EINS SEIN

Selin Holder

KRPG 24, 2018-2020

EINSSEIN

„Wie oben, so unten;

wie innen, so außen;

wie der Geist, so der Körper"

Hermes Trismegistos

Inhaltsverzeichnis

Lebenslauf 4
Mein KRPG Profil 6
Mein Verständnis von KRPG 8
Naturerfahrung 9
Kreativtechniken 10
Szenische Arbeit 11
Rituelle Strukturen 12
Praxisprojekt 13
„Neues Schaffen“ – Jurtenbau auf der Alp 13
Frauenarbeit – Mit den Elementen in die Weiblichkeit eintauchen 24
Eins Sein - Die Kraft der Elemente 27
Einleitung 27
Eins Sein 27
Die Kraft der Elemente 33
Schlussbemerkung 40
Quellenverzeichnis 41

„Was wäre das Leben, hätten wir nicht den Mut etwas zu riskieren?“ Vincent van Gogh

Lebenslauf

Geburt 17.12.1988 in Basel. Wunschkind. Erwartet wurde Fabian. Empfangen wurde Selin – was für „das fließende Wasser“ wie auch „die Mondgöttin“ steht.

Buddha Baby Zufriedenheit ausstrahlend. Zurückhaltendend. Ruhige Beobachterin. Starkes Urvertrauen.

Naturkind in dörflicher Umgebung. Eingebettet in einem sicheren Nest. Sandwich-Kind. Tierliebhaberin. Schüchterne Piepsmaus insbesondere Fremden gegenüber.

Heranwachsendes Mädchen Draussen sein und spielend die Welt entdecken mit Kinderschar. Phantasieweltkreierende. Mütterlich umsorgende ältere Schwester. Kreative Malerin. Lernfreudige Primarschülerin. Sich mit Jungs anlegende Kämpferin. Vom Klavier klimpern Gelangweilte zur Schlagzeugspielerin. Herumtollendes Zirkuskind. Wegzug aus dörflicher Gemeinschaft Richtung Stadt und raus aus schützendem Nest mit 11 Jahren.

Rebellische Jugendliche Identitätssuchende. Snowboarderin. Hip Hop Tänzerin. Treue Freundin. Grenztesterin. Draussen Rumhängende. Gelangweilte Schülerin. Erste schmerzhafte Erfahrung vom einsam fühlen während zweimonatigem Sprachaufenthalt. Erste Liebe. Erste Trennungsschmerzerfahrung.

Extrovertierte junge Frau die kein Blatt vor den Mund nimmt. Herumalbernde Clownin. Ablösung vom Elternhaus mit 19. Erste WG Erfahrung in der Stadt. Leben feiern. Erste grosse Reise. Erster Kulturschock. Entdeckung der Faszination fürs Fremde. Tiefe Frauenfreundschaft und Verschmelzung. Brutaler Bruch der Freundschaft.

Nomadentum Unerschrockene Weltentdeckerin. Reisen nach Asien, Süd- und Mittelamerika. Internationales Bachelor und Masterstudium. Im Spannungsfeld von Liebesbeziehung und Freiheitsliebe Lebende. Emphatische Zuhörerin. Schmerzhafter und gleichzeitig befreiender Beziehungsbruch nach 4,5 Jahren. Erste tiefe spirituelle Erfahrung in den Philippinen. Gesellschaftskritikerin. Von der westlich-kapitalistischen Welt flüchtende Systemausbrecherin. Aufbruch Weltreise nach Sri Lanka, Indien, Borneo, Australien, Hawaii.

Platzsuchende Entwurzelte Schweizerin. Suche nach eigener Rolle in der Gesellschaft und Wunsch nach wertvollem Beitrag an das grössere Ganze. Aufbruch nach Uganda für 1,5 Jahre. Verschmelzung mit afrikanischer Kultur. Liebe für den Tanz und die Bewegung. Feiern. Leben

spüren. Plötzliche Konfrontation mit dem Thema Tod und Schattenseiten des Lebens. Alles Hinterfragende. Seelsorgerin. Sich selber für andere aufgeben. Mit der Gesundheit Kämpfende. Boden unter den Füssen verlieren.

Ankommende Plötzliche ungeplante Rückkehr in die Schweiz. Nach Halt suchende Schutzbedürftige. Familienkraft. Wehmütige Ablösung von Uganda. Frieden schliessen mit der eigenen Heimat. Wiederentdeckung der Naturkraft. Innere Ruhe. Im Moment sein. Wiederaufbau des Urvertrauens. Platzfindende. Sich zeigen und gesehen werden. Neue Perspektiven und Entfaltungsräume.

„Die wahre Schönheit manifestiert sich in den Strahlen, die aus dem Allerheiligsten der Seele dringen; ihr Leuchten bricht aus dem Innersten hervor, ebenso wie sich das Leben aus dem tiefsten Kern in Blumen und Blüten ergießt, denen es Farbe und Duft verleiht." Khalil Gibran

Mein KRPG Profil

Als…

…feinfühlige Beobachterin mit Weitblick

…Begeisterungsentfachende Abenteurerin

…intuitiv geleitete Impulsgeberin mit scharfem Verstand

…humorvolles lebensfreudiges Strahlewesen

wirke ich…

…als Wegbegleiterin und Wegbereiterin in Einzel wie auch Gruppensettings

Die **Natur** ist meine Wurzel.

Die **Spiritualität** meine Antenne.

Der **Rhythmus** meine Medizin.

Natur. Raum. Begegnung.

Ich öffne und gestalte Entdeckungs- Erfahrungs- und Entfaltungsräume für Suchende, Neugierige, KämpferInnen und Verlorengeglaubte um aus dem Gewohnten auszubrechen, in eine tiefe Begegnung mit sich selbst zu gehen und sich durch das Herantasten an eigene Grenzen neu zu erfahren. Ich begleite sie ein Stück auf ihrem Lebensweg, bereite mit ihnen den Weg dem/der inneren FührerIn zu vertrauen und die eigene Urkraft zu entdecken und zu entfalten.

In der Begegnung mit der Ursprünglichkeit der Natur und deren nährenden und heilsamen Kräften von der kraftvollen Stille bis zur aufrüttelnden Wildheit tasten wir uns an unsere Innenwelt heran, nutzen sie als Spiegel für innere Prozesse und kommen in die Handlung.

In der Bewegung gehen wir in achtsamen Kontakt mit unserem Körper. Beim Folgen von Körperimpulsen und dem Anregen aller Sinne durch Wandern über Berg und Tal, Flusstrekking bis

zum Tanzen und gemeinsamen trommeln tauchen wir vollkommen in den Moment ein, spüren die Lebendigkeit in uns, erwecken das innere Feuer und bringen das innere Licht zum Strahlen.

In der Begegnung mit Tieren, der Natur und im Austausch mit Mitmenschen entdecken wir spielerisch und neugierig die Aussenwelt und ergründen das eigene Potenzial, die eigene Farbe, den eigenen Klang und erfahren uns als Teil eines grösseren Ganzen, im Wissen dass alles miteinander verbunden ist.

Ideen für Angebote:

- Visionssuche / Solo in den Bergen
- Verbinden mit der weiblichen Urkraft beim nomadischen unterwegs sein mit Frauen
- Entdecken des eigenen inneren Führers durch den Kontakt mit Hunden
- Achtsamkeitsretreat in Verbindung mit Trommeln und Tanz auf der Alp

„Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte.
Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen.
Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.
Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.
Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal."
Jüdischer Talmund

Mein Verständnis von KRPG

Die kreativ-rituelle Prozessgestaltung, begründet von Astrid Habiba Kreszmeier und Hans-Peter Hufenus, basiert auf einem systemischen Modell der Erlebnispädagogik. Der systemische Blick auf die Welt lässt uns davon ausgehen, dass alles in einem komplexen System eingebettet ist. Ich bin Teil wie auch Schöpferin dieser lebendigen Welt. Alles hat seine Berechtigung. Alles ist ständig in Veränderung, wobei es kein richtig und falsch gibt. Der Weg windet sich zwischen Erklärbarem und Unerklärbarem, Sinnlichem und Übersinnlichem, Grobstofflichem und Feinstofflichem.

Nach meinem ersten Modul beschrieb ich mit folgenden Worten was für mich „systemische Erlebnispädagogik" bedeutet:

> *„Begleitung von individuellen wie auch gruppenspezifischen Lernprozessen im Naturraum mit der Nutzung von kreativen, rituellen und szenischen Methoden. Der Fokus liegt auf den Ressourcen des Gegenübers und die Herangehensweise ist lösungsorientiert."*

Die Erlebnispädagogik findet vordergründig in der Natur statt. Die Natur, als lebendiges Gegenüber, übernimmt dabei die Rolle der Lehrmeisterin, welche die Menschen an die Ursprünglichkeit und Unmittelbarkeit des Lebens heranführt.

Im Zentrum der systemischen Erlebnispädagogik geht es ums Lernen durch **ER-LEBEN** über Kopf, Herz und Hand. Durchs Lernen wird ein Boden für Wachstum geschaffen welcher Menschen bestenfalls für das Leben stärkt. In der systemischen Erlebnispädagogik findet Lernen durch den Tanz zwischen der eigenen Komfortzone und dem Wagnis statt. Wir begeben uns bewusst in ungewohnte Settings, die uns aus unserer Gewohnheit herausholen, uns sanft aufrütteln, in das Handeln kommen lassen und das wunderbare Gefühl von Erfolgserlebnissen ermöglichen. Somit habe ich als Begleiterin die Aufgabe den Menschen einen Raum zu öffnen der Selbsterfahrung ermöglicht. Einen Raum, der uns mit den eigenen Fähigkeiten und Ressourcen in Berührung bringt, in die Eigenverantwortung kommen lässt und uns somit zu „Akteuren auf der Lebensbühne" macht.

Auf der Suche nach dem was in der Erlebnispädagogik wirkt wurden vier grobe Felder definiert, welche fliessend ineinander übergreifen: Naturerfahrung, kreatives Schaffen, szenische Erlebnisse und rituelle Strukturen.

„Schau dir die Natur an und du wirst alles verstehen."
Albert Einstein

Naturerfahrung

Lehrmeisterin. Lebendiges Gegenüber. Raum für Erholung. Ort der Kraft. Spiegel. Heilerin. Durch die systemische Erlebnispädagogik tauchen wir bewusst in die Natur ein und erfahren uns als Teil von ihr. Sie wird zur Bühne von Entwicklungs- und Lernprozessen.

In der Natur kommen wir in Berührung mit dem pulsierendem Leben, den natürlichen Rhythmen und Zyklen die uns umgeben und prägen. Wir spüren ihre Kräfte, die uns sowohl nähren wie auch herausfordern – von tobendend Regenstürmen bis zu majestätisch wirkenden Gebirgsketten. Wir erleben die Unmittelbarkeit des Lebens und besinnen uns auf unsere ursprünglichen Bedürfnisse. Urinstinkte werden wachgerüttelt und wir lernen uns mit verschärfter Wahrnehmung und allen Sinnen in der Natur zu bewegen. Sie beschenkt uns mit Botschaften, löst Prozesse in uns aus, mal sanft, mal roh und kompromisslos. Sie stärkt unseren Sinn für Kooperation und Gemeinschaft. Ihre Schönheit wie auch ihre Gnadenlosigkeit führt uns an die Magie des Lebens heran und lässt in uns ein Gefühl von Demut entstehen.

Wir können zwischen vier Arten von Naturerfahrungen unterscheiden:

In der **konkreten Naturerfahrung** werden unterschiedliche natursportliche Aktivitäten genutzt, um Lernprozesse zu unterstützen. Beim Paddeln zum Beispiel verbinden wir uns bewusst oder unbewusst mit der Qualität des ewig fliessenden Wassers, werden dabei unterstützt weiterzugehen und etwas hinter uns zu lassen.

In der **metaphorischen Naturerfahrung** dient die Natur als Spiegel für innere Prozesse. Sie beschenkt uns mit Anregungen in Form von Bildern, Erfahrungen und Begegnungen. Es ist die Sprache des Unbewussten die wir durch die metaphorische Erfahrung wahrnehmen, unter der Voraussetzung dass wir offen sind diese Bilder zu empfangen.

In der **energetischen Naturerfahrung** wird von der unsichtbaren jedoch spürbaren Wirkung von Naturräumen auf den Menschen gesprochen, die eine Auswirkung auf unser Befinden haben, wenn auch unbewusst. Sei es die Erhabenheit eines alten Baumes oder die heilsame Wirkung des Waldes.

Von der **spirituelle Naturerfahrung** wird gesprochen, wenn das ganzheitliche Erleben des Ichs, eingebettet in ein Grösseres Ganzes erfahren wird. Diese Erfahrung des spürbaren Ausdrucks vom „Göttlichen" auf der Welt und in der Natur ist nicht planbar und hinterlässt ein tiefes Gefühl von Berührtheit und Staunen.

„Die Kunst ist eine Vermittlerin des Unaussprechlichen."
Johann Wolfgang von Goethe

Kreativtechniken

Von Steinen, Sand, Tannenzapfen bis hin zu bizarr geformten Ästen und Zweigen, die Natur birgt eine Fülle an Material, welches als Künstlermaterial für Kreativtechniken dient. Skulpturen, Lehmgesichter, Mandalas, ästhetisch dekorierte Essbuffets – durch Kreativtechniken werden Kunstwerke gestaltet. Es ist eine Visualisierungsmethode in der innere Bilder externalisiert werden. Die Hände symbolisieren dabei die Verbindung zu dem Unterbewussten. Sie gestalten absichtslos aus dem Unterbewusstsein heraus. Der Verstand wird auf Standby geschaltet.

In jedem Menschen wohnt der Sinn für Schönheit und Ästhetik inne. Durch das kreative Schaffen wecken wir die schöpferische Instanz in uns, die unsere Empfindungen leitet, die intuitiv weiss was es braucht. Der Künstler formt, gestaltet, verändert so lange bis die äussere Wahrnehmung mit der Innenwelt übereinstimmt. Somit sind Kunstwerke nicht nur schöpferischer Ausdruck vom menschlichen Sinn für Ästhetik – sie werden zu Botschaftsüberbringern des Unbewussten. Verdeckte innere Gefühle nehmen in der äusseren Wirklichkeit Gestalt an und machen so ein Teil des Selbst konkret und fassbar.

Das kreative Schaffen und Gestalten ist eine lustvolle und sinnliche Erfahrung. Unterschiedliche Oberflächen befühlen, sich die Hände schmutzig machen, den warmen Sand unter den Füssen spüren, sich auf der Suche nach dem passenden Stein durchs Dornengestrüpp kämpfen – all das regt unsere Sinne an, schärft unsere Wahrnehmung und aktiviert schlummernde Körperzellen. Wir fühlen uns lebendig und werden bereichert von der Vielfalt des Lebens.

Von simpler Symbolarbeit und Platzgestaltung zu komplexeren, tiefgreiferenden Visualisierungsmethoden wie die Lebenslinie und der sozialer Kosmos – all diese Techniken regen persönliche Prozesse an, stärken die persönliche Ausdrucksmöglichkeit, aktivieren das Unbewusste und erinnern uns an unsere Freude am kreativen Schaffen.

„Masken sind Gesichter, die nicht lügen."
Manfred Hinrich

Szenische Arbeit

Das natürliche Bestreben des Menschen ein Gefühl von Gleichgewicht und Ganzheit im Leben zu erlangen, lässt sie im Alltag laufend aber oft unbewusst Szenen kreieren. Der Chef dient als Projektion vom strengen Vater, die Gang als Familienersatz. In diesen Projektionen liegen oft unbewusste Muster, die danach rufen erkannt zu werden. Auch unerklärliche „Zufälle", Inszenierungen vom Leben so scheint es, führen uns an widerkehrende Themen heran. Ein Anklopfen, ein Apell unser eigenes Verhalten und unsere Gewohnheiten zu überdenken, Ballast abzuwerfen und neue Wege zu gehen.

In der szenischen Arbeit werden Inszenierungen als methodisches Mittel eingesetzt, um Muster sichtbar zu machen und neue Perspektiven und Lösungen zu ergründen. Auch hier geht es darum innere Bilder nach Aussen zu bringen. Das „Material" für die Gestaltung dieser Bilder sind Menschen. Dabei kann sowohl ein Protagonist im Zentrum stehen, welcher eine Szene gestaltet, oder eine ganze Gruppe von Menschen formt sich eigenständig zu einem Bild.

Die Methodenpalette reicht von einfachen Darstellungen von Zuständen und Gefühlen mit dem Körper bis hin zu komplexeren Aufstellungen von Systemen, in der sich die Feldwahrnehmung einschaltet und durch die Teilnehmer wirkt.

Im Vordergrund der szenischen Arbeit steht dabei nicht die Veränderung der äusseren Wirklichkeit sondern das Adjustieren des inneren Erlebens des Protagonisten. Durch Inszenierungen werden neue Informationen empfangen, Perspektivwechsel erlebt und vorhandene Vorstellungen aufgebrochen. Dieses Rühren an der inneren Haltung ist es was zu einer Veränderung des Erlebens der äusseren Welt führen kann.

Die szenische Arbeit ist deshalb so wirksam, weil sie sowohl mit als auch ohne Worte eine Möglichkeit bietet, in kurzer Zeit Erfahrungen zu verdichten, Muster sichtbar und erlebbar zu machen. Wir erfahren uns als Mitgestalter der äusseren Welt, erhalten dabei unmittelbar Rückmeldungen und im besten Fall spontane Lösungen.

„Rituale und Zeichen geben uns die Kraft dem Unfassbaren ins Auge zu sehen." Anke Magauer-Kirsche

Rituelle Strukturen

Rituale sind seit jeher fester Bestandteil der Menschheit. Von religiösen und spirituellen Ritualen, zu traditionellen Bräuchen in Naturvölkern, bis hin zu gesellschaftlichen Ritualen – sie symbolisieren aussergewöhnliche, zeremonielle Handlungen, die die Bedeutung eines Prozesses oder Themas verstärken und verdichten.

Rituale polarisieren jedoch auch. Sie lösen nicht nur Sehnsüchte nach dem Numinosen und dem Gefühl des Einbezogenseins aus, sondern rufen auch Ängste vor dem Dunkeln und dem Kontrollverlust hervor. Daher grenzt sich die Pädagogik klar von Ritualen ab und orientiert sich stattdessen an der universell widerkehrenden Struktur von Ritualen.

Das Grundmuster zeichnet sich durch einen bewusst gewählten und gewidmeten Raum ab. Der Ablauf wird anfangs genau erläutert und ist klar strukturiert und definiert. Alle Mitwirkenden widmen sich der gleichen symbolischen Handlung, wobei jeder einmal die Rolle des Protagonisten und des Zeugen einnimmt. Innerhalb dieser Struktur dürfen sich die Teilnehmenden frei bewegen, wobei die Hinwendung zum Miteinander und dem grösseren Kontext die treibende Kraft dahinter ist.

Rituelle Strukturen begleiten Entwicklungsprozesse und werden gezielt bei Momenten des Dankes und der Würdigung, für die Verstärkung der Bedeutung bei der Übernahme von Verantwortung und neuen Aufgaben, sowie bei Momenten des Übergangs eingesetzt. Durch die rituelle Gestaltung werden diese jeweils besonderen Momente hervorgehoben. Jede darin ausgeführte Handlung wird bezeugt und achtsam wahrgenommen und gewinnt dadurch an Bedeutung. Die erhöhte Präsenz und Selbstwahrnehmung der Teilnehmenden schafft somit einen Raum für das Erkennen von eigenen Anteilen und das Empfangen von Entwicklungsimpulsen.

„Weisheit ist zu wissen, was man als nächstes tun sollte, Fähigkeit ist zu wissen, wie es geht, und Tugend, es einfach zu tun.“
David Starr Jordan

Praxisprojekt

„Neues Schaffen“ – Jurtenbau auf der Alp

18. Juli – 20. Juli auf der Alpe di Dentro

Im Mai 2019 entschied sich mein Vater die „Alpe di Dentro“ im Tessin zu übernehmen. Eine Oase mit 10 Rusticos, eingebettet in der Bergwelt, umgeben von Birkenbäumen. Ein für mich magischer Ort. Zeitlos. Ursprünglich. Ein Raum um sich zu nähren, mit dem Rhythmus der Natur zu gehen, einzutauchen in die Einfachheit, sich auf das Wesentliche zu besinnen.

Nebst den Rusticos sollten drei Jurten auf der Alp ihren Platz finden. Noch bevor sich in mir Raum für Zweifel entwickeln konnte, eröffnete ich meinem Vater, dass ich den Jurtenbau gerne in einen erlebnispädagogischen Rahmen setzen will. Über unibas.ch und workaway.com wurden schon im Vorlauf Leute gesucht, die mitanpacken wollen.

Alte Muster lösen

In der Planungsphase kamen plötzlich Zweifel hoch, die ich anfänglich erfolgreich verdrängt habe. Selbstzweifel ob ich das Ganze so kurzfristig auf die Reihe bekomme. Teilnehmenden, die früher abreisen wollen. Hinzu kamen Skepsis ob mein Vater und ich einen Weg finden uns gegenseitig Raum zu geben; ich für mein erlebnispädagogischen Projekt, er mit seiner klaren Vorstellung was alles bautechnisch erreicht werden muss. Eine Einsicht über Nacht hat mich meine Zweifel über Bord werfen lassen. Ich nahm das Projekt als Lernfeld an.

Herantasten

Da sich die Leute ursprünglich „nur“ auf das gemeinsame Arbeiten eingestellt hatten, erläuterte ich der Gruppe in einer Email mein Vorhaben und den Hintergrund des erlebnispädagogischen Rahmens. Bei Widerständen oder Unsicherheiten sollten sie sich bei mir melden. Von drei Leuten bekam ich die Rückmeldung, dass sie sich gerne darauf einlassen, von dem Rest nahm ich die Enthaltung als stillschweigende Annahme auf. Kurz nach der Abklärung verschickte ich erneut eine Email mit Infos zum Treffpunkt und Packliste. Zudem lud ich die Teilnehmenden dazu ein, einen Gegenstand mitzubringen, welcher für sie eine symbolische Bedeutung in Verbindung zum Thema „neues Schaffen“ hat.

Rahmen

Leitung

Erlebnispädagogischer Rahmen: Selin
Hauptleitung Alpprojekt: Martin
Leitung Jurtenbau: Yves & Selina von Zeltwelt GmbH

Yves und Selina waren nur am Tag des Jurtenbaus anwesend, daher wurden sie nicht direkt in die erlebnispädagogischen Aktivitäten eingebunden. Ich übernahm die Leitung der Gruppe. Das Zepter übergab ich jeweils Martin wenn es um konkrete Arbeiten auf der Alp ging.

Thema

Mitzuerleben wie sich eine Idee materialisiert, war für mich eine wundervolle Metapher, um die Teilnehmenden auf eine innere Reise zu schicken zum Thema: „Neues Schaffen“. Eine passende Möglichkeit sich inspirieren und eigene Ideen gedeihen zu lassen.

7 Teilnehmende

Eine Mischung aus Familie, Freunden und Interessierten, die auf die Anzeige reagiert haben.

4 Tage

Um eine reibungslose Zusammenarbeit zu gewährleisten habe ich mir alle Informationen bezüglich Prioritäten, Bedürfnisse und zeitlicher Aufwand für anfallende Arbeiten eingeholt. Darauf aufbauend habe ich das Programm für die 4 Tage zusammengestellt.

Eigene Ziele

- Mich in die Begleiterrolle schicken, diese vertiefen und reflektieren.
- Einen Rahmen vorbereiten, gleichzeitig intuitiv im Moment spüren was es braucht.
- Mich lösen von dem Anspruch alles richtig und perfekt machen zu wollen.
- Samen setzen auf der Alp – kann ich mir diesen Ort als Wirkungsfeld vorstellen?
- Den Teilnehmenden einen Samen mitgeben.

Gruppenfokus

- Metaphorische Naturerfahrung: Der Prozess des Jurtenbaus als bildhafte Erfahrung für eigene innere Prozesse zum Thema „neues Schaffen“.
- Funktionierendes Team mit Schwarmintelligenz wo alle mitanpacken, geprägt von Wertschätzung und Ehrlichkeit.
- Raus aus der Zivilisation und dem Alltag – bewusst Themen loslassen.
- Sich beschenken und nähren lassen von der Natur.

Erster Tag – Turbogang und los

Mit erstaunlich ruhigem Gemüt und voller Zuversicht machte ich mich um 6:00 Uhr morgens zum vereinbarten Treffpunkt in Basel auf. Bevor wir ins Auto hoppsten, wurden Hände geschüttelt und Namen ausgetauscht. Die Stimmung im Auto war noch leicht verschlafen und zurückhaltend. Einige Wortwechsel. Hier und da wurde nochmal gedöst.

Nach einer kurzen Toilettenpause auf einer Raststätte sammelte ich die Teilnehmenden ein und gab ihnen - nach einer kurzen Erläuterung was ein Monorail ist - den Auftrag sich aufzureihen nach „wie wohl fühlst du dich für eine grösse Gruppe zu kochen“. Die Enden der Reihe wurden zusammengeführt und so entstanden jeweils Zweierteams mit unterschiedlichen Erfahrungswerten.

	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	unterwegs	Team 2	Team 1	Team 4
Mittag		Team 3	Team 2	Resten
Abend	Team 1	Team 4	Team 3	unterwegs

Tabelle: Zuteilung Mahlzeiten

Wieder im Auto wurden jeweils zwei Mahlzeiten pro Team zugeordnet und ein Ziel definiert: vor der Ankunft im Tessin steht unser Groumetplan der vier Tage fest, inklusive Einkaufsliste. Es wurde über Sitze geklettert, Papier und Stifte ausgetauscht, studiert und gefeilscht innerhalb der Teams wie auch in der ganzen Gruppe. Bewegung und Heiterkeit erfüllte plötzlich den Raum. Die Gruppe scheint sich zu formen, Verbindungen entstehen.

Der bevorstehende Zeitplan bis zur Alp hoch war straff und ziemlich minutiös berechnet. Im Tessin angekommen musste eingekauft, Material palettiert und rechtzeitig zum Helikopterstartplatz in Defendente TI gebracht werden. Es wuselte wie in einer Ameisenkolonie, alle packten kräftig mit an und schon schnell stellte sich auch ohne Worte eine reibungslose und speditive Zusammenarbeit ein. Auf dem Weg zum Heliplatz wurde noch die letzte Teilnehmerin aufgeladen, bevor dann das Material am Platz abgeladen und bereitgestellt wurde und wir uns auf unseren bevorstehenden Marsch hoch auf die Alp machten.

Nachdem das Auto geparkt wurde ergab sich nun nach dem Turbostart die Chance alle Teilnehmenden zu sammeln und gemeinsam diese Tage einzuläuten. Es gab eine zweite Begrüssungsrunde, in der wir uns herzlich und überschwänglich wie alte Freunde um den Hals fielen, um das schon langsam schmilzende Eis endgültig zum brechen zu bringen. Dananch gab es eine kurze Vorstellungsrunde: Wie heisst du und welche Ressource bringst du in Bezug auf das Wochenende mit?

Dann wurde es Zeit aufzubrechen. Bevor wir los stapften lud ich die Teilnehmer ein bewusst die Schwelle vom Parkplatz hinein in den Wald zu nutzen und in sich zu hören ob es etwas gibt, dass sie hinter sich lassen wollen. Ein paar Minuten gingen wir in der Stille. Ich liess ganz bewusst meinen Anspruch an mich selber, alles “perfekt” machen zu wollen hinter mir. Der bisher gelungene Start machte mir das ziemlich leicht. Es floss und ich fühlte mich wohl.

Anstelle der Stille erfüllten bald lebhafte Unterhaltungen die Atmosphäre. Die Teilnehmenden unterhielten sich jeweils in Zweierteams über eine spezifische Frage:

- Worüber kannst du so richtig lachen?
- Was ist deine Leidenschaft?
- Welche Eigenschaft würdest du gerne mehr ausleben?
- Was ist dein unrealisiertes Projekt?
- Was ist dein Beruf?

Nach Ausklingen der Gespräche und als der Weg deutlich an Neigung gewann, übernahm der Rhythmus des Atems. Wirken und setzen lassen, eintauchen in die Natur, bis sich langsam der Wald lichtete und das erste Rustico zu erkennen war. Wie durch ein Portal schritten wir vom Wald in einen anderen Raum, einen kleinen magischen Ort, fernab von der Zivilisation. Und wieder übernahm die Ameisenkolonie nach kurzem Erläutern was zu tun ist bis der Heli oben landet, Material ablädt und restliches Sperrgut nach unten fliegt.

Das Tagesziel war geschafft. Der straffe Zeitplan hat sich bewährt, durfte nun aber Platz für eine entspanntere Herangehensweise machen. So wurde erst einmal geschlemmt und Kaffee getrunken. Anschliessend gab es drei Arbeitsgruppen: eine die das Jurtenmaterial verteilte, eine die den letzten Jurtenboden noch lasierte und eine die das ganze Essen verstaute.

Am späteren Nachmittag kamen wir in einem Kreis zusammen. Ich übergab das Wort meinem Vater und bat ihn von der Idee des Alpprojektes zu erzählen. In einer Austauschrunde kamen dann auch die Teilnehmenden zu Wort was denn sie hier her gebracht hat. Zudem stellten sie ihren mitgebrachten symbolischen Gegenstand vor und erläuterten welche Bedeutung dieser für sie hat.

Ich lud die Teilnehmenden dazu ein während den Tagen immer wieder in sich hineinzuhören, sich von dem was im Aussen geschaffen wird inspirieren zu lassen für ihre eigene innere Reise zum Thema „Neues Schaffen“. Was will denn in ihnen Neues geboren werden? Sei es eine nicht ausgelebte Eigenschaft, ein unrealisiertes Projekt oder etwas von dem sie noch gar nichts wissen und sich erst in den kommenden Tagen herauskristallisieren wird.

Es gab noch organisatorische Inputs, wer wo sein Nachtlager einrichten kann und wichtige Infos auf was zu achten ist. Ausserdem sprach ich noch die Schwarmintelligenz an und lud die Teilnehmenden dazu ein während den Tagen weiterhin mit offenen Fühlern unterwegs zu sein, zu unterstützen wo es Hilfe brauchte, sich diese aber auch ganz bewusst zu holen.

Um 20:00 Uhr wurden wir mit einer Mahlzeit beschenkt und bevor wir alle erschöpft ins Bett fielen, gab es noch eine inspirierende Gute Nacht Geschichte über das Leben:

> *Eines schönen Sommertages, zur Mittagszeit, war im Wald Ruhe eingekehrt und alles schlief. Da sprang ein junges, keckes Eichhörnchen über die Bäume und rief: »Sagt mir, was ist eigentlich das Leben?« Alle, die dies hörten, waren betroffen über solch eine schwierige Frage und überlegten.*
> *Ein lustiger Schmetterling flog von einer Blüte zur anderen: »Das Leben ist bunt, voller Freude und Sonnenschein.«*
> *Am Bach schleppte eine Ameise ihre Last: »Das Leben ist voller Mühe und harter Arbeit.«*
> *Eine Rose war gerade dabei, ihre Knospe zu öffnen: »Das Leben ist Entwicklung.«*

Der Maulwurf steckte seinen Kopf aus der Erde: »Das Leben ist ein Kampf im Dunkeln.«
Eine fleißige Biene flog von Blume zu Blume: »Das Leben ist ein Wechsel von Arbeit und Vergnügen.«
Tief verwurzelt stand eine alte Weide, gebogen vom Wind und Sturm in vielen Jahren: »Das Leben ist ein sich Beugen unter einer höheren Macht.«
Ein Adler drehte majestätisch seine Kreise: »Das Leben ist ein Streben nach oben.«
Eine Regenwolke zog vorbei: »Das Leben besteht aus vielen Tränen.«
Ein Hase sprang vorüber: »Das Leben ist Veränderung, deren Richtung jeder wählen kann.«
Der Fluss schäumte auf und warf sich mit aller Macht gegen das Ufer: »Das Leben ist ein vergebliches Ringen um Freiheit.«
Die Gespräche zogen sich über Stunden hinweg, bis in die Nacht hinein. Beinahe wäre ein Streit entbrannt. Ein Uhu flog lautlos durch den Wald: »Das Leben ist, Gelegenheiten zu nutzen, wenn andere noch schlafen.«
Ein Mann auf dem Nachhauseweg sagte vor sich hin: »Das Leben ist die ständige Suche nach der Liebe und dem Glück, und manchmal eine Kette von Enttäuschungen.«
Da zog die Morgenröte auf und sprach: »So, wie ich der Beginn eines neuen Tages voller Überraschungen bin, so ist jedes Leben eine einzigartige Geschichte.«

Angeregt von der Geschichte ermutigte ich die immer ruhiger werdende Gruppe eine Frage mit in den Schlaf zu nehmen und sich von den Träumen beschenken zu lassen.

Zweiter Tag – Erschaffen und zelebrieren

Der zweite Tag stand ganz im Zeichen des Erschaffens. Die Sonnenstrahlen schlichen sich ihren Weg durch den dunstigen Morgen. Nach und nach kam Bewegung in die noch verschlafene Alp hinein. Der Tisch wurde bereits mit Köstlichkeiten angerichtet. Stärkung für einen Tag voller Körpereinsatz. Während dem sich die Bäucher langsam füllten gab es vereinzelt ein paar Einblicke in die Welt der Träume.

Nach kurzem hineinfühlen in die Gruppe entschied ich mich spontan eine geführten Meditation anzuleiten. Am Tag zuvor hatte ich hinaus gehört dass sich der Samen in Bezug auf „Neues Schaffen“ für viele noch am formen war. So führte ich die Teilnehmer nach dem Frühstück durch eine Visionsreise in der sie sich selbst begegnen – einer jüngeren oder älteren Version oder ihr jetziges ich und sich eine Botschaft übergeben lassen.

Eine der Teilnehmerinnen hatte eine tiefgründige Erfahrung und brach nach der Übung in Tränen aus. Ihr wurde Trost gespendet und ich vernahm von ihr, dass sie die Einsicht einfach mal setzen lassen wollte. So blieb ich im Vertrauen, dass sich der Rahmen für einen Austausch auftun würde, falls es so sein wollte. Der Gruppe gab ich für den anstehenden Tag die Einladung mit, das was sie erfahren haben während des Jurtenbaus wirken zu lassen. Danach übergab ich meinem Vater das Zepter, der die Gruppe über den bevorstehenden Plan aufklärte: bis am Abend sollten die drei Jurten stehen.

Um 09:30 erschienen Selina und Yves und von diesem Moment an übernahm wieder die Ameisenkolonie mit einer ausgeprägten Schwarmintelligenz. Immer da wo es gerade Hände brauchte waren welche, die Aufgabenteilung wechselte je nach Bedarf stets dynamisch und mit wenigen Worten. Jeder wirkte auf seine eigene Art und Weise mit, gab seine Fähigkeiten zum Besten. Schritt für Schritt nahmen die Jurten Form an.

Am Mittag wurden wir wieder mit einem köstlichen Buffet beschenkt. Kurze Verschnaufpause und Stärkung. Da es bereits später war als geplant und wir noch einiges zu tun hatten wurde schnell weiter gewerkt, gebaut und geknüpft. Kurz vor dem Ende mussten noch die letzten langsam schwindenden Kräfte gesammelt werden bis dann das Tagesziel geschafft war: Das Stehen der drei Jurten. Zur Ursprünglichkeit des Ortes mischte sich plötzlich eine neue Energie. Wohlig einladende Wärme und Gemütlichkeit. Ein Hauch Magie eines fernen Landes. Mich überkam ein grosses Glücksgefühl.

Um 20:00 Uhr gab es Abendessen. Es wurde ausgiebig geschöpft. Der Tag hat Spuren hinterlassen. Trotz der zunehmenden Müdigkeit entschied ich mich das geplante Programm durchzuziehen, um den neu geschaffenen Raum einzuweihen und zu zelebrieren.

So trafen wir uns alle kurz nach dem Abendessen in der grossen Jurte. In einer Runde liessen wir den Tag gemeinsam Revue passieren. Danach führte ich sie in das Einweihungsritual ein, für welches ich meine Schwester, die ihre schamanische Trommel mitgebracht hat, mit ins Boot geholt habe. Sie leitete den ersten Teil der Zeremonie an, in welcher wir uns begleitet von Trommelschlägen jeweils in alle vier Himmelrichtungen ausrichteten und die zugehörigen Elemente einlud den Raum zu beleben und zu segnen. Anschliessend bekamen alle die Möglichkeit mit einem Räucherwerk durch den Raum zu laufen und diesen mit eigenen Wünschen zu segnen. Jeweils zwei Teilnehmer liefen in die entgegengesetzte Richtung bis sie wieder am Platz waren und das Räucherwerk an die Nächsten übergaben.

Nach Beendung des Rituals nahmen alle wieder im Kreis Platz. Im Innern des Kreises lagen Postkarten mit kraftvollen Naturbildern und Worten der Ermutigung. Die Motive waren nach unten gerichtet und somit nicht sichtbar. Jeder durfte sich eine ziehen. Bis zum Sonntag gab ich ihnen Zeit sich selber eine Postkarte zu schreiben welche ihnen dann in einem Monat von mir zugeschickt wird. Welche Worte der Ermutigung in Bezug auf deinen Samen, welche vielleicht konkrete Schritte willst du deinem zukünftigen Ich mitgeben?

Bevor wir uns ins Land der Träume begaben entstand trotz der immer kleiner werdenden Augen noch eine improvisierte Jamsession mit den zusammengewürfelten Instrumenten, die uns zur Verfügung standen. Aufbauend auf einem Grundrhythmus webte sich Stück für Stück ein weiteres Element mit ein *Paradada pom* **ding ding* *kling* *pom pom*. Wieder zeigt sich die Harmonie in der Gruppe und die Fähigkeit sich aufeinander einzustimmen. Gemeinsames ausklingen lassen eines intensiven Tages.

Dritter Tag – Setzen lassen, Wege bereiten und Ausblick

Das Trommeln des Regens auf dem Jurtendach, Blitze und Donnerschläge holten mich noch vor dem Wecker aus dem Tiefschlaf. Für das Frühstück setzten wir uns in die lauschige Stube. Ein gemütlicher Start in den Tag. Kein Zeitdruck. Raum für Bedürfnisse. Mit dem Tag gehen und entstehen lassen. Es schien als ob sich das Wetter unserem Rhythmus angepasst hätte. Der Jurtenbau wäre bei diesem strömenden Regen Wort wörtlich ins Wasser gefallen.

Nach dem Frühstück trafen wir uns für die Zenübung in der grossen Gruppenjurte. Eine Minute dem Gegenüber in die Augen schauen, danach Austausch über Bilder oder Worte die aufgetaucht sind. Nach anfänglicher Unsicherheit breite sich eine tiefe Entspannung in dem Raum aus. Unser Hund Shila schien die Atmosphäre sichtlich zu geniessen.

Zurück im Kreis tauschten wir uns über die Erfahrung aus. Dann war es an der Zeit in die Allgemeinstimmung der Gruppe hinein zu fühlen:

- Wo stehst du im Bezug zu deinem Samen?
- Was brauchst du / was sind deine Bedürfnisse?

Ursprünglich habe ich Raum eingeplant, um weitere Methoden anzuwenden und wenn Themen auftauchen eventuell Einzelbegleitungen zu machen. Jedoch kam von vielen die Rückmeldung, dass sie gerne all die neuen Eindrücke und ungewohnten Erfahrungen setzen lassen würden. Zeit für sich haben. Wirken lassen. Durch das Gespräch entwickelten sich drei Optionen. So entschied sich jeder für einen Weg, bevor dann wieder gemeinsam gespeist und am Nachmittag an einem nächsten Projekt weitergearbeitet wurde:

- *Option 1:* Angeleitete schamanische Trommelreise (von meiner Schwester)
- *Option 2:* Zeit für sich
- *Option 3:* Jäten und Wege um die Rusticos verschönern (mit meinem Vater)

Ich habe mich für die Trommelreise entschieden und wurde da von einer schönen Metapher beschenkt. Während den bisherigen Tagen in meiner Begleiterrolle stellte sich mir immer wieder die Frage nach der Tiefe und dem Grad am Herauskitzeln oder stehen lassen. Ich erlebte die Gruppe grundsätzlich eher als zurückhaltend wenn es um das Teilen innerer Prozesse ging. Für viele war es eine neue, ungewohnte Erfahrung. Hinzu kam, dass die Teilnehmer sich ja ursprünglich für den Jurtenbau angemeldet haben und nicht für die erlebnispädagogische Erfahrung. Auch wenn ich das Einverständnis von allen bekommen habe, schätzte ich die Bereitschaft geringer ein als bei Leuten die sich bewusst auf so eine Reise einlassen wollen.

Während der Trommelreise erhielt ich ein Bild, welches meine Zweifel verebben liess. Durch einen Tunnel im Erdinnern schreitend traf ich auf eine Aushöhlung wo eine Füchsin ihre Neugeborenen hütete. Als sie mich entdeckte fauchte sie mich an und gab mir ganz klar das Zeichen, dass ich nicht näher kommen und weitergehen soll. Ich entnahm daraus die Botschaft, dass jeder/jede seine Schätze und Geheimnisse in sich trägt, welche geschützt und der Aussenwelt (noch) nicht gezeigt werden wollen. Diese Grenzen sind zu respektieren. Es liegt in der Entscheidung jedes Einzelnen wann und ob man dies mit Anderen teilen will. So steht es auch jedem Teilnehmenden frei was er mit der Gruppe teilen möchte und wie viel Einblick in das tiefste Innere gegeben wird. Ich nahm die Botschaft dankend an.

Wege bereiten. Das neu Geschaffene zugänglich machen. Dies stand nach dem Mittagessen auf dem Plan. Doch zuerst gab es einen ersten Abschied. Meine Mutter musste sich bereits auf den Heimweg machen. Ich übergab ihr einen selbstgemachten Seedball – eine kleine Kugeln aus Erde, Lehm und Saatgut – welcher symbolisch für die entstandenen Samen unserer gemeinsam verbrachten Tage steht und sie überreichte mir ihre Postkarte. Zum Abschluss teilte sie mit der Gruppe noch ihr Herz und Handgepäck.

Danach entstanden spontan zusammengewürfelte Zweierteams. Steinmauern bauen, Wege zu den Jurten legen, Steintreppen aufrüsten. Wieder eine symbolische Arbeit: das ebnen neuer Wege.

Bis zum Abendessen wurde wieder kräftig mitangepackt. Nach und nach entstanden neue Wege während das Wetter auf wundersame Weise wieder ganz auf unserer Seite war. Kurz nachdem wir uns beim Abendessen wieder die Bäuche vollgeschlagen haben, machte ich mich eine halbe Stunde vor der Gruppe auf den Weg hoch zu einer anderen Alp, um dort das geplante kretische Labyrinth zu legen. Ein steiler Aufstieg durch den Wald hoch auf eine Krete eingerahmt von Bergketten mit Weitblick auf den Lago Maggiore und den Lago Lugano.

Den Weitblick bezog ich metaphorisch in die Methode ein. Passend zu unserem letzten Abend, lud ich die Teilnehmenden ein mit Ausblick auf das was kommend mag, eine Fragestellung für

sich zu formulieren und mit dieser Intention das Labyrinth abzulaufen, sich von aufkommenden Bildern und Einsichten beschenken zu lassen. Ich klärte die Gruppe über den Ablauf des Rituals ab, welches dann in Ruhe statt fand während die Sonne langsam hinter den Bergen verschwand und sich der Himmel anfing rot zu färben. Im Zentrum des Labyrinths angekommen, wurde symbolisch eine Kerze angezündet und jeder durfte sich eines der Säckchen mit einem Seedball drin nehmen.

Nach Beendung der rituellen Struktur entschied ich mich bewusst das Ganze ohne Austausch wirken zu lassen. Ich erklärte noch die symbolische Bedeutung des Seedballs, worauf wir in der wunderschönen Abendstimmung gemeinsam den Abend ausklingen liessen, bevor wir uns dann bei Dämmerung auf den Weg zurück machten.

Vierter Tag – Abschluss

Der letzte Tag steht an. Ich habe mich spontan entschieden nach dem Frühstück mit der Gruppe die „Moments of Excellence“ jedes Einzelnen zu feiern. Die gegenseitige Wertschätzung, die feinfühlige Wahrnehmung und die Fähigkeit die jeweiligen Stärken hervorzuheben war beeindruckend. Jeder wurde beschenkt und durfte sich mit wohlwollenden Worten berieseln lassen. Grosse Dankbarkeit und Wärme erfüllte den Raum.

Auch ich wurde noch in den Kreis genommen und erhielt wertschätzende Feedbacks zu der Art und Weise wie ich die Gruppe durch das Wochenende begleitet habe. Im Anschluss erinnerte ich die Teilnehmenden noch an das Einreichen der Postkarten. In einer der Steinwände klemmte ich einen improvisierten „Briefkasten“.

Danach wurde organisatorisches besprochen und die letzten Arbeiten verteilt. So wurde wieder gewerkt und die letzten Steine gelegt bis zum zusammengewürfelten Resten-Mittagessen. Nachdem wir uns verköstigt, alles aufgeräumt und unsere sieben Sachen gepackt hatten, machten wir uns auf den Weg zurück in die Zivilisation. Angekommen beim Parkplatz trommelte ich die Gruppe zur letzten Abschlussrunde zusammen. Was nimmst du mit nach Hause, dein Herz- und Handgepäck? Mit einem strahlenden Herzen und einem Rucksack gefüllt voller neuen Erfahrungen liessen wir uns in die Autositze fallen. Gemeinsam haben wir neues Geschaffen. Samen wurden gesetzt. Voller Dankbarkeit und mit einem Lächeln auf meinen Lippen liess ich während der Fahrt mit der vorüberziehenden Landschaft mein erstes Praxisprojekt in meinem Geiste Revue passieren.

Nachklang

„Bin ganz dankbar gerade dieses Wochenende dabei gewesen zu sein. Es wirkt noch nach! :)„

„Hi mini liebe sel i wott dr nomol dangge sage für dini unglaublig schöne begleitig. es het mr so guet do und i bi ganz glügglig und gnährt hai gange. Do hesch du e grosse teil drzue bidrait.“

„Das letzte Wochenende war echt schön und es hat mir gut gefallen! Ich bin froh, dass ich nochmals gekommen bin.“

Frauenarbeit – Mit den Elementen in die Weiblichkeit eintauchen

19.09, 27.10, 17.11 und 15.1 im Geburtshaus Mattea, Basel

Die Idee gemeinsam einen Raum für Themen der Weiblichkeit in Basel zu öffnen hat mich und drei weitere Frauen dazu bewegt einen monatlichen Frauenkreis ins Leben zu rufen. Ein Kreis der einlädt die Heiligkeit und Einzigartigkeit der Weiblichkeit zu entdecken und zu würdigen, gemeinsam die Kräfte zu vereinen und eine Begegnung von Herz zu Herz auch für schwierige Themen zu ermöglichen.

In dem Veranstaltungsraum eines Geburtshaus, dort wo die innewohnende Urkraft der Frau Leben auf die Welt bringt, hat unser Wirken ein zu Hause gefunden. Nach der Einweihung des ersten Kreises in dem wir uns dem Feiern des Frauseins hingaben, widmeten wir die folgenden vier Frauenkreise der Verbindung unserer Weiblichkeit mit den vier Elementen Erde, Wasser, Luft und Feuer. Diese vier Kreise sind auch Gegenstand meines Praxisprojektes. Wesentlich für mich war dabei, dass ich meinen Lernprozess als Leitperson einer Gruppe vertiefe und mich darin übe erlernte Methoden anzuwenden und weiterzuentwickeln.

Wir vier Leiterinnen kreierten den Inhalt zusammen und jede übernahm jeweils eine Sequenz in jedem Kreis, der um die zwei Stunden dauert. Bei jedem Element war ein bestimmtes Thema im Vordergrund. Die vier Kreise bauten wir auf einem ähnlichen Ablauf auf:

- Ankommen im Kreis, Meditation
- Intention setzen
- Mantra singen
- Bewegungsteil / Tanz
- Rituelle Struktur oder szenische Methode
- Sharing im Kreis
- Abschlussmeditation zur Integration

Im Zentrum des Raumes errichteten wir je nach Element einen entsprechenden Altar mit beispielsweise Steinen, Blumen, Kerzen, einem Wasserkrug etc. Die Veranstaltungen veröffentlichten wir ca. drei Wochen vor dem Anlass auf der Internetseite des Geburtshauses und erstellten einen Event auf Facebook.

Erde und innere Weisheit

Woman's Circle Basel
Sun, Sep 29 at 5 PM
8 Went · 44 Interested
Share

In diesem Frauenkreis drehte sich alles um Mutter Erde. Dabei ging es um Themen der Verwurzelung und dem Verbinden unserer heiligen weiblichen Kraft mit dem Puls der Erde. Die Begleitung durch den pulsierenden und tiefen Rhythmus einer sogenannten schamanischen „Motherdrum“ war die Besonderheit dieses Kreises. Es wurde zudem getanzt, gesungen und aus dem Herzen geteilt.

Luft und das Loslassen

Woman's Circle Basel - Element Air - Letting go
Sun, Oct 27 at 5 PM
9 Went · 50 Interested
Share

In diesem Frauenkreis verbanden wir uns mit dem Element Luft und dem Loslassen. Im Vordergrund stand dabei die Verbindung zu dem Herzen zu öffnen und reinzuspüren von was wir uns lösen möchten, um in eine tiefere Kraft zu kommen. Eine angeleitete Meditation mit Gesang und Klängen des Hangs, sowie ein ausgedehnter Bewegungsteil liess die Teilnehmerinnen mit den Qualitäten des Windes in Verbindung gehen.

Feuer und die Kraft der Transformation

Woman‘s Circle Basel - FIRE & TRANSFORMATION
Sun, Nov 17 at 5 PM
7 Went · 20 Interested
Share

Das Element Feuer und dessen innewohnende Kraft der Transformation war Begleiter dieses Frauenkreises. Durch Meditation und Mantras verbanden wir uns mit dem inneren Feuer. Im freien Tanz erweckten wir die wilde Frau in uns und erlaubten ihr sich durch unseren Körper Ausdruck zu verschaffen. Ein Ritual in dem jede Frau eine Kerze anzündete als Symbol für die anfänglich gesetzte Intention was transformiert werden möchte, unterstütze den Prozess.

Wasser und der Fluss des Lebens

Women's Circle Basel - Water & the force of LIFE
Sun, Dec 15 at 5 PM
3 Went · 44 Interested
Share

In diesem Frauenkreis unterstützte uns das Element Wasser mit der Kraft der reinen Lebensenergie. Das gemeinsame Meditieren, Singen und Bewegen verband uns mit dem Fliessen und der Sinnlichkeit des Wassers. Durch eine geführte Achtsamkeitsübung durch den Körper horchten wir hinein was uns gerade vom fliessen abhält. Eine rituelle Struktur unterstützte dabei das bewusste Abladen davon. Der Wasserkrug in der Mitte wurde zum Schluss im Kreis durch das mentale Senden von stärkenden Qualitäten energetisch aufgeladen und getrunken.

„Das höchste Gefühl ist die Erfahrung der Einheit mit allem, was ist.
Dies ist die große Rückkehr zur Wahrheit, welche die Seele ersehnt.
Dies ist das Gefühl vollkommener Liebe.“
Neale Donald Walsch

Eins Sein- Die Kraft der Elemente

Einleitung

Einssein. Ein Wortspiel, das einlädt in die Tiefe zu blicken. Ein Impuls, alle Grenzen und Fesseln in und um uns zum sprengen zu bringen. In einer Welt, die geprägt ist vom Gefühl des Getrenntseins. In einer Gesellschaft, wo jeder für sich selber ringt. In einem Kampf, der letzten Endes gegen sich selbst gerichtet ist. Und doch atmen wir alle dieselbe Luft, trinken das gleiche Wasser, werden von einer Erde getragen und genährt. Wir alle sind Teil eines grösseren Ganzen, vom Kreislauf des Lebens. Was hat uns in diese selbstzerstörerische Lage gebracht und was benötigen die Menschen, um wieder in eine nährende Beziehung mit sich selber und der Umwelt zu gelangen?

Lernen mit Kopf, Hand und Herz. Die Erlebnispädagogik führt uns an eine Verschmelzung heran. Sie lässt uns sanft die Einheit von Körper, Psyche und der natürlichen Umwelt erfahren. In der Natur kommen wir mit unserer eigenen innersten Natur in den Kontakt. Die Kräfte der Elemente rütteln an uns, setzten uns in Bewegung.

Dieser Fachartikel erörtert das Einssein. Was steckt hinter diesem Begriff und wie kann die Erlebnispädagogik, insbesondere die elementare Naturerfahrung mit der Kraft des Wassers, Feuers, der Erde und Luft zu einer konkreten Erfahrung des Einsseins beitragen, ohne dabei abgehoben und utopisch zu wirken? Die folgenden Seiten regen dazu an auf Entdeckungsreise zu gehen: Was ist dein ureigener Rhythmus in dem Tanz, den wir alle gemeinsam tanzen?

Eins Sein

Von Trennung und Entfremdung

Mann und Frau. Tag und Nacht. Sinnlicher Körper und denkender Geist. Tiefe Liebe und abgründiger Hass. Glühende Hitze und eisige Kälte. Geburt und Tod. Unsere Welt ist geprägt von dem Prinzip der Dualität. Wie könnten wir am lebendigen Leibe erfahren und beschreiben was Nässe ist, wenn es da nicht auch den gegensätzlichen Zustand der Trockenheit geben würde? Wie könnten wir das Gefühl von tiefer Glückseligkeit erleben, wenn wir nicht auch die Erfahrung von zermürbender Traurigkeit durchgemacht haben? Dieses auf der Dualität beruhendes Prinzip, das unser Leben prägt, macht uns das Erleben und Erfahren der Welt erst möglich.

„Es entspricht dem Paradox des Lebens,
dass wir in der Leere die Fülle entdecken
und in der Weite uns selbst finden."
Markus Mirwald

Eine Welt voller Gegensätze, die das Unterscheiden des „Ichs" mit der Aussenwelt ermöglicht, löst gleichzeitig ein Gefühl des Getrenntseins aus. Ob liebevoll behütet oder zeitweise alleine unterwegs, der eigene Lebensweg kann niemand anderes für einen gehen. Die Einmaligkeit aller Lebensformen auf dieser Welt verstärkt das Gefühl der Differenzierung, des Andersseins. Nichts ist identisch. Jedes Samenkorn, wie auch jeder Mensch, ein Unikat. Der Körper mit seiner äusserlichen Erscheinung wie auch die Lebensgeschichte, die Persönlichkeit, Vorlieben und Erfahrungen, dies alles macht uns zu Individuen mit unserer ganz eigenen Identität.

Das Erfahren der Dualität macht unsere Existenz aus und treibt uns gleichzeitig in die Extremität des Entfremdens. Künstliche Grenzen welche im „Verlauf der wissenschaftlichen Theoriebildung, der Industrialisierung und Rationalisierung" (Zuffellato und Kreszmeier, 2012, 234) gezogen wurden, bestimmen heutzutage unser Dasein. Die Identifikation mit einer Religion stimmt uns einander feindlich gegenüber. Landesgrenzen trennen Völkergruppen, führen zu territorialem Verhalten, schlimmsten falls zu brutalen Kämpfen und Kriegen. Die Natur nehmen wir als die „Anderswelt da draussen" wahr, als Gefahr, als abgesonderten Teil. Durch die Wegbewegung vom Gemeinsinn zugunsten der Individualisierung, welche die heutige Gesellschaft in der westlichen Welt bis in die Wurzeln prägt, kämpfen wir ständig um Anerkennung, konkurrieren gegeneinander in der Arbeit, in der Nachbarschaft, in der Familie. Zudem hat die griechische Idee der Trennung von Körper und Geist die abendländische Kultur und das Christentum nachhaltig beeinflusst (Kreszmeier und Hufenus, 2000). Die Verleugnung und Ablehnung des Körpers und deren Verzahnung mit unserem Geist lässt uns in unserer eigenen Haut fremd fühlen. Wir trennen unseren Verstand von unserem Herzen, unsere Psyche von unserem Körper. Wir haben vergessen wie es sich anfühlt in unserer Mitte zu sein. Wo ist unser ureigener Rhythmus geblieben?

Eins Sein: Illusion? Ein blosses Konzept?

Einssein, ein Synonym für die Bewusstheit des Ganzen in dem die Dualität wiedervereint, die Trennung aufgehoben ist. Ein Gefühl, dass es keinerlei Mangel gibt, nichts ausserhalb von mir existiert. Es verweist darauf, dass alles miteinander verbunden ist und wir in eine Verschmelzung eintauchen (Herklotz, 2010). Die Indianer nannten das Gefühl der tiefen Verbindung zu allem was uns umgibt „Lupala". Ein Befinden, das vergleichbar ist mit „in Liebe sein" (Hecht, 2018).

Doch ist dies eine reine Utopie? Wie soll das Einssein in unserem physischen von der Aussenwelt getrenntem Körper erfahrbar gemacht werden? In einer dualen Welt in der das Getrenntsein das zentrale Bewusstsein des Menschen prägt?

Kehren wir wieder zu der anfänglichen Erkenntnis zurück, dass die Dualität uns das Erfahren und Erfassen von zum Beispiel Nässe und Trockenheit erst möglich macht. Basierend auf demselben Konzept, können wir davon ausgehen, dass nur durch die Erfahrung vom „sich getrennt fühlen" der Kontrast des „Einsseins" erlebt werden kann. Allerdings, und dies ist

der entscheidende Punkt, kann das Einssein in unserem physischen Körper ausschliesslich als Gefühl und nicht als Zustand erlebt werden.

In der Naturtherapie wird von dem Prinzip der Zugehörigkeit gesprochen, wodurch sich der Mensch unmittelbar und bedingungslos dem Leben angeschlossen fühlt (Kreszmeier, 2019). Das Leben auf unserem Planeten ist ineinander gezahnt. Wir Menschen sind eingebettet in ein komplexes System, welches aus vielen kleinen Puzzleteilchen besteht. Das Gefühl des Einsseins beginnt mit dem Bewusstsein, dass alles miteinander verbunden ist. Unsere Wahrnehmung stellt allerdings immer nur einen gewissen Ausschnitt des Ganzen dar, welches wir nicht in seiner ganzen Grösse erfassen können (Hazler, 2016).

Im Rahmen dieses Artikels beziehe ich mich mit dem Begriff „Einssein“ auf das Gefühl der tiefen Verbundenheit welches auf dem inneren Wissen basiert, dass alles in ein grösseres Ganzes eingebetten ist. Das Gefühl kann sich auf verschiedenen Ebenen äussern:

- innerhalb des eigenen Wesens (Körper, Geist, Seele)
- mit der Umwelt (Personen / Sache / Umgebung)

Erklärungsversuche im Holismus

Das griechische Wort „Hólos“ entspricht im Deutschen dem Begriff der „Ganzheitlichkeit“. Jan Christiaan Smuts, Begründer des Holismus, formulierte die These „Holismus ist die Struktur des gesamten Kosmos“ (Blankertz und Doubrawa, 2017). Der Holismus als zusammenhängende Theorie der Natur- und Geisteswissenschaft umfasst drei Ebenen:

Ganzheitlichkeit als Erkenntnistheorie

Die Betrachtungsweise und Wahrnehmung des Menschen beruht auf der Auffassung von Einheiten, Formen und Strukturen in deren Ganzheit. Somit steht das sinnhafte Gefüge im Zentrum der Betrachtung und nicht die Zusammensetzung des Ganzen aus deren Einzelteilen.

Ganzheitlichkeit als innewohnende Eigenschaft

Das Ganze ist mehr als die Summe aller Teile. So besteht eine Pflanze aus der hochkomplexen Anordnung von Millionen von Zellen, wobei jede einzelne Zelle wiederum ein eigenständiges kleineres Ganzes ausmacht. Die einzelnen Teile wirken in einer ordnungs- und gesetzmässigen Vollkommenheit, ergeben die lebende Gemeinschaft eines Organismus und erfüllen deren Zweck.

Ganzheitlichkeit als Bestreben

Das Prinzip des Holismus geht davon aus, dass alle Daseinsformen danach streben, vollständig und ganz zu sein. Die Evolution wird auf dem Prozess der Bildung des Ganzen begründet – von den physikalischen Anfängen als Energie oder Materie bis hin zu der höchsten Schöpfung in seinen vielfältigen Erscheinungsformen.

Basierend auf dem Holismus, besteht somit jeder Mensch aus einem Organismus eines wundervollen Ganzen, während er gleichzeitig Teil weiterer hochkomplexer Systeme ist, in denen er als Wirkungseinheit dient und die Vollkommenheit angestrebt wird.

Einssein im Kontext der systemischen Erlebnispädagogik

Welche Rolle spielt nun die systemische Erlebnispädagogik in diesem Kontext? Wie trägt sie dazu bei, dem Gefühl der vorherrschenden Trennung und Entfremdung von sich selbst und seiner Umwelt entgegenzuwirken? Inwiefern öffnet dieses Feld den Menschen die Möglichkeit, das Gefühl des Einsseins zu erleben und uns somit daran zu erinnern, dass das Leben ineinander gezahnt ist und wir in einem grösseren Ganzen eingebettet sind?

Der systemische Blick auf die Welt

Der systemische Ansatz der Erlebnispädagogik, was auf die Bedeutung „zusammen stehend" verweist, stellt den Menschen in eine Interdependenz mit seiner Umwelt. Alles ist in einem komplexen System eingebettet. In und um alles besteht ein Lebensfluss, der beweglich ist und sich ständig verändert (Zuffellato und Kreszmeier, 2012). Der Tanz der systemischen Erlebnispädagogik zwischen Erklärbarem und Unerklärbarem, Grobstofflichem und Feinstofflichem löst allmählich starre Grenzen auf und öffnet den Menschen einen Erfahrungsraum zwischen den Gegensätzen.

Das ganzheitliche Wesen der Erlebnispädagogik

Die Erlebnispädagogik beruht auf einem ganzheitlichen Menschenbild. Die Trennung verschiedener Ebenen der Persönlichkeitspanne, wie sie im realen Leben mehrheitlich vorzufinden ist, wird kritisch hinterfragt (Fischer und Ziegenspeck, 2008). Der Naturtherapeutische Ansatz der besagt, dass der Mensch durch die drei Ebenen Psyche, Seele und Körper mit der Welt im Kontakt steht, spiegelt sich auch in der Haltung der systemischen Erlebnispädagogik wider (Zuffellato und Kreszmeier, 2012).

Durch die Erlebnispädagogik soll die Entwicklung der ganzen Persönlichkeit „mit ganzheitlichen pädagogischen Milieus und Arrangements verbunden werden, die auf der inneren Wechselwirksamkeit von körperlichen, intellektuellen und sozialen Lernfeldern beruhen" (Fischer und Ziegenspeck, 2008, S.24). Die Erlebnispädagogik spricht somit die verschiedenen Ebenen des Wesens an und zielt auf ein ganzheitliches Lernen mit Kopf, Herz und Hand ab.

Einheitscharakter von Erlebnissen

Das Lernen durch Erleben ist in der systemischen Erlebnispädagogik von zentraler Bedeutung. Ein Erlebnis stellt dabei eine verdichtete Lernsituation dar und wird als „ein ganzheitlicher Akt, der Körper, Seele, Bewusstsein und Emotion anspricht" (Zuffellato und Kreszmeier, 2012, S. 45) verstanden. Je intensiver das Erlebnis, desto stärker dessen Wirkkraft auf das Individuum.

Eine Besonderheit des Erlebnisses findet sich in seinem Einheitscharakter. Im Erlebnis verschmelzen Empfindung, Denken, Fühlen und Wollen. Sie werden zu einer Ganzheit, in der die einzelnen Aspekte, zumindest für eine kurze Zeit, nicht mehr voneinander unterschieden werden können. Deutlich wird dies in dem von Schott (2003) erläutertem Beispiel vom Tiefschneefahren:

> *„Auf der unpräparierten Tiefschneepiste, wird es womöglich einige, wenige Augenblicke geben, in denen man glaubt, eins zu sein mit sich und dem Schnee. Es ist dann als seien keine Grenzen mehr vorhanden. Die Gedanken verlieren sich im Duft des Schnees und der frischen Bergluft. Von einem gewissen Punkt an, der nicht zu erzwingen ist, braucht nicht*

darüber reflektiert zu werden, wie man sich am besten bewegt, wie man am besten den Ski belastet, wie man am besten schwingt und dergleichen. In den Mittelpunkt gerät vielmehr ein Gefühl, mit welchem sich Ohnmacht und Allmacht zugleich einstellen, ein Gefühl, welchem man sich bereitwillig hingibt." (Schott, 2003,155f)

Wenn ein besonders intensives Erleben beim Aufgehen in einer Situation eintritt, wie im oben aufgeführten Beispiel zu erkennen ist, kann dies zu sogenannten Flowerlebnissen führen.

Flowzustand

Der englische Begriff „flow" bedeutet fliessen und begründete die vom Psychologen Mihaly Csikszentmihalyi's Theorie der positiven Lebensqualität. Flow umschreibt den Zustand in dem ein Individuum mit der Tätigkeit und der Umgebung verschmilzt. Die Person kann in diesem Moment das Bewusstsein seines Selbst nicht mehr von der subjektiven Handlungswahrnehmung trennen. Durch diese Selbstvergessenheit fühlt sich das Individuum über sich selbst herausgehoben. Zeitliche und strukturelle Grenzen lösen sich auf. Minuten können dabei zu Augenblicken oder zu einer Ewigkeit werden. Zudem verdichtet die unmittelbare Rückmeldung das emotionale Erleben. Gefühle von Transzendenz, Freude, Befriedigung und Glück stellen sich ein (Zuffellato und Kreszmeier, 2012).

Ein Flow Zustand kann laut Csikszentmihalyi dann stattfinden, wenn Körper und Seele des Menschen alle Energien und Fähigkeiten mit verschärften Sinnen auf die gegenwärtige Handlung konzentrieren. Das entscheidende dabei ist, dass die Tätigkeit herausfordern sein muss aber nicht überfordernd sein darf (Schott, 2003).

In der Erlebnispädagogik wird genau an diesem Punkt angesetzt. Die Persönlichkeitsentwicklung wird durch ein maximales Verhältnis zwischen individuellen Ressourcen und situativen Anforderungen erzielt. Der starke Einbezug von dem Körper in der systemischen Erlebnispädagogik und dessen Aktivierung beim Flusstrekking, Kajaken und Schneeschuhlaufen ermöglicht das Erleben dieses Handlungsflusses und das Verschmelzen im Hier und Jetzt.

Gruppenkohäsion

Das Lernen in der Gruppe durch das Zusammenwirken verschiedener Individuen ist ein relevantes Feld der systemischen Erlebnispädagogik. Eine Gruppe wird dabei verstanden als die Verbindung vieler Individuen zu einer „neuen, funktionierenden Einheit" (Zuffellato und Kreszmeier, 2012, S. 228). Auch hier gilt entsprechend dem Holismus das Kredo „das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile". Durch das gemeinsame Unterwegssein in der Natur wird insbesondere an die soziale Kompetenz von jedem Gruppenmitglied appelliert. Der Kooperationswille und Gemeinschaftssinn werden des Schutzes, Weiterkommens und Sicherns von Ressourcen wegen sichtlich verstärkt (Kreszmeier und Hufenus, 2000).

Beim fliessenden Austausch miteinander und dem Verarbeiten von Impulsen aus dem Umfeld erlebt sich das Individuum als einen einzigartigen Teil eines Systems in dem jeweils die Gruppe als ganzes Ensemble auf Impulse reagiert (Zuffellato und Kreszmeier, 2012). Phänomene wie das Erleben der Schwarmintelligenz – die selbst organisierende kollektive Intelligenz einer

Gruppe – können das Gefühl Teil einer Einheit zu sein, die tief miteinander verbunden ist, zusätzlich intensivieren.

Die Naturerfahrung

Die Natur öffnet uns einen Raum für die Begegnung mit uns selber und bietet uns die Chance „uns umfassender, ganzheitlicher zu erleben“ (Kreszmeier und Hufenus, 2000, S.61). Der Mensch ist ursprünglich für ein Leben in der Natur geschaffen. Über tausende von Generationen hat er in der Wildnis gelebt. Unsere Wahrnehmungs- und Handlungsmöglichkeiten sind in enger Verbundenheit mit der Natur entsprungen. Die Erlebnispädagogik führt und zurück in den Kontakt mit diesem Raum, den wir mittlerweile als getrennten Teil von uns auffassen. Sie macht sich das Verschmelzen von Körper, Geist und Seele mit der Natur zu nutze: „Durch den bewussten und sanften Umgang mit der Natur werden Begegnungen auf allen Ebenen des menschlichen Wesens möglich, über alle Sinne und Emotionen, vielleicht sogar mit seelischer Berührtheit“ (Zuffellato und Kreszmeier, 2012, S.190).

Dem Körper wird eine grosse Bedeutung als Erkenntnismedium zugemessen, welcher seine ganz eigene Weisheit in sich trägt. Dabei wird an das archaische Wissen alter Völker um die heilsame Kraft der Körperbewegungen angelehnt. Ein erlebnispädagogisches Ziel ist das „Finden der eigenen richtigen Bewegung, um auch richtig im Leben stehen zu können.“ (Kreszmeier und Hufenus, 2000, S.159). Eine Rückanbindung an unseren ureigenen Rhythmus?

In der Natur begegnen wir einem vollkommen intakten System in dem alles feinstens miteinander verwoben und aufeinander abgestimmt ist. Sie spiegelt uns unsere innere Welt und lässt diese mit der äusseren Welt verschmelzen. Die künstliche Trennung von der natürlichen Umwelt und die Entfremdung von sich selbst werden durch die Naturerfahrung sanft aufgelöst. Im folgenden Kapitel wird näher auf die innewohnende Kraft der elementaren Energien von Feuer, Wasser, Luft und Erde als ein Bereich der Naturerfahrung eingegangen.

Die Kraft der Elemente

Schöpfungsgeschichte

..am Anfang erwachte das, was war, ist und sein wird, zu der Erkenntnis, dass es alles und nichts zugleich war. Es gab keine Geburt, kein Wachstum und keinen Tod, und auch weder Harmonie noch Uneinigkeit. Das einzige was existierte, war die Möglichkeit für all dies und noch viel mehr. Nur unendliche Möglichkeiten, sonst nicht. Der diese primordiale Essenz durchdringende Schaffensdrang energetisierte Stück für Stück alles, was war, ist und sein wird. Infolge dessen erwachte das Konzept der Polarität, was unausweichlich zum allerersten Schöpfungsmoment führte.

Mit dem Polaritäten kam Bewegung, und mit der Bewegung entstand eine dynamische Spannung zwischen den Polen. Mit einem grossen Schrei der Freude, des Schmerzes, des Genusses und der Einsamkeit zugleich explodierte das Alles in einem kosmischen Orgasmus. Die Pole wurden sich ihrer eigenen Existenz und der ihres Gegenstückes bewusst. Sie erfreuten sich am Tanz der Energien zwischen ihnen; zugleich aber bestürzte es sie, nicht mehr eins zu sein.

Als sich die Gedanken von Gott und Göttin einander zuzuwenden begannen, brachten die Seufzer der Freude ob ihre tiefen Kenntnis von und des Verständnisses füreinander den ersten Lufthauch in die Welt, er war der Träger ihrer Worte der Liebe füreinander. So entstand das Element Luft, welches seit diesem Moment jeden Neubeginn ankündigt und unsere Gedanken mit Hilfe unserer Worte in die Welt hinaus trägt.

Die Worte der Liebe schürten ihre Lust und ihr Begehren füreinander. Sie fachten die Schöpfungsflamme an, bis sie hoch hinauf loderte. So entzündet, barst ihre Sehnsucht nacheinander in Form gewaltiger Inspiration auf und entliess aus ihrem Herzen das Elemente Feuer, das seit dem hell mit dem Verlangen nach Schöpfung und schöpferischer Inspiration brennt.

In grosser Verzückung vergossen Göttin und Gott Tränen der Freude und Liebe, aber auch der Verzweiflung, weil sie nicht mehr für immer eins waren. Als diese Tränen vom Firmament fielen, verstanden sie, dass sie durch den Fluss ihrer Gefühle in der Lage waren, einander intuitiv Heilung zu schenken. Deshalb ist es der tiefe Spiegel des Wassers, in dem wir uns selbst und andere erkennen können.

Nachdem sie einander au diese Weise erkannt hatten, erwachte in Gott und Göttin das Bedürfnis, einander berühren und halten zu können. So entstand die Materie und alle Körper. Auf diese Weise konnten die Liebenden trotz ihrer Trennung in der innigen Umarmung für eine gewisse Zeit immer wieder eins werden. Durch diese Verbindung von Geist und Fleisch entstand das Element Erde. Deshalb sind auch wir in der liebenden Vereinigung unserer Körper dem Göttlichen am nächsten und können dann, wenn diese Begegnung in Liebe und Harmonie mit den anderen Elementen geschieht, selbst zu Schöpfern werden. Göttin und Gott wussten jedoch auch, dass es in einem Universum der Polaritäten neben dem Fluss des Lebens auch den Tod geben muss. Alles Materielle muss irgendwann vergehen, um den Tanz auf der Spirale des Seins erneut aufnehmen zu können (Auszug aus „Seelenpfade“ von Gabriel & Anderson, 2009, S. 72 ff).

Die Schöpfungsgeschichte greift das Konzept der Trennung durch das Prinzip der Dualität wieder auf. Die Geburt des Lebens entfaltet sich in der dargelegten Geschichte durch die vier Elemente. Die Auffassung dass die Materie aus den Grundsubstanzen von Luft, Feuer, Wasser und Erde besteht ist weit verbreitet und wird im nächsten Kapitel genauer erläutert.

Die vier Grundsubstanzen der Existenz

Die Verankerung und Anwendung der Elemente in Religion und Kultur war in Babylon über Indien bis hin im alten China äusserst geläufig. Über 2000 Jahre bildete die aus der griechischen Antike entsprungene Lehre der vier Elemente die Basis zahlreicher Wissenschaften. Sie besagte, dass alle Erscheinungsformen auf der Welt ein Ergebnis des Zusammenwirkens von Feuer, Wasser, Erde und Luft sind. Insbesondere durch die Anthroposophie wurde die Elementenlehre in dem westlichen Kulturkreis wiederbelebt (Isenschmid, 2018). Die Elemente sind archetypisches Urgut des Menschen. Der starke Bezug zu den Elementen zeigt sich unter anderem in deren Anwendung in zahlreichen Redewendungen, Mythen, Märchen und Elementarmetaphern (Kreszmeier und Hufenus, 2000).

Auch die Naturtherapie beruht auf der Auffassung, dass die vier Elemente die Urstoffe des Lebens in der Materie sind. Alles was auf der Erde lebt wird von elementaren Kompositionen und Bewegungen bestimmt (Kreszmeier, 2019). Die Natur und der Mensch werden als Teil eines grösseren Ganzen betrachtet, wobei sie sich aus den gleichen elementaren Grundkräften zusammensetzen. Diese Urkräfte kommen sowohl auf der materiellen, energetischen wie auch spirituellen Ebene zum Ausdruck. In jedem Wesen finden sich unterschiedliche Prägungen der Elemente, die sich wiederum im Erscheinungsbild, den Bewegungen, Ressourcen und Abneigungen des Menschen spiegeln. Oft steht dabei eine elementare Kraft im Vordergrund. Befinden sich die innewohnenden Kräfte in einem Ungleichgewicht, kann dies zu Blockaden führen (Kreszmeier und Hufenus, 2000).

Die Annahme dass der Mensch die Elemente in sich trägt wird in zahlreichen Modellen von der chinesischen Medizin, zu Ayurveda, schamanischen Weltanschauungen bis hin zur Astrologie vertreten (Kreszmeier, 2019).

Elementare Energien in der Erlebnispädagogik

In der systemischen Erlebnispädagogik wird die Auseinandersetzung und Begegnung mit den elementaren Energien der energetischen Naturerfahrung untergeordnet. Die energetische Naturerfahrung ist als solches nicht konkret mit den Sinnen fassbar, sondern findet auf der feinstofflichen Ebene statt. Ausdrücke wie “dicke Luft im Raum” oder “jemand hat eine warme Ausstrahlung” bringen das Phänomen auf den Punkt (Kreszmeier und Hufenus, 2000).

Bei energetischen Wirkungen spricht man von der unsichtbaren Stimmung die von Räumen, Plätzen wie auch Menschen ausgehen. Dies basiert auf der Annahme, dass jegliche Erscheinungen nicht nur über ihre materielle Form wirken, sondern auch über einen erweiterten unsichtbaren jedoch spürbaren Raum, der das Materielle wie einen energetischen Mantel umhüllt (Kreszmeier und Hufenus, 2000).

Dies gilt auch für die Elemente. Jedes der vier Elemente hat neben seiner materiellen Dimension, auch seine ganz eigenen energetischen und spirituellen Eigenschaften, die

unterschiedlich auf uns wirken. In der Natur kommen wir in einen direkten Kontakt mit den energetischen Kräften, die in den elementaren Energien von Luft, Feuer, Wasser und Erde innewohnen. Diese Kräfte können uns sowohl unterstützen wie auch herausfordern unser inneres Gleichgewicht zu entwickeln und zu erneuern und somit eins in uns zu werden. Der Zugang zu diesen heilsamen und transformierenden Energien öffnet sich über die konkrete Handlung (Zuffellato und Kreszmeier, 2012).

Heilende Impulse der elementaren Kräfte

Aussagen wie „nahe am Wasser gebaut sein“ „durch den Wind sein“ „kein Feuer mehr haben“ machen Ungleichgewichte, die sich im menschlichen System einschleichen können deutlich. Das Wechselspiel der elementaren Kräfte hat einen unmittelbaren Einfluss auf die Gesundheitsentwicklung des Menschen. Gesundheit wird dabei als Prozess verstanden bei dem der Körper, die Psyche und Seele ein kooperatives Netzwerk bilden und ihre unterschiedlichen Wirkkräfte zueinander ausrichten (Kreszmeier, 2019).

Stehen die Elemente im Menschen in einer ausgeglichenen Verbindung zueinander hat dies dies zur Folge, dass dieser sich in seiner Mitte fühlt. Dies bedeutet dass er „aus der Fülle der Qualitäten schöpfen kann, die sich aus einem fliessenden Zusammenspiel von Körper, Psyche und Seele ergeben“ (Zuffellato und Kreszmeier, 2012, S.113). Die Mitte von der hier gesprochen wird steht für die ganz eigene Essenz die jedes Wesen ausmacht. Dieses eingemittet sein hat ein wirkliches und präsentes Dasein im und die Beteiligung am Leben zur Folge. Wir fühlen uns unmittelbar und bedingungslos dem Leben angeschlossen, sind erfüllt von Lebenskraft und Urvertrauen (Kreszmeier, 2019). Eins in uns mit unserem ureigenen Rhythmus und eins mit dem Leben.

Der direkte Kontakt mit den Elementen in der Natur unterstützt das Erforschen und Ausgleichen der elementaren Kräfte in der eigenen Innenwelt. Hierbei gibt es unterschiedliche Wege um das innere Gleichgewicht wieder herzustellen und die Lebenszugehörigkeit zu stärken (Kreszmeier, 2019):

- *Ziehen lassen:* Durch den unmittelbaren Kontakt mit den Elementen (erdnahes Schlafen, Kontakt zu offenem Feuer und natürlichen Gewässern) kann eine Reinigung von inneren „Verschmutzungen“ wie beispielsweise Glaubenssätzen, Gefühlsqualitäten oder Handlungsmuster vorgenommen werden
- *Zu sich nehmen:* Ausgleichende Einverleibung von abgespalteten Anteilen, die auf der Strecke geblieben, verloren gegangen sind. Fehlt jemandem zum Beispiel das Feuer kann diese Person angeregt werden für das Gruppenfeuer zuständig zu sein
- *Verbindung:* Mit gezielten „elementaren Verschreibungen“ Körper, Geist und Seele in ihren Grundbewegungen bestärken und Hinwendung zu einer Anbindung der drei Ebenen bewerkstelligen
- *Einmittung:* Durch einen ausgewogener Kontakt mit Elementen, welche in der Welt ständig Ausgleichsbewegungen kreieren und die Wiederverbindung mit den primären Lebenskräften eine Zentrierung und Stärkung der Mitte hervorrufen

Im folgenden Kapitel wird näher auf den elementaren Kreislauf eingegangen, der sich die Erlebnispädagogik zu Nutze macht.

Kreislaufmodell

Bei der Arbeit mit elementaren Energien ist die verbindende Betrachtung besonders wichtig. Alle Grundelemente müssen jeweils vorhanden sein damit eine Lebensform langfristig überlebensfähig ist. Die Elemente sollen dabei nicht als isolierte Einheiten betrachtet werden. Sie wirken immer in einem bewegten Zusammenspiel miteinander. So wird der Boden erst locker und fruchtbar durch das Einwirken von Luft und Wasser. Feuer kann ohne Luft nicht brennen. Und gäbe es keinen Sauerstoff im Wasser könnten Tiere darin nicht existieren. (Gabriel und Anderson, 2009).

Die Erlebnispädagogik orientiert sich an einem elementaren Kreislaufmodell mit einer horizontalen und vertikalen Achse. Die Welt dreht sich um den Schnittpunkt dieser Achsen. Im unten aufgeführten Modell wird zudem deutlich, dass die vier Elemente verschiedene Facetten in sich tragen. So fallen beispielsweise unter das Element Wasser sowohl der Nebel, das Meer, der Fluss und die Quelle.

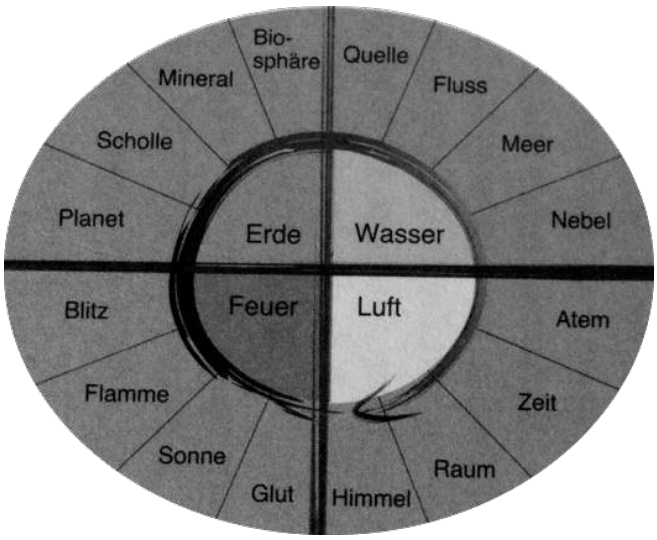

Abbildung: Elementares Kreislaufmodell (Kreszmeier, 2019)

In dem Modell steht das Feuer dem Wasser und die Erde der Luft als Achsenpaar gegenüber. Diese Achsenpaare stellen den grössten Gegensatz dar, wobei die daneben liegenden Nachbarn sich unterstützen und eine Verwandlung in eine ähnliche Struktur ermöglichen. So wird das Feuer beispielsweise von der „Luft“ genährt und kann von der „Erde“ aufgenommen werden. Der Ausgleich zwischen ergänzenden und abstossenden Kräften schafft dabei die Basis für elementare Bewegungen (Kreszmeier, 2019).

Im Folgenden wird genauer auf die jeweiligen Eigenschaften und Wirkungen der einzelnen Elemente eigegangen. Hierfür existieren zahlreiche Modelle und Theorien, die teilweise auch Unterschiede in sich tragen. Die anschließenden Ausführungen haben keinen Vollständigkeitsanspruch, sondern sollen lediglich einen Einblick in die vielfältige Welt der Elemente gewähren.

Feuer

Das Element Feuer zeigt sich in unterschiedlichen Erscheinungsformen, von der Glut im Erinnern bis zu der Entladung eines Blitzes. All diese Formen sind wiederbelebtes Sonnenfeuer. Dem Element begegnet man in Redewendungen wie „feuriges Temperament“ oder „lodernde Begeisterung“. Mit Feuer werden Themen der Kraft, der Kreativität, des Aufbruches, des Mutes und der Zerstörung in Verbindung gebracht (Kreszmeier und Hufenus, 2000).

Das Feuer bringt uns in Berührung mit der Kraft, die das Universum bewegt. Es repräsentiert die in uns innewohnende Lebensenergie. Der instinktive Lebenstrieb wird durch dieses Element im Menschen geweckt. Auf der körperlichen Ebene äussert sich das Feuer durch die Sexualität und steht somit für die Erhaltung und die Fortpflanzung. Zudem ist das Feuer Lebensmotor für Entwicklung. Durch das Erlernen des Feuerentfachens wurde die Kultur und Geistesbildung wesentlich beschleunigt (Kreszmeier, 2019).

Feuer schenkt uns Wärme und Schutz, jedoch zerstört es auch alles was damit in Berührung kommt. Auf der psychischen Ebene wird es mit der Regulierung von Nähe und Distanz in Verbindung gebracht und lehrt uns den Umgang mit unserem eigenen inneren Feuer. Ist das Element Feuer in einem Menschen zu stark ausgeprägt, kann sich dies in explosiven Gefühlen und Besitzergreifung äussern. Der starke Fokus auf die Produktivität in unserer heutigen Leistungsgesellschaft wird der Überbetonung des Elementes Feuer nachgesagt. „Burn-out“ ist die unmittelbare Folge davon (Gabriel, und Anderson, 2009).

Auf der seelischen Ebene wird das Feuer mit Transformationskraft, Intuition und Wille assoziiert. So schaffen Waldbrände beispielsweise die Grundlage für neue Lebensräume. Feuer setzt in Bewegung, gibt Inspiration für neue Richtungen und bringt uns ins Handeln (Kreszmeier, 2019).

In der Naturerfahrung wird das zentrale Lagerfeuer als wärmende und lichtspendende Quelle genutzt. Beim sitzen ums Feuer im Kreis können archaische Erinnerungen hervorgeholt werden. Das Kochfeuer nährt uns, kann aber auch herausfordern. So treibt es brennenden Rauch in die Augen, will nicht richtig brennen oder gerät gar ausser Kontrolle (Zuffellato und Kreszmeier, 2012).

Wasser

Auch das Wasser entfaltet sich in zahlreichen Formen, wobei es sich in einem steten Kreislauf befindet und sich laufend der Umgebung anpasst. Es offenbart uns die konkreten Zusammenhänge zwischen Bewegung, Reinigung und Neugeburt. Die Redewendungen „im Meer der Gefühle ertrinken“ „gegen den Strom schwimmen“ machen sich die Eigenschaften des Elementes Wasser zu nutze. Wasser wird mit Klarheit, Reinigung, durchdringender Kraft, Tiefe, Anpassung und Veränderung assoziiert (Kreszmeier und Hufenus, 2000).

Das Wasser ist Lebenselixier und hat das Leben auf der Erde erst ermöglicht. Eine Quelle repräsentiert dabei die Kraft des unberührten Neubeginns und des schöpferischen Anfängergeistes. In vielen Religionen symbolisiert Wasser ein heiliges Element, das eine reinigende Kraft in sich trägt.

Der Fluss ist die fliessende Erscheinungsform des Wassers und symbolisiert neben Hingabe auch die Kraft, die sich seinen Weg sucht und Felsen entzweien kann. Im Meer fliesst alles zusammen. Das Meer trägt und wiegt, verschlingt und begräbt jedoch auch. Der Dampf, Nebel und Regen stellt die Verbindung zwischen dem Festen und Feinstofflichen dar. Der Auflösungsprozess wird dabei mit dem Tod in Verbindung gebracht und eröffnet dadurch gleichzeitig die Möglichkeit eines Neubeginns (Kreszmeier, 2019).

Auf der psychischen Ebene versinnbildlicht das Element die Emotionen und die Kraft des Unbewussten. Die Überbetonung des Elementes Wasser im Menschen kann dazu führen, dass man in Gefühlen versinkt (Gabriel und Anderson, 2009).

Insbesondere in der Natur werden wir uns bewusst wie angewiesen wir auf dieses lebensbestimmende Element sind. Es fliesst sowohl im wie auch um den Menschen. In der Naturerfahrung begegnen wir seinen unterschiedlichen Qualitäten, werden überrascht von tobenden Regenstürmen, streifen durch eine von Nebel umhüllte mystische Landschaft, erleben wie das Meer uns trägt (Kreszmeier und Hufenus, 2000).

Erde

Die Redewendung „mit beiden Beinen auf dem Boden stehen“ vermittelt bildhaft unsere Beziehung zur Erde. Sie ist unser tragender und nährender Lebensraum. Durch die Schwerkraft erleben wir Anbindung und Halt. „Mutter Erde“ beschenkt uns mit Nahrung, alles was wir haben kommt aus ihr. Gleichzeitig bringt sie uns mit dem Zyklus von Leben und Tod in Berührung. Mit dem Element Erde werden Themen der Festigkeit, des Halts, der Fruchtbarkeit und des Todes assoziiert (Kreszmeier und Hufenus, 2000).

Die Erde als territorialer Raum ruft in uns ein Gefühl der Heimat und Verbundenheit hervor. Sie schenkt uns Halt und ein Gefühl von Präsenz und Ankommen. Ihre mineralischen Eigenschaften transportieren uns die Bedeutung von bleibenden Werten und Stabilität. Durch die irdische Bindung kommen wir in einen Kontakt mit der eigenen Identität. Der Raum und die Grenzen auf unserem Planeten unterstützen Prozesse zur Bildung oder Stärkung von Identitätsgrenzen. Die organische Erde stellt dabei im Gegensatz zur mineralischen Erde weiche Attribute dar und lässt uns einen Bezug zur Vergänglichkeit und Neuanfängen schaffen. Auf ihr erleben wir den Kreislauf der Zersetzung vom Alten und der Geburt von Neuem. Um lebendig und nährstoffreich zu bleiben, müssen äussere und innere Schichten immer wieder aufgewühlt werden (Kreszmeier, 2019).

In der Naturerfahrung kommen wir insbesondere durch die körperliche Bewegung in den Kontakt mit der Erde. Beim Barfuss laufen und dem Einsatz unserer Hände spüren wir die unterschiedliche Beschaffenheit des Elementes. Die Erde bringt uns in die Handlungsfähigkeit und inspiriert zu kreativem Schaffen (Kreszmeier und Hufenus, 2000).

Ist das Element Erde in einem Menschen besonders ausgeprägt, nehmen Attribute wie Sturheit, Festhalten an Altem und hohes Interesse an materiellem Gewinn oft Überhand (Gabriel, und Anderson, 2009).

Luft

Die Luft welche wir überwiegend mit Wind und Atem in Verbindung bringen, ist das flüchtigste Element. Sie vermittelt uns den Gegensatz zwischen Unfassbarem und unabdingbarer Lebensessenz. Zahlreiche Redewendungen wie „in die Luft gehen“ „Geheimnisse lüften“ „ein Luftibus sein“ spielen mit diesem Element. Wir assoziieren mit der Luft Themen der Freiheit, Unverbindlichkeit, Bewusstsein, Sprache und Phantasie (Kreszmeier und Hufenus, 2000).

Der Atem als Lebenshauch ist die Begründung unserer Existenz. Sein rhythmischer Lebensimpuls symbolisiert das Prinzip von Nehmen und Geben. Er steht sinnbildlich für die durchlässige Grenze und Bewegung zwischen dem Innen und Aussen. Die Hinwendung zum bewussten atmen unterstützt Prozesse der Selbstwahrnehmung, ermöglicht eine Konzentration auf das Wesentliche und verbindet uns mit der Gegenwart.

Luft kann sowohl still, sanft und klar aber auch dick, stürmisch und schwer sein. In Form von Wind bringt sie Bewegung in das Leben, gestaltet das Wetter und beeinflusst damit unseren Lebensrhythmus, soziale Strukturen und Werte.

Die Freiheit wird stark mit diesem Element verknüpft. Durch die Luft können wir uns der Schwerkraft entziehen und werden dabei getragen von einer unsichtbaren Kraft. In der Höhe wechseln wir unsere Perspektive und werden frei von Vorstellungen. Wie eine scheinbar schützende Kuppel legt sich der Himmel als weitere Form der Luft über unsere Erde, gleichzeitig werden wir dadurch mit dem unbegrenzten Kosmos dahinter in Kontakt gebracht. So verkörpert die Luft auch die spirituellen Dimension und das Allumfassende (Kreszmeier, 2019).

Das Element Luft gewährt uns zudem die Sinneserfahrung. Als Träger von Düften, Farben und Schall verbindet sie uns mit der Welt. Sie ermöglicht uns die Kommunikation und Interaktion über die Sprache und öffnet uns damit einen Raum für Selbstausdruck und Verständnis. Die Luft repräsentiert die flüchtigen Gedanken unseres Geistes und steht für die Freiheit des Denkens, dem Ort wo Ideen und Konzepten geboren werden. Ist das Element Luft im Menschen stark ausgeprägt kann der rationale Verstand Überhand nehmen. Ein „durchgeistigter Blick“ lässt einen Menschen abwesend erscheinen und verweist auf unterdrückte Gefühle (Gabriel, und Anderson, 2009).

In der Naturerfahrung riechen wir den duftenden Waldboden, werden von Böen und eisigen Biesen aus unserer Reserve gelockt, während uns die Aussicht in der Höhe einen Weitblick schafft und die Sehnsucht in uns wecken kann (Zuffellato und Kreszmeier, 2012).

Schlussbemerkung

Forschungsgegenstand dieses Artikels war dem Einssein auf den Grund zu gehen und zu erörtern inwiefern die Erlebnispädagogik, im speziellen die elementaren Kräfte dazu beitragen dem in unserer Gesellschaft vorherrschenden Gefühl des Getrenntseins entgegen zu wirken.

Das Prinzip der Dualität welches unsere Welt und damit unmittelbar das menschliche Bewusstsein prägt, hat unmissverständlich dazu beigetragen, dass unnatürliche Grenzen unser Dasein bestimmen. Körper von Geist, Menschheit von der Natur, um nur einige davon zu nennen. Die Verwissenschaftlichung, Industrialisierung und Rationalisierung haben diese Entfremdung zusätzlich vorangetrieben.

Einssein wurde als Gefühl ergründet, welches sich durch die Erfüllung von tiefer Verbundenheit äussert, angekoppelt an das Wissen das alles in ein grösseres Ganzes eingebettet ist. Das Einssein lässt uns unmittelbar und bedingungslos dem Leben angeschlossen fühlen, was als Grundvoraussetzung für die Gesundheit von Körper, Geist und Seele jedes Wesens gilt. Eingemittet in der Essenz unseres Wesens kann sich so unser ureigener Rhythmus entfalten.

Die Hinwendung zum Verbindenden wird durch die transformierenden und heilsamen Energien von Feuer, Wasser, Luft und Erde mit denen der Mensch in der Naturerfahrung in Berührung kommt unterstützt. Nicht zuletzt auch deshalb, weil sich im Menschen dieselben elementaren Kräfte wiederfinden lassen. Ausdrücke wie „kein Feuer mehr haben“ deuten darauf hin dass sich Ungleichgewichte im System eines Wesens einschleichen können. Durch die gezielte Begegnung mit den Elementen und ihren unterschiedlichen Wirkungen werden persönliche Reinigungs- und Integrationsprozesse unterstützt, Körper, Geist und Seele in ihrer Integrität bestärkt und die Ausrichtung zu einer gemeinsamen Mitte bewerkstelligt.

Die wirkungsvolle Arbeit mit den elementaren Kräften wird durch den systemischen Blick auf die Welt und der ganzheitliche Ansatz der Erlebnispädagogik zusätzlich unterstützt. Der Mensch wird in seiner Ganzheit von Körper, Seele und Geist angesprochen wobei Kopf, Herz und Hand gezielt angeregt werden. Der Zugang zu den elementaren Energien öffnet sich insbesondere durch die innewohnende Weisheit des Körpers als Erkenntnismedium. Flowerlebnisse machen zudem die Auflösung der Grenzen von Innen und Aussen, von Wahrnehmung und Sein erfahrbar. Ausserdem ermöglicht das Gruppensetting in erlebnispädagogischen Unternehmungen dem Individuum sich als Teil einer grösseren Einheit zu erleben, wo jeweils das ganze Ensemble auf Impulse reagiert.

Eins Sein. Verschmelzung. Ganz werden. Körper, Geist und Seele.
Eins Sein. Von innen nach aussen. Von aussen nach innen.
Eins Sein. Mit dem was ist. Mit dem was sich zeigt.
Eins Sein. Mit dem Fluss des Lebens. Sich tragen lassen von den natürlichen Lebenszyklen.
Neuanfang. Wachstum. Fülle. Ernten. Loslassen. Stille. Innehalten. Transformation.
Eins Sein. In die Handlung kommen. Sich bewegen lassen.
Eins Sein. In die Kraft kommen. Sich tragen lassen.
Eins Sein. Verwurzelung und fliegen.
Eins Sein. Alles ist. Du bist alles. Eins.

Quellenverzeichnis

Blankertz, S., Doubrawa E. (2017). *Lexikon der Gestalttherapie*. Köln: gikPRESS.

Driver, O. (2010). *Visionssuche mit dem Medizinrad.* Darmstadt: Schirner Verlag.

Fischer, T., Ziegenspeck, J. (2008). *Erlebnispädagogik: Grundlagen des Erfahrungslernens.* Bad Heilbrunn: Klinkhardt.

Gabriel, V. Anderson, W. (2009). *Seelenpfade. Schamanische Wege zur Heilung von Körper und Geist.* Uhlstädt-Kirchhasel: Arun Verlag.

Hazler, K. (2016). *Der Mensch und seine Heilung, das göttliche Puzzle* (3. Auflage). Wien: Bewusstseins Akademie.

Hecht, Y. *Lupala – Einssein mit allem was ist*, in: Maag Magazin 8 (2018) S. 56-60.

Herklotz, R. (2010). *Einssein, ein intellektuelles Konzept oder erfahrene Wirklichkeit.* Abgerufen 8. Dezember 2019, von https://www.seele-verstehen.de/themen/ seelenentwicklung/einssein/

Isenschmid, S. (2018). *Die vier Ur-Elemente.* Abgerufen 10. Januar 2020, von https://livingcircles.ch/die-vier-ur-elemente/

Kreszmeier, A. H. (2012). *Systemische Naturtherapie.* Heidelberg: Carl-Auer Verlag.

Kreszmeier, A. H., Hufenus, H. (2000). *Wagnisse des Lernens.* Bern: Haupt Verlag.

Yachour, A. (2015). *Akasha Chronik, Das Feld der Liebe und Heilung.* Todenbüttel: Salutano Verlag.

Zuffelato, A., Kreszmeier, A. H. (2012). *Lexikon Erlebnispädagogik.* Hergensweiler: Ziel Verlag.