

DIE „INNERE BURG“



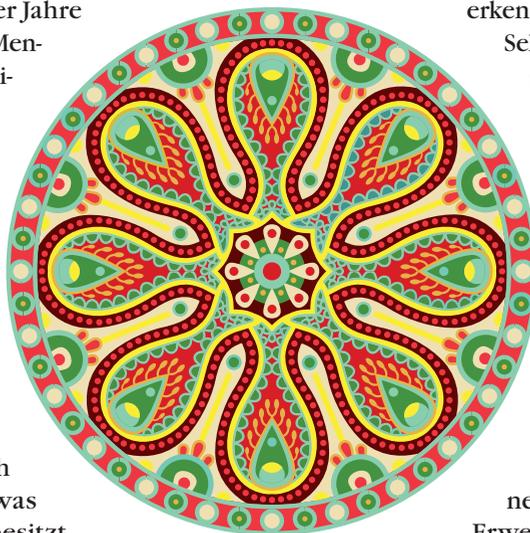


Heilsame innere Räume erschaffen:

Warum positive verinnerlichte Bilder und persönliche Rückzugsorte uns außerordentlich guttun und uns Kraft tanken lassen

TEXT ■ JÖRG FUHRMANN

Der Fluss der Informationen und Daten hat sich allein in den letzten Jahrzehnten unermesslich potenziert. Dabei hat sich vor allem auch die Menge an belastenden Bildern und Informationen exponentiell erhöht, die das Nervenkostüm des passiven Zuschauers – der scheinbar nichts an den Horrorbildern der täglichen Nachrichten ändern kann – überstrapazieren. Und auch die Belastungen durch Lärm, künstliches Licht, Elektromog, Wasser- und Luftverschmutzung sowie Anforderungen im Beruflichen und auch im Privaten nehmen beständig zu. Bereits gegen Ende der 1980er Jahre wurde daher prognostiziert, dass die Menschen sich zunehmend mehr in ihre eigenen Räume zurückziehen werden. Diese Rückzugstendenz ins Private zeichnet sich zunehmend rasanter und eindrücklicher ab. Zuerst waren es nur die Lieferservices, die Innenausstattung und Frei-Haus-Shopping-Plattformen, welche auf diesen Trend hinwiesen. Mit Hilfe der neuen, smarten Technik-Gadgets, die uns immer und überall mit unserer privaten, inneren Welt verbinden können, sind wir zusätzlich beinahe unbegrenzt erreichbar, was den Charakter des „Magischen“ besitzt. Die mobile Zelle – man beachte das Wortspiel – suggeriert uns: Wir sind mit allem und jedem verbunden. Jeder spirituell Übende weiß dies – aber ist das wirklich so? Die meisten Menschen spüren zunehmend, dass der virtuelle Versatz von „Freundschaft“, „spiritueller Verbundenheit“ und „Konnektivität“ letztlich in höchstem Maße asoziale Tendenzen aufweist, die oftmals eher Gefühle von tiefer Einsamkeit, Leere, Sinnlosigkeit oder transzendentaler Obdachlosigkeit hinterlassen. Die virtuelle oder real



praktizierte Ausdehnung in Welt und Kosmos scheint daher oftmals nicht das Resultat einer gesunden Bewegung zu

sein, sondern eher die Kompensation eines vorhandenen Mangels an sicherer und guter Innenwelt – eine reaktive, da unbewusste Kompensation, welche das eigentliche Grundproblem leider nur verstärkt. Denn die Antwort liegt dabei, wie so oft im Leben, nicht im Außen, sondern im Innen. Doch die Entheiligung der Moderne, die Beliebigkeit der scheinbaren Verfügbarkeit und die zunehmende Verflüssigung des persönlichen Raumes haben viele Menschen auf eine neue Suche, tiefer in Richtung Wesenskern geschickt. Eine Suche, bei der die Technik nur bedingt Unterstützung bietet. Sie suchen mittels bestimmter Methoden, Übungen, Haltungen und Philosophien auf alten Wegen des Asketischen, des Mönchtums, des Schamanentums oder des Yogischen nach Antworten. Vor allem ist es ihnen ein Anliegen, die inneren Räume selbst aktiv zu gestalten, anstatt sie künstlich von außen bestimmen zu lassen.

Der heilsame Raum

Heilung wird als das Wiederherstellen einer geistigen, seelischen, energetischen, körperlichen und spirituellen Stimmigkeit verstanden. Mit der Mystikerin Theresa von Ávila könnte man vielleicht von der „Inneren Seelenburg“ sprechen. Die Seele, so die spanische Karmelitin, ist ein gläsernes Gefäß in Form einer Burg. In ihr gibt es sieben Wohnungen, die es auf dem Wachstumsweg des bewussten Lebens gen Selbst-



erkenntnis, Selbstannahme und Selbsttranszendenz zu gestalten

gilt. Heil-Werdung ist somit auch „Ganz-Werdung“ – also eine „Integration“ dessen, was nicht ausreichend gesehen oder gewürdigt wurde, bzw. ein Zurücklassen dessen, was zu viel Gewicht erhalten hat – so empfiehlt Theresa beispielsweise auch, von unnötigen Dingen und Geschäften abzulassen. Für unseren profanen Alltag bedeutet dies letztlich einen bewussten Wechsel der Ebenen („Vertikale“) und eine gezielte Erweiterung des eingeschränkten, alltäglichen Bewusstseins („Horizontale“). Für

derartige Handlungen gab es in allen alten Kulturen, nicht ohne Grund, gewisse rituelle Strukturen und Plätze, die einen geschützten Rahmen geboten haben. Diese Orte waren sakrale Stätten, die nicht nur „heilig“ waren, weil an ihnen Nichtalltägliches vollzogen und die „andere Welt“ bereist wurde, sondern die auch eine besondere Kraft innehalteten. Es waren Plätze, an denen sich das körperliche und mentale Schwingungs-/Bewusstseinsfeld optimal so



STÄRKE DAS WESENTLICHE IN DIR.

WEITERBILDUNG UND AUSBILDUNG.
DEUTSCHLANDWEIT.
MODULAR. QUALIFIZIERT.



AYINNOVATION®
Traditionelles Ashtanga begegnet
progressiver Wissenschaft für
eine achtsame Ausrichtung auf das
Lebendige – nach Dr. Ronald Steiner.

MODULAR THERAPY COURSE.

Individuelle Weiterbildung in Anatomie,
Alignment und Yogatherapie.

STARTE 2016 DEINE AYI® INSPIRED YOGALEHRER-AUSBILDUNG.

Fundiertes Wissen in Praxis, Technik
und Philosophie über 1,5 Jahre.

Ab Juni: Ulm

Ab September: München

Ab Oktober: Bremen und Erlangen

GEHE WEITER, WO ANDERE AUFHÖREN.

AYI® Advanced Yogalehrer-Ausbildung
mit Sportmediziner und
Ashtangalegende Dr. Ronald Steiner
in fünf Retreat-Wochen über 2,5 Jahre.

Ab März 2017: Bei Wiesbaden

Infos: AshtangaYoga.info/Termine/

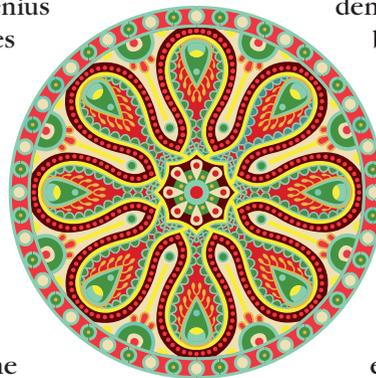


eingestellt hat, dass sich die mentale und spirituelle wie auch die körperliche Genesung bestmöglich ereignen konnte. Die antiken, griechischen Philosophen, z.B. Platon, nannten den wesentlichen qualitativen Aspekt solcher realen „Traum-Orte“ Chora-Aspekt. In Tibet spricht man von geistigen Wesenheiten oder Gottheiten, die an dieser exponierten Wohnstatt („gnas“) beheimatet sind. Für die Römer war es der Genius

Loci – der Geist des Ortes, den sie in Schlangengestalt darstellten. Wer die Macht hatte, jene geweihten Orte wiederzuerkennen, besaß die Fähigkeit des „Loci Consecrati“. Die Kräfte, welche mitunter auch rein ästhetischer, akustischer oder optischer Natur sein konnten, waren dank ihrer psychologischen Wirkung in der Lage, den Menschen in besondere Bewusstseinszustände zu versetzen. So weissagten germanische Seher und Seherinnen vor allem auch an heiligen Bächen und rauschenden Flüssen. Die Druiden in Frankreich brachten für gewöhnlich Orte mit besonderer Erdstrahlung mit Heiligkeit in Verbindung.

Übertragen wir dieses alte Wissen zur Heilung nun auf uns heute, bedeutet dies nicht mehr und nicht weniger, als sich gezielt einen eigenen „heiligen Raum“ zu erschaffen und diesen zu kultivieren. Es kann natürlich sein, dass du bereits einen Platz irgendwo in der Natur gefunden hast, an welchen du dich gerne ungestört zurückziehst, um dich inspirieren zu lassen, vielleicht geht es aber auch darum, einen entsprechenden Raum für dich daheim und im Alltag bewusst zu gestalten. Je nachdem, in welcher Tradition du dich beheimatet fühlst, kannst du diesem Platz eine besondere Gestaltung zuteil werden lassen, welche bereits auf diesem Wege eine Art mentalen Anker bei dir setzt, dich auf eine bestimmte Ebene einzulassen. Ferner kannst du alles nutzen,

was deine Sinne anspricht: Farben, Bilder, Klänge, Düfte, Stoffe, Steine, Kristalle etc. In der heutigen Zeit kann es – vor allem für Elektrosensible oder Hochsensible – hilfreich sein, diesen Bereich möglichst frei von Elektrosmog zu gestalten und ggf. gegen störende Hochfrequenzen entsprechend abzuschirmen. Außerdem sollte sich der Platz nach Möglichkeit nicht auf einer Wasseraderkreuzung befinden. Wenn du dich einmal



bewusst mit der Ausgestaltung eines derartigen Kraft- und Heilplatzes beschäftigt hast, wird es dir leichterfallen, einen derartigen Raum auch im Inneren zu erschaffen und zu besuchen (selbst wenn du dich an einem anderen Ort, z.B. in einer hektischen Besprechung, aufhältst).

Innere Ruhe- und Schutzräume

Aus der Forschung wissen wir, dass die Vorstellung eines guten, friedvollen Platzes – im Gegensatz zur Vorstellung eines stressigen Ortes – eine entsprechend positive Wirkung auf unser Hormonsystem und auf das vegetative Nervensystem ausübt. Bereits in den 1980er Jahren fand man in Studien heraus, dass klinische Patienten, denen man ein Zimmer mit Waldsicht zuteilte, schnellere Genesung gegenüber der Vergleichsgruppe erfuhren. Ebenso sind die heilungsbeschleunigenden Auswirkungen auf Kleinkinder, die am Körper der Mutter getragen werden, oder von Menschen, die in ansprechenden Spitalräumen untergebracht worden sind, bestätigt worden. In diesem Sinne lässt sich laut Gary Bruno Schmid auch die Entwicklung hin zu immer weniger und immer kürzeren Spitalbehandlungen verstehen, während ambulante Behandlungskonzepte inklusive Pflegeoptionen daheim immer weiter ausgebaut werden. Teilweise, so fand man heraus, wirken sich fast unscheinbare und kleinste, oft unbeachtete Maßnahmen genesungsfördernd aus. Logischerweise



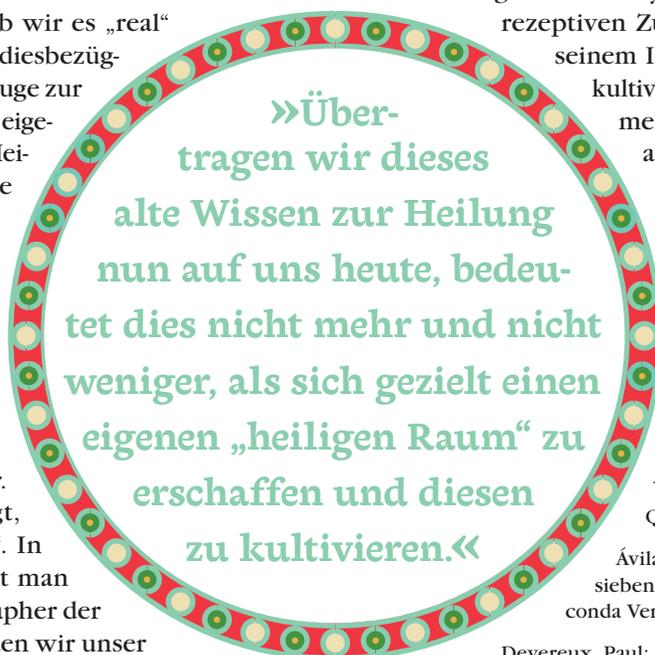
lassen sich derartige Effekte gesteigert bei Menschen feststellen, die sich mit einer gewissen Heilserwartung zu bestimmten Kraftplätzen oder Orten, denen eine Heilwirkung nachgesagt wird (wie z.B. Lourdes oder Fatima), aufmachen und mitunter noch herausfordernde Strapazen dafür in Kauf nehmen. Dank der modernen Traumatherapie wissen wir heute, dass es uns möglich ist, unser Unbewusstes quasi zu „überlisten“ und es so, wie wir es tagtäglich mit belastenden Bildern füttern können, es eben auch mit bestärkenden und kraftvollen Bildern versorgen können. Das Spannende dabei ist, dass es den Bereichen unseres Gehirns, welche für die unbewusst ablaufenden Verarbeitungsprozesse zuständig sind, „egal“ ist, ob wir uns ein bestimmtes Bild „nur“ vorstellen oder ob wir es „real“ erleben. Die Hypnose bietet diesbezüglich unterschiedliche Werkzeuge zur Einrichtung und Verankerung eigener Ruhe- und Schutzräume, Heilungs- und Kraftplätze sowie eigener Orte für Weitsicht und zur Visionsentwicklung – und natürlich von Räumen, in denen gezielt Probleme sicher bearbeitet werden können. Doch nicht selten ist es erst einmal dringend notwendig, sich der alten Bilder wieder bewusst zu werden – und Dr. Fritz Perls hätte dazu gesagt, diese wieder „auszukotzen“. In der Anthroposophie benutzt man diesbezüglich gerne die Metapher der Seele als eine Art „Sack“, in den wir unser Leben lang die gemachten Erfahrungen in Bildform abspeichern. Die Frage ist dann an einem gewissen Punkt, wenn sich das Volumen dieses Behältnisses zur vollen Ausdehnung neigt: „Welche Bilder trage ich mit mir und in mir herum?“ Dr. Wolf-Dieter Storl wies mich diesbezüglich in einem gemeinsamen Austausch vor einigen Jahren explizit noch einmal auf die Wirkung jener cineastischen Bilder hin, welche teilweise bis ans Ende unserer Tage in uns wirken, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Man denke diesbezüglich beispielsweise nur an das Thema Wasser und die unsägliche Programmierung durch den Spielberg-Film „Der Weiße Hai“.

Werde selbst aktiver Bilderweltengestalter!

Zum Glück kann – wie gesagt – das, was Schaden kann, auch nützen, und dafür bilden wir gezielt Menschen darin aus, ihre Innenwelt durch kraftvolle, hilfreiche Bilderwelten zu bereichern und eher hemmende und angst-einflößende Bilder aufzulösen. Dies scheint in der Zeit der modernen medialen Omnipotenz, der vor allem junge Menschen schon in frühen Jahren voll ausgeliefert sind,

umso wichtiger zu sein. Der Neurowissenschaftler Prof. Manfred Spitzer empfiehlt daher seit jeher einen gereiften Medienumgang, bis hin zur TV-Abstinenz, was sicherlich ein erster, guter Schritt sein kann. Darüber hinaus ist es jedoch ratsam und hilfreich, aus der passiven Konsumentenhaltung auszusteigen und selbst wieder aktiv die eigene Bilderwelt oder die seiner Kinder mitzugestalten. Ein zweiter Schritt kann daher sein, wieder Bücher zu lesen und sich Geschichten zu erzählen, so dass man die Bilder selbstständig in seinem Inneren erschaffen muss und sie nicht als digitales Fastfood geliefert bekommt. Zudem hat es, wie gesagt, Sinn, sich einen Platz der Ruhe und des Krafttankens zu erschaffen, den man ganz bewusst und gezielt für die eigene, innere Arbeit aufsucht. Dort könnte man sich dann mittels Meditationsübungen, Autogenem Training und Selbsthypnose in einen entsprechend

rezeptiven Zustand begeben und auch in seinem Inneren einen hilfreichen Ort kultivieren, den man dann mehr und mehr ausbaut und den man vor allem regelmäßig besucht und trainiert. Denn schließlich ist der gute innere Platz dein Ausgangsort für stimmige Begegnungen und Expansionen in der Außenwelt! Ich wünsche dir bei der Errichtung deines eigenen inneren Paradieses viel Kraft und Freude! ■



Quellen:

Ávila, Theresa von: Seelen-Burg oder Die sieben inneren Wohnungen der Seele, Ananda Verlag 2012

Devereux, Paul: Schamanische Traumspfade. Geheimnisvolle Spuren in der Landschaft und außerkörperliche Erfahrungen, AT Verlag 2001

Futterknecht, Veronica / Noseck-Licul, Michaela / Kremser, Manfred: Heilung in den Religionen. Religiöse, spirituelle und leibliche Dimensionen, Schriftenreihe der Österreichischen Gesellschaft für Religionswissenschaft Band 5, 2013

Schmid, Gary Bruno: Selbstheilung durch Vorstellungskraft, Springer Verlag 2011



Jörg Fuhrmann lebt und lehrt unterhalb des Bodensees in der Villa Lieb in Stein am Rhein (CH) sowie am spirituellen Zentrum „Benediktushof“ bei Würzburg und als Lehrbeauftragter an Universitäten. Er verbrachte in den letzten 15 Jahren viel Zeit mit unterschiedlichen Lehrern in aller Welt (u.a. Stan Grof, Claudio Naranjo, Willigis Jäger, Schamanen etc.). Ausgebildet ist er v.a. als Gestalttherapeut (ECP/WCP), Transpersonaler Therapeut (EUROTAS), Hypnotherapeut/-trainer (NGH) sowie im Bereich der Traumatherapie, der Kontemplation und im Holotropen Atmen®. Aktuell promoviert er in „Transpersonaler Psychologie“ zu mystischen Erfahrungen und Krisen.

www.freiraum-institut.ch