er nennt sie aber Wertimaginationen. Böschmeyer: „*Das aufregendste für mich selbst in der wertimaginationen Arbeit ist, dass in uns ein ursprüngliches Bild (unser Original, unsere größere Person) zu finden ist, dass darauf wartet, geliebt zu werden. Ausgeliebt, (her)ausgelebt zu werden.*“

3.3. Einordnung

Anders als Freud, der meinte, das Unbewusste insgesamt wäre identisch mit dem Triebhaften im Menschen, fügt Frankl dem triebhaft-unbewussten das geistig-unbewusste hinzu. Damit entsteht neben dem Physischen und dem Psychischen eine zusätzliche Ebene, das Geistige. Somit hat der bewusste Geist seinen Grund im unbewussten Geist. Frankl sagt, dieser ist die Basis menschlichen Seins überhaupt. Der Unbewusste Geist ist der Dreh- und Angelpunkt seines Menschenbildes, so etwas wie die Mitte der Seele, in jedem Menschen unzerstörbar vorhanden, wenn auch häufig verdeckt.

4. Gehirnfrequenz und Innenweltwanderungen

4.1. Abgrenzung

Je nach Bewusstheitszustand kann man die zugehörige Gehirnfrequenz beobachten, gemessen in Hz. Unser Tagesbewusstsein (Beta) hat eine Frequenz von 12-38 und die Brücke zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein (Alpha) hat eine Frequenz von 7,5-12,5. In dieser Frequenz, die auch einige Meditationstechniken verwenden, findet die Innenweltwanderung statt, ähnlich eines Klartraums. Ist die Behandlungsfrequenz außerhalb dieser Bandbreite, ist der Zustand entweder zu sehr im Tagesbewusstsein (Beta) oder zu sehr im Unbewussten (Theta) wie leichter Schlaf, träumen oder Hypnose.

4.2. Alpha Zustand und Innenweltwanderungen

Die Frequenz der Innenweltwanderung ist die von Alpha, ich nenne sie klares Bewusstsein. Dieser Zustand ist daher sehr erholsam, auch wenn die Innenweltwanderung zumeist als anstrengend erlebt wird.

Einige Merkmale: Klares Bewusstsein und die Erkenntnisfähigkeit sind intensiviert. Das klare Bewusstsein kann anders als das Tagesbewusstsein - wie ein emotionales Verdauungsorgan - verstehen und Klärung erleben. Der Mensch ist ansprechbar, kann antworten geben und erinnert deutlich und manchmal unvergesslich, was er körperlich und emotional erlebt hat.

Das Unterbewusstsein öffnet sich und es findet ein Austausch statt. Der Klient kommt in Kontakt mit seiner inneren Führung, ein Aspekt des Trans-Personalen. Alle Gefühle und Sinne sind voll da, auch das Übersinnliche. Das klare Bewusstsein ist da, ohne nachzudenken. Der reale Körper erfährt alles gleichzeitig in Form von Gefühlen und kann die neuen Erfahrungen in bestimmten Körperbereichen verankern. Der Körper bewegt sich i.d.R. dann nicht mehr. Der Verstand denkt gar nicht, dennoch beobachtet, registriert und versteht er. Der Klient erlebt sich gleichzeitig in verschiedenen Anteilen, als Beobachter und als Wanderer, der seinen inneren Subjekten und Phänomenen begegnet. Der beobachtende Teil kann ebenso Teil der Wanderung werden.

Alles wird als real erlebt, auch das Irrationale. Der Verstand korrigiert es nicht. Logik und biologische und physikalische Realitäten sind aufgehoben, wie auch im Traum kann der Mensch beliebige Entfernungen sofort überbrücken, kann fliegen, unter Wasser leben usw. All dies kann der Wanderer ebenfalls erleben. Auch wenn sich der beobachtende Teil darüber wundern mag, hat er dennoch nicht die Kontrolle darüber. In diesem Zustand erlebt der Wanderer oft keine Zeit mehr.

Es zeigen sich auch andere Dimensionen. Die Kommunikation ist nicht vordergründig verbal, Information überträgt sich über andere Kanäle in einer Symbolsprache. Der Innenweltwanderer erlebt zumeist intensiv seine Emotionen, seinen Körper und die vegetativen Auswirkungen. Es findet echte Sozialität statt, z.B. mutige Begegnungen, denen man bislang ausgewichen ist. Dadurch wird Zwischenmenschlichkeit anders erfahren und eingeübt, was Sicherheit und Selbstvertrauen steigert. Der Wanderer begegnet wichtigen Menschen aus seinem Leben, auch bereits Verstorbenen. Es lassen sich Beziehungen klären und Ängste überwinden.

In diesem Zustand gibt es eine klare innere Führung, die sich über Wertgestalten und Symbole ausdrückt. Diese Klarheit sorgt dafür, dass genau das dran ist, was der Klient sehen soll. Dem Wanderer stehen neue gute Kräfte zur Verfügung, auch die Kraft, von diesen Kräften Gebrauch zu machen.

Der Wanderer begegnet seinem inneren Thema (belastetes Leben) so weit wie nötig und seiner Unterstützung (Ressourcen) so weit wie möglich. Ganz praktisch heißt das oft, dass er mit Hilfe seiner unterstützenden Wertgestalten aus dem schwierigen Leben herausfindet, hin in sein helles, warmes und sicheres inneres Leben.

4.3. Trans-Personales Bewusstsein (Alpha)

Trans-Personales Bewusstsein ist der Bereich unseres Bewusstseins, in dem übersinnliche Erfahrungen gemacht werden können. Dieser Bereich ist jenseits des denkenden Ichs, des Personalen. Dazu abgrenzen lassen sich das Prä-Personale (bevor das Ich entsteht) und das Personale, mit seinem Alltagsbewusstsein und dem zumeist automatisch denkenden Verstand. Innenweltwanderungen sind Wanderungen in das transpersonale Bewusstsein.

5. Der Therapeut als Begleiter in der Innenweltwanderung

5.1. Haltung des Begleiters

Der Reisende muss sich sicher fühlen und vertrauen, genau wie der Begleiter. Damit eine Innenweltwanderung gelingt, muss der Therapeut selbst dicht an seinem eigenen Alpha Zustand arbeiten, damit er nicht von seinen eigenen Gedanken gestört wird. Das ist die Haltung von wacher, klarer Präsenz und liebevoller Zugewandtheit. Es entsteht eine vertrauensvolle, offene Atmosphäre. Wichtig ist mit einer sanften Stimme zu sprechen, eher langsam, eher leise, sehr präsent und zugewandt.

Aus dieser gedankenleeren Klarheit des Begleiters kommen plötzlich ganz erstaunliche Impulse und Eingebungen. Sehr sorgfältig muss der Therapeut diese Impulse zurückhalten und wenn überhaupt sehr dosiert einsetzen und sich die Erlaubnis vom Klienten holen, bevor er Vorschläge macht. Es ist immer das anzunehmen, was vom Klienten kommt. Der Begleiter sollte aufpassen, nicht „handwerklich“ zu sein und keine Vorstellungen zu haben, was dabei rauskommen sollte oder was jetzt gut für den Klienten wäre.

Der Therapeut arbeitet mit dem Menschenbild des unbewussten Geistes, dies ist sein eigenes Menschenbild. Von hier ist er selbst in Kontakt mit seinen geistigen Wertgefühlen. Wichtig hierbei sind Geduld und wirkliches Vertrauen in die Methode.

Am Ende der Innenweltwanderung sorgt der Begleiter dafür, dass der Klient wieder in das Tagesbewusstsein zurückkehrt und erläutert mit ihm in einem klärenden Nachgespräch das gerade Erlebte. Er weist seinen Klienten ebenso daraufhin, dass dieser sich für den Heimweg Zeit und Ruhe nehmen sollte.

5.2. Herstellung des Alpha-Zustandes

Nach der Auftragsklärung wird mit dem Klienten ein Imaginationsziel für seine Innenweltwanderung festgelegt. Wir vereinbaren, dass die Seele oder das Gemüt diese Reise leiten wird und vertrauen darauf, dass das kommen wird, was sich von ganz alleine zeigen möchte.

Der Alpha Zustand kann für fast jeden erstaunlich leicht hergestellt werden. Nach und nach werden die Symbole und das Erleben konkreter. Nach etwa 1-5 Minuten Einstimmung ist er für ca. 15-40 Minuten stabil. Das Bewusstsein wird immer klarer dabei. Die meisten Menschen können Bilder sehen, einige erleben intensiv, ohne Bilder zu haben.

5.3. Zugänge zum Alpha-Zustand

Typisch ist, es findet eine Entspannung statt und der Therapeut leitet den Klienten in seine Innenwelt, in seinen Körper.

Manchmal reicht eine Erinnerung an etwas, dann „springt“ der Klient direkt in die Innenwelt und die Wanderung beginnt.

Es gibt auch die Möglichkeit für den Klienten sich an Träume zu erinnern, diese zu verdichten und in die Traumbilder hineinzuwandern.

Ebenso kann aus einem dichten Gespräch heraus eine werthaltige Situation entstehen, die der Begleiter nutzen kann, von dort direkt in eine Innenweltwanderung zu leiten.

Aus jeder anderen inneren Arbeit, z.B. Rogers, systemische Arbeit, Psychodrama, Rollendialog, Gestalttherapie, Maltherapie u.s.w. kann es spontane Situationen geben, um in eine Innenweltwanderung zu wechseln.

Direkt mitten in das Symptom in den Körper hineingehen, hineinfühlen. In der Mitte des Symptoms (Angst, Selbstzweifel, o.ä.) zeigt sich manchmal die Innenwelt und die Wanderung kann beginnen. Dies sind meistens sehr intensive und nachhaltige Wanderungen, die nicht nur das Symptom auflösen, sondern auch die Kräfte verstehen und befreien, die an das Symptom gebunden waren.

6. Innenweltwanderungen als Therapie: die/der innere Ärztin/Arzt

Eine von der/dem inneren Ärztin/Arzt geleitete Wanderung kann verblüffende Erlebnisse möglich machen. Nicht selten lösen sich die Symptome auf, fast immer gibt es Trost. Trost verändert die Haltung, kann neuen Sinn geben, gibt Hoffnung und klärt Zusammenhänge, gibt Antworten und lindert das Leiden. Manchmal geht es nur darum mit seiner Erkrankung in Frieden zu sein.

Was stets passiert: Die/der innere Ärztin/Arzt, gibt überraschend sehr konkrete Unterstützung. Man kann auch mit der/dem inneren Ärztin/Arzt der/dem inneren Verbündeten zum Ursprung der Krankheit wandern (oft zeigt sich diese z.B. als verbranntes oder ödes Land, verfallene Gemäuer, schmutzige Quelle, kranker innerer Mensch, vergiftete Atmosphäre, zu einem Ereignis, an einen belasteten Ort, verwelkter Lebensbaum, zum kranken Organ usw.). Dann wird die/der Heilerin/Heiler, die/der Ärztin/Arzt mit anderen Wertgestalten aktiv, tut das, was getan werden muss. Dabei ist nicht die Handlung entscheidend, sondern das körper-gefühlte Erleben des Klienten. Nicht selten „hört“ der Klient eine klare Aufforderung, etwas zu tun oder etwas zu lassen.

7. Imaginationsbeispiel aus der Praxis

Mann (K) mittleren Alters, ein sanfter, aber nicht schwacher Mann, ein gläubiger Christ, kommt wegen seines Geschäftspartners in meine Praxis. Beide sind gleichgestellte Inhaber / Geschäftsführer. Beide werden von der Belegschaft respektiert. Der Geschäftspartner (G) sei aufbrausend, emotional unbeherrscht, respektlos ihm gegenüber, rüpelhaft, er wäre beinahe von G verprügelt worden, es kam zu Handgreiflichkeiten und tatsächlich auch zu Schlägen. Es kommt oft vor, dass G brüllt und K zuckt dabei zusammen. K war sichtlich in Not, hatte Angst, fühlte sich dann unterlegen, zumal G die Firma gegründet hat und K Jahre später als Kaufmann mit Kapital dazugekommen ist.

Auftrag: *„Wie gehe ich mit diesem G um, der auch noch total verschuldet ist und es gibt eine reale Gefahr, selbst durch G in den wirtschaftlichen Ruin gezogen zu werden aufgrund der schlechten Grundstücks- und Gesellschaftsverträge.“*

Innenweltwanderung 1 mit Klient K

Wir einigten uns darauf, eine Wanderung zu dem inneren Menschen zu machen, der stark ist und sich gesund und klar abgrenzen kann.

K kam schnell in sein inneres Land, er beschrieb eine innere Landschaft, da waren Sträucher, ein Ufer, ein Fluss. Eine Brücke über einen Fluss, auf der anderen Seite des Flusses war eine Gestalt. K war etwas unsicher. Ich bat ihn, einmal zu schauen, ob von irgendwo seine Kraft kommen möge, die erschien dann als Wolke, die nach einiger Zeit in ihn hineinzog. Danach fühlte er sich viel stärker.

Die Gestalt auf der anderen Seite interessierte ihn. Diese war zusammengekauert, gekrümmt, wirkte unglücklich und allein. Auf meine Frage hin fühlte er Mitgefühl, ging über die Brücke, kam der Gestalt näher und erkannte sich selbst als Jungen. Er ging hin, der Junge sah ihn nach einigem Zögern an, die beiden umarmten sich, es war für beide sehr schön, K weinte dabei. Dann sah K seinen Geschäftspartner G auf der anderen Flussseite, vorher war er ihm wohl nicht aufgefallen. K hatte den Jungen dabei, irgendwie in ihm drin, meinte er. Seine Kraft war jetzt sehr groß geworden, irgendwie selbstverständlich, ohne Rache, ohne Demonstration. Er war ganz klar. Er ging auf G zu, G wurde ganz klein. K hatte ein distanziertes Mitgefühl, fühlte seine eigene Stärke, die die gesamte Landschaft erfüllte, ganz ohne Absicht und ganz mühelos. G spielte keine Rolle mehr, er hatte überhaupt keine Macht mehr.

Nächster Termin, K war zwischenzeitlich im Urlaub: K war an dem Folgegespräch völlig entspannt, es ging ihm sehr gut, wir haben über sein stimmiges, schönes Leben gesprochen, das Problem mit G hat sich fast völlig aufgelöst oder interessiert ihn nicht mehr, G ist immer noch unmöglich, gleichzeitig aber jetzt fast zahm, aber egal. K arbeitet an seinem Ausstieg aus der Firma.

Erstaunlich war noch: K war mit Freunden in den Alpen auf einer mehrtägigen Bergwanderung im Urlaub und seine alte Höhenangst war verschwunden. Die ganze Zeit, er hat sich nur gewundert und gefreut. Leider kam die Angst dann am letzten Tag bei einer Passüberquerung zurück.

Nächste Sitzung mit Klient K, einige Wochen später:

K ging es sehr gut, seit langem schon, seine Themen mit seinem emotional instabilen Geschäftspartner, weswegen er ja mal gekommen ist, belasten ihn nicht mehr, weil G sich fast devot verhält, er ist bedürftig und K hat manchmal sogar Mitgefühl. Dann gibt es aber, wenn G unter Stress gerät, doch noch emotionale Entgleisungen, Ausfälle, die K dann stressen. K sieht aber auch das gute Herz bei seinem Geschäftspartner. Langfristig ist es aber nicht seine Branche.

Innenweltwanderung 2 mit Klient K

Ziel: zum unerschütterlichen, kraftvollen Kern

Ablauf: Zunächst kühler Abendnebel, K sah zunächst nichts, war aber auch nicht bedrohlich. Dann sah er sein Bett von heute mit der Bettwäsche aus seiner Kindheit, die roch nach früher, Camping mit seinen Eltern, gute Erinnerung, Geborgenheit. Das Bett hatte eine Anziehung, kuschelig, außerhalb des Nebels. Das könnte K aber immer noch tun, jetzt wollte er mal sehen, was das mit dem Nebel soll.

Er sah schwach so etwas wie die Gebäude der Speicherstadt, aber auch noch etwas anderes, sehr schemenhafter, die Elbe und eine Gestalt. K musste sich entscheiden, welches innere Bild er näher ansieht, Gebäude oder Elbe. Er sah zu der schemenhaften Gestalt, die jetzt in einem Boot saß, wie vor 100 Jahren. Ein Boot mit manuellem Antrieb, es hatte Waren unter einer Plane geladen. Die Gestalt, ein Mann, trug alte Kleidung und einen großen Hut. Die Kleidung sah aus wie vor 100 Jahren. Der Mann strahlte Ruhe aus, Kraft, Bestimmtheit und Klarheit.

Er machte einfach das, was dran war. Das Bild wurde immer dichter, er erkannte in der Gestalt seinen Vater. Der Vater sah ihn an, sehr wohlwollend, mit freundlichem Gesicht und lachenden Augen. Das wärmte K und berührte ihn sehr tief. K weinte vor Berührung. Die beiden gingen aufeinander zu, der Vater breitete seine Arme aus, es kam zu einer Umarmung, Der Vater streichelte mit seiner großen Hand seinen Rücken, kraftvoll und zärtlich zugleich. So eine Umarmung hatte er noch nie zuvor. Es war fast überwältigend für K. Es teilte sich vieles mit, aber wortlos. „Du kannst das“, hörte er von ihm. Es wurde Lebensmut und so einiges mehr übertragen. Immer wieder sah er auf den Kahn und die Plane mit dem darunter. Er spürte, das ist für mich. Der Vater nickte freundlich.

K dachte plötzlich an seine Schwester, die er sehr liebt. Ich fragte, wo sie denn sei? Sie stand in einiger Entfernung und kam dazu, Vater nahm sie in den Arm, jetzt war es total stimmig, die Drei hielten sich im Arm. Große Freude, nach wie vor an der Grenze von dem, was K aushalten konnte, vor Überwältigung, Tränen. Ich fragte, ob es von den Kräften noch geht, noch ein Schritt, denn Vater und Schwester deuteten auf die Plane auf dem Boot.

Er sagte ja und ging darauf zu. Die beiden freuten sich sehr. K hob eine Ecke der Plane ganz leicht an und wusste, dass es nicht darum ging, sie hochzunehmen, denn das, was es war, war so etwas wie Energie. Für ihn, seine Kraft. Er legte sich auf die Plane und die Energie ging in ihn hinein, in seinen Körper, er fühlte es überall. Er, K, war mit seiner Kraft am Ende angekommen und wir beendeten die Imagination.

Im Nachgespräch

K war sehr erschöpft, aber bewegt und erstaunt stand er plötzlich vom Stuhl auf und ging durch den Raum als ihm wieder einfiel, was sein Vater im Sterben zu ihm gesagt hatte, seine letzten Worte, die beiden waren allein im Sterberaum:

K brauchte fast eine Minute, um es sagen zu können, weil es ihn so bewegte, tränenüberströmt: Seine letzten Worte, er versuchte es immer wieder zu sagen, dann die letzten Worte: „Mache es gut mit der Firma“.

Damit hatte er seinem Sohn eine Last aufgetragen, denn die Firma, eine nicht mehr zeitgemäße Fabrik, sollte vom Sohn weitergeführt werden, was er tat, aber er musste sie nach ein paar Jahren aufgeben und dies war für ihn bis heute ein großer Schmerz.

Die Imagination war daher auch so etwas wie eine Entbindung von dieser Verpflichtung. Das aufrichtige „Du kannst das“, vom Vater, so wie er es verstand, das hat ihm jetzt sehr viel bedeutet.

8. Ziele von Innenweltwanderungen

Die Spalten enthalten Beispiele für potentialorientierte Imaginationsziele, inspiriert durch Uwe Böschmeyer: „Unsere Tiefe ist Hell“

- zu meinem ursprünglichen Wesen
- zu den früheren Sinnfeldern
- zum unverletzten inneren Kind
- zur inneren Ärztin / Arzt
- zur großen Ordnung, zur Fülle des Lebens, zur Dankbarkeit
- Ort der verborgenen Heiterkeit
- zur verborgenen Sehnsucht
- zu den verborgenen Wünschen
- des vertrauten Sinngefühls
- zur Selbstbewahrung, zum inneren Geliebtwerden
- zu Mut, zur Freiheit, zur Liebe, zur Hoffnung, zum inneren Schwert (Kraft, evtl. Leuchtkraft)
- zum verborgenen Humor, zum verborgenen Lachen, zum Durchsetzungsvermögen
- zur Glücks/ Lebenserlaubnis
- zum verborgenen Selbstwertgefühl
- zum wirklich Wichtigen
- zum zentralen Wunsch, zur Mitte, zur inneren Heimat
- zu den „zwei Seelen in meiner Brust
- zum inneren Ort der Lebenseinstellung
- zur Hauptsache, zum inneren Ort der Lebensaufgabe
- zur verborgenen Lebensfreude, zum inneren Tanz, zur inneren Musik
- Zum ursprünglichen Vater, zur ursprünglichen Mutter, zum ursprünglich Männlichen
- zum inneren Geliebten, zur inneren Geliebten
- zum heilen inneren Kind
- zur Quelle des Wachstums oder des Glücks
- zur verborgenen Erkenntnis
- zu den ursprünglichen Werten
- zu meinem ursprünglichen Bild
- zum Netz unter der Welt, zur Ordnung der Seele, zum gereiften Menschen
- zum wartenden Leben
- zum Ort der Eingebungen
- zu den verborgenen Begabungen
- Zur (Selbst)- verantwortung
- Zur Klarheit, zum Sinn, zur Selbstbestimmung
- Zum inneren Frieden, zur Freude, Kreativität, Sinn, zur Eigenständigkeit
- Zur Souveränität, zur Sicherheit, zur Erkenntnis, zum Unterscheidungsvermögen
- zu den verborgenen Wertgefühlen
- zu den wartenden Werten, zum starken Ich
- zu meinen drei wichtigsten Werten
- zum Spiegelsaal (in den Spiegeln sieht der Imaginand potentiell und vergangenes)
- zu den unverbrauchten Lebenskräften
- zur inneren Autorität, zur Einzigartigkeit
- zum inneren Rückrad, zur verborgenen Leichtigkeit
- zum verborgenen Wohlwollen, zur Selbst-/ Lebensbejahung, zur Selbstliebe
- zur verborgenen Liebesfähigkeit, zum Raum der Entscheidung
- zum ursprünglich Weiblichen
- Mit einer Wertgestalt zum verletzten inneren Kind

9. Wertgestalten

Wertgestalten sind ein wesentlicher Teil der Wanderung, sie sind innere Ressourcen, die dem Klienten, dem Wanderer, helfen, die Symbolsprache der Innenwelt zu verstehen. Der Begleiter (der Therapeut) ist hier gefordert, die Wertgestalten zu erkennen und sie für den Wanderer Stück für Stück verfügbar zu machen. Man könnte sagen, die Gestalten vermenschlichen das, was geschieht. Auch der Therapeut orientiert sich umfassend an den Wertgestalten. Mit ihnen lässt sich der größte Horror angehen, auch innere Dämonen und traumatische Erlebnisse. Die Wertgestalten sind allem gewachsen.

Wertgestalten haben viele Möglichkeiten:

innere Führung, Beschützer, Wegweiser, Unerschrockenheit, Ruhe, Besonnenheit. Sie scheinen unendlich wissend zu sein, kennen den Wanderer ganz genau und sind voller Liebe für ihn. Erstaunlich ist, dass die Wertgestalten nur dann auf den Wanderer reagieren, wenn es sinnvoll ist.

Wertgestalten haben keine Meinung, sie diskutieren nicht, sie stellen ihre Kraft und ihr Wissen nicht zur Schau, wirken oft schweigend durch ihre Präsenz und ihre enorm kraftvolle und friedliche Ausstrahlung. Sie sind meist sehr einfach, auch in der Wortwahl. Vieles geschieht ohne Worte.

Es tauchen auch andere innere Gestalten auf, ein Beispiel:

Ein Klient begegnete gleich in seiner ersten Sitzung einer dunklen Gestalt, schwarz, unheimlich. Bei genauerem Hinsehen war die Gestalt verbrannt und das Gesicht war verkohlt. Der Klient hatte ambivalente Gefühle. Dies war für mich eine wichtige Information. Wir hatten auch noch keine Wertgestalt dabei, also gingen „wir“ zunächst etwas auf Abstand, schauten jedoch immer konkreter hin und der Klient fühlte sich irgendwie auch angezogen. Ich schlug ihm vor, seine Seele zu bitten, das Verbrannte einmal neben die Gestalt zu stellen und was er dann sah, war er selbst als Junge. Dies löste Schmerz und Mitgefühl in ihm aus und „wir“ konnten uns um den Jungen kümmern.

Fast jedes Imaginationsziel aus Punkt 8 S. 10. kann auch als Wertgestalt erfahren werden. So kann das Ziel innere Freiheit z.B. als Land der Freiheit, als Quelle, als Ort aber auch als Person der Freiheit (der freie Mensch) gefunden und gerufen werden. Die Person ist dann die Wertgestalt. Oft erkennt der Klient sich selbst oder jemand aus seinem Leben in dieser Person.

Weitere Beispiele Wertgestalten: innerer Löwe oder ein Krafttier, innerer Indianer als Zugang zur Natur, innerer Verbündeter, innerer Freund, innerer Sinnfinder, innerer Vater, innere Mutter, inneres Kind

10. Zusammenfassung der vorliegenden Graduierungsarbeit

Dem Autor ist es wichtig, dass der Leser ein Verständnis für diese Methode und die Hintergründe kennengelernt hat und ihm die Zielsetzung und Wirkweise anhand von Beispielen verdeutlicht wurde. Der Leser soll außerdem erkannt haben, wie durch die vorgestellte Therapie- und Beratungsmethode Entwicklungsschritte möglich werden, die durch konventionelle Beratung nicht so gelingen würden, denn Innenweltwanderungen ermöglichen maßgeschneiderte Unterstützung.

Es macht einen großen Unterschied, nur theoretisch an Selbstheilungskräfte zu glauben oder aber ihre Wirkung durch eigenes Herbeiführen umfassend im eigenem Körper mit seinen Sinnen und Emotionen zu fühlen und zu erfahren.

11. Biographie

- 1957 in Fleckeby, Schleswig-Holstein, geboren
- Vater eines erwachsenen Sohnes
- Studium Betriebswirtschaft und Informatik, staatl. gepr. Betriebswirt, Dipl. Wirtschaftsinformatiker
- 8 Jahre Dozent für Betriebswirtschaft und GmbH Geschäftsführer
- 14 Jahre geschäftsführender Gesellschafter; eine eigene kleine Unternehmensgruppe aufgebaut und entwickelt, die später international recht erfolgreich wurde
- Ausbildungen:- dreijährige Ausbildung zum Logotherapeuten, zertifiziert nach DGLE®
- einjährige Ausbildung zum Mediator
- dreijährige Ausbildung in der Integralis® Methode mit erfolgreicher Prüfung und Zertifikat
- Fortbildungen:
Systemisches Familienstellen, systemisches Coaching, Arbeit mit einer Vielzahl innerer Persönlichkeitsanteile, z.B. inneres Kind und innerer Kritiker, Inneres Team, professionelle Beziehungsklärung, Psychodrama und Rollen, Gesprächstherapie, Wertimagination, Gewaltfreie Kommunikation (GfK nach M. Rosenberg), energetische Psychologie, Traumatherapie
- 2013 Zulassung als Heilpraktiker für Psychotherapie, seit 2013 in eigener Praxis mit den Schwerpunkten Paarberatung, psychologisches Coaching, Mediation für Familien und Abteilungen, Teamentwicklung, Supervision, Psychotherapie
- langjährige Erfahrung in der Unternehmensleitung und im Consulting mit den Schwerpunkten Vertriebsentwicklung, Qualitätsmanagement und Kommunikation.
Drei Jahre an einer Stadtteilschule als Schulmediator gearbeitet und zusätzlich Schüler im Wahlfach Streitschlichtung unterrichtet
- Erfahrung als Dozent, Seminarleiter und Redner



Hannes (Hans J.) Meeves
Binnenfeldredder 42
21031 Hamburg
www.meeves.de