

IQ + EQ +SQ = PsyQ – das menschliche Potenzial entdecken

Eine Bilderreise zum Thema Weltethos

Michael Noah Weiss, Linda Vera Roethlisberger, Christin Weiss, Karin Bliemel

Abstract:

This article contains an exercise known as guided imagery, here applied to foster ethical awareness in the classroom. The exercise is based on the so-called Trilogos-PsyQ®Method, a method for personality training and consciousness development. The particular purpose of this exercise is to support the evolving of human potential (PsyQ), more specifically, of humanity, as referred to by the first principle of the Global Ethic “Every human must be treated humanly”.

1. Vorbemerkungen

Die folgende Bilderreise wurde gemeinsam von einer ausgebildeten Lehrerin, einem Philosophen, einer klinischen Psychologin und einer Psychotherapeutin erarbeitet. Sie basiert auf der sogenannten Trilogos-PsyQ®Methode, einer Methode für Persönlichkeits- und Bewusstseinschulung, die von Linda Roethlisberger am TRILOGOS Institut in Zürich entwickelt wurde. Diese Methode dient, wie der Name schon verrät, der individuellen Persönlichkeitsentwicklung.

Sinngemäß finden wir in der sog. Erklärung zum Weltethos das Plädoyer für eine Umkehr der Herzen, wenn die Erde sich zum Besseren wenden soll¹. Das ist auch das Leitmotiv der Arbeit von Linda Roethlisberger in den letzten 25 Jahren². Bewußtseinswandel ist immer Veränderung von Wahrnehmung und umgekehrt. Linda Roethlisberger hat dabei die für den Prozess der menschlichen Entwicklung relevanten Wahrnehmungsebenen

¹ (Küng, Hans (Hrsg.) (2002): Dokumentation zum Weltethos. Piper Verlag. München. S. 19f)

² (vgl. Roethlisberger, Linda (1995): Der sinnliche Draht zur geistigen Welt. Ein Lehrbuch zur Entfaltung der medialen Anlagen und der eigenen Persönlichkeit. Hermann Bauer Verlag. Breisgau., 7. Auflage (2010), Goldmann Arkana.)

IQ – Mentale bzw. rationale Intelligenz

EQ – Emotionale Intelligenz

SQ – Spirituelle Intelligenz

in einen Bezug gestellt, der die integral emergente bzw. die psycho-spirituelle Intelligenz (PsyQ) erklärt³. Kurz: $IQ + EQ + SQ = PsyQ^4$.

Diese Formel bildet den Prozeß einer lebenslangen Entwicklung ab. Sowohl in der entwicklungspsychologischen als auch in der sozialisationstheoretischen Reflexion wird die Individuum-Umwelt Auseinandersetzung als aktiver und bewußter Prozess des Individuums gesehen. Dieser fortwährende Prozeß des Zusammenspiels intrapsychischer Reifungsvorgänge und äußerer sozialer Anforderungen ermöglicht die Gestaltungsmöglichkeiten der eigenen Entwicklungsbedingungen. Über die Lebensspanne interagieren dabei IQ+EQ+SQ in ihrer Vernetztheit. Das Potenzial der Möglichkeiten (PsyQ) ist dabei mehr als die Summe seiner Teile.

Als PsyK im Sinne menschlicher Kompetenz bzw. Kompetenz im Menschsein bezeichnet Linda Roethlisberger Handlungsspielräume, über die der Mensch im Hier und Jetzt verfügt. Diese sind im Alltag oft zu gering. Fehlende Handlungsalternativen und Perspektiven kennzeichnen diesen Zustand. Selbstaufgelegter Druck (mit frühkindlich erworbenen Glaubenssätzen im Gepäck) beeinflusst unsere Wahrnehmung. Belastende Situationen in unserem Umfeld, wie Spannungen in Beziehungen, hohe Anforderungen in Ausbildung und Beruf können zu chronischem psychosozialen Streß und gesundheitlichen Störungen führen.

Und wenn wir uns noch so problembeladen fühlen, ist es möglich die leise Stimme aus der Tiefe unserer Integrität zu spüren. Diese Sehnsucht nach Konstruktion und Entwicklung kann auf verschiedenste Weise befriedigt werden. Als sehr effektive Methode hat sich die TPM erwiesen.

³ (vgl. Roethlisberger, Linda (2006): Die Trilogos-PsyQ®Methode. Mit vernetzten Symbolen zur Selbsterkenntnis. Peter Lang Verlag, Frankfurt a. M. S. 22)

⁴ (ebd.)

Die Erfahrung der langjährigen Arbeit im Institut Trilogos hat Linda Vera Roethlisberger gezeigt, dass die Anbindung an SQ mittels der TPM für die so notwendige Entlastung unseres biopsychosozialen Bedingungsgefüges eine hilfreiche und effektive Methode darstellt. Im Mittelpunkt ihrer Persönlichkeitsschulung und Intervention steht die explizite Anbindung an SQ. Mittels bewusster Wahrnehmungsschulung (Freude an der eigenen Kreativität, Bilderreisen, Symbolsprache usw.), wird es möglich, überholte Glaubenssätze wahrzunehmen und zu erkennen, die entsprechenden "Schatten" können integriert werden. Vertauen in die ureigenste Wahrheit wird zunehmend erlebt und lebbar. Ebenbürtigkeit in mir und im anderen kann erkannt werden. Das ist eine wichtige Voraussetzung, friedensstiftend zu wirken.

Die Trilogos-PsyQ®Methode möchte ein Schulungsprogramm anbieten, das eine menschliche Entwicklung im Sinne von Individuation, wie es der Psychologe C.G. Jung bezeichnete, ermöglicht. Aufgrund der hier gebotenen Kürze soll aber nun nicht länger auf die theoretischen Bausteine dieser Methode für praxis-orientierte Philosophie und transpersonale Psychologie eingegangen werden. Zur weiteren Vertiefung der theoretischen Auseinandersetzung mit dieser Methode und zu den entwicklungstheoretischen Zugängen wird folgende Literatur empfohlen: „Die Trilogos-PsyQ®Methode“⁵, „Die Entdeckung des PsyQ“⁶ oder „Systeme in Balance“⁷ sowie „Entwicklungspsychologie. Ein Lehrbuch.“⁸ tun.

2. Vorbereitung

Diese Bilderreise eignet sich für Gruppen, wie z.B. Schulklassen. Sie dient dazu, intuitiv und mit Hilfe der eigenen Phantasie Impulse zu sammeln, um sein menschliches Potenzial, seine Menschlichkeit weiter zu entfalten – denn die Tugend, um die es im ersten Prinzip des

⁵ (Roethlisberger, Linda: Die Trilogos-PsyQ®Methode. Mit vernetzten Symbolen zur Selbsterkenntnis. Peter Lang Verlag. Frankfurt a.M. 2006)

⁶ (Weiss, Michael Noah: Die Entdeckung des PsyQ. Unser inneres Ordnungssystem erkennen und nutzen. Via Nova Verlag. Petersberg. 2010)

⁷ (Bliemel, Karin (2008): Systeme in Balance. Wege zur Integration durch PsyQ. Ein Beitrag zum „EU-Jahr des Interkulturellen Dialoges“ 2008. Trilogos Verlag. Zürich.)

⁸ (Oerter, R./Montada L. (Hrsg.) (1987): Entwicklungspsychologie. Ein Lehrbuch. München/Weinheim.)

Weltethos geht („Jeder Mensch soll menschlich behandelt werden“), ist die der Menschlichkeit. Der Lehrer oder die Lehrerin trägt die Bilderreise vor und leitet anschließend die Austauschrunde. Wichtig dabei ist, dass diese Übung in einem geschützten Rahmen stattfindet. Ein ruhiger Ort ist dafür dienlich. Außerdem sollen nur jene Schülerinnen und Schüler daran teilnehmen, die dies auch wirklich wollen – wird jemand zur Teilnahme gezwungen, ist dies nur kontraproduktiv. D.h. die Schüler und SchülerInnen werden vor Beginn der Übung darüber informiert, dass sie nun eingeladen sind mittels ihrer Phantasie, anhand einer sog. Bilderreise, Impulse zum Thema Menschlichkeit zu erarbeiten – Impulse, die sie inspirieren können, um weiter an der Entfaltung ihres menschlichen Potenzials zu arbeiten. Wenn ein Schüler dies nicht möchte – aus welchen Gründen auch immer –, so muss er die Freiheit haben, das Klassenzimmer zu verlassen. Er darf zur Teilnahme unter keinen Umständen gezwungen werden.

Nachdem dieser Punkt geklärt ist, setzen sich alle, gemeinsam mit dem Lehrer oder der Lehrerin in einen Sesselkreis. Mobiltelefone werden abgeschaltet. Der Lehrer oder die Lehrerin beginnt den Text der Bilderreise mit ruhiger Stimme vorzutragen (dieser Text sollte vom Lehrpersonal vor dem Durchführen der Übung mind. 2-3 mal einfühlsam durchgelesen werden, um sich so die Abfolge der einzelnen Schritte, wie z.B. bewusst eingebaute Pausen, besser einprägen zu können. Es empfiehlt sich auch, die Übung auf Tonband, auf dem iPhone etc. aufzunehmen und sie selber durchzumachen, ehe sie im Klassenzimmer durchgeführt wird. Auf diese Weise kann man sie selber auch *erleben*, und merken, wo etwa noch längere oder kürzere Pausen gemacht werden sollten usw.). Die Stellen im Text zwischen den einzelnen Sätzen, die mit 3 Punkten („...“) gekennzeichnet sind, zeigen an, wo beim Vortragen der Übung jeweils 2-3 Sekunden Pause eingelegt werden soll. Auf längere Pausen wird im Text dann explizit hingewiesen (z.B. „1 Minute Stille“). Im Folgenden nun das eigentliche Skript der Bilderreise. Weitere Anmerkungen dazu folgen später.

3. Bilderreise

Ich möchte Euch nun bei dieser Übung einladen, es Euch bequem auf Eurem Stuhl zu machen ... Alle Kleidungsstücke, die uns vielleicht einengen könnten, die lockern wir noch ... Wir schließen dann die Augen und atmen einmal tief ein ... Und dann tief aus ... Dann wieder ein ... und tief aus ... Mehr und mehr können wir nun unsere Aufmerksamkeit auf unsere Atmung richten ... Wir können fühlen, wie angenehme, wohltuende Luft beim Einatmen an unseren Nasenflügel oder der Mundhöhle vorbei streicht ... wir können spüren, wie sie sanft durch unsere Luftröhre in unsere Lungenflügel gelangt ... und wie sich unsere Lungenflügel dabei gemächlich ausdehnen ... Wohltuenden Sauerstoff können wir beim Einatmen in uns aufnehmen ... Lebensspendende Kraft kann so in unseren Körper gelangen ... Beim Ausatmen können wir verbrauchte Luft abgeben ... und Schweres, Belastendes kann so, mehr und mehr von uns weichen ... Immer mehr kann unsere Atmung nun in einen angenehmen Rhythmus kommen ... Bewusst atmen wir tief ein – und dann bewusst wieder aus ... Vielleicht merken wir auch die kurze Pause, die zwischen aus- und einatmen liegt.

Stiller und stiller kann es durch den gemächlichen Rhythmus unseres Atmens in uns und dadurch auch um uns herum werden ... Alle Geräusche um uns herum interessieren uns immer weniger ... Nur meine Stimme wird Euch ständig begleiten.

Unser ganzer Körper darf sich nun eine Entspannungsphase gönnen ... Wir können wahrnehmen, wie unsere Fußsohlen sanft am Boden aufliegen und unseren Füßen sicheren Halt geben ... Durch unsere Atmung gelangt lebensspendender Sauerstoff bis in unsere Zehenspitzen ... Auch unsere Unter- und Oberschenkel können so gut durchblutet und mit neuer Lebenskraft versorgt werden ... Durch das regelmäßige, regenerierende Ein- und Ausatmen können auch unser Becken, unsere Wirbelsäule und auch der Kopf mehr und mehr – wie von selbst – eine entspannte Haltung einnehmen ... Auch alle unsere Organe werden mit ausreichend Sauerstoff versorgt, sodass sie automatisch und beständig arbeiten können ... Unsere Arme können locker von den Schultern hängen ... Unsere Hände können mit den Handflächen nach oben und leicht geöffnet in unserem Schoß liegen ... Auch sie können gut durchblutet werden, sodass sich auch in ihnen mehr und mehr ein wohliges Körperempfinden einstellen kann.

Sollten wir vielleicht Verspannungen in unserem Körper wahrnehmen oder gar physische Blockaden, so können sich auch diese nun mehr und mehr entspannen und lockern ... Durch unsere Atmung kann unser Körper nun mehr und mehr zur Ruhe kommen ... und fast schläft er ein, unser Körper, aber unser Geist ist glas klar und wach und kann sich mehr und mehr abwenden von unserer physischen Umgebung (vom Lärm auf der Straße, von den Autos etc.) ... mehr und mehr können wir in eine beruhigende Stille eintauchen.

Durch das Eintauchen in diese innere Stille können auch unsere Gefühle nun ruhiger und ruhiger werden ... Alles was vielleicht noch von der Pause oder von den letzten Tagen aufgewirbelt ist, darf und kann sich nun mehr und mehr setzen, wie aufgewirbelter Sand im Wasser, der wieder zu Boden sinkt ... Auch unsere Gedanken können mehr und mehr zur Ruhe kommen, dürfen eine Pause einlegen, Rast machen und die Stille in uns genießen ... Eine harmonische Balance zwischen Körper, Seele und Geist kann sich nun mehr und mehr in uns einstellen ... Und immer leichter können wir dadurch tiefe Ruhe und Frieden in uns finden ... Immer leichter nehmen wir unsere innere Mitte wahr ... Eine angenehme Dunkelheit erfüllt uns.

Dieser wohltuende Zustand der Entspannung kann sich mehr und mehr in uns ausbreiten ... wir genießen die Harmonie in und um uns, wir genießen das „Zentriert- und Konzentriert-Sein“.

Unsere Phantasie erwacht jetzt und wir stellen uns einen blauen Vorhang vor ... Wir ziehen diesen blauen Vorhang nun symbolisch von links nach rechts zu ... Alles, was uns in den Sinn kommt und uns beschäftigt, alles was wir im Moment nicht brauchen, lassen wir hinter dem blauen Vorhang zurück – wir können es dann ohnehin später wieder hier abholen.

Immer leichter gelingt es uns, uns innerlich zu zentrieren und uns auf unsere innere Mitte zu konzentrieren ... In dieser inneren Mitte können wir jetzt ganz bewusst unser All-eins-Sein erleben – wir erleben uns im Einklang mit dem „großen, ewigen Klang“ ... Symbolisch werden wir uns wieder unseres „Götterfunkens“ gewahr und damit unserer ganz persönlichen Schöpferkraft ... Wir erleben nun integral, ganzheitlich, tief in uns die ewige Verbundenheit mit der göttlichen Schöpferkraft ... und reinstes Licht und Liebe beginnt in unserer Welt der

Vorstellungen nun sanft aus unserer innersten Mitte heraus zu strahlen ... Sachte und sanft können wir und damit unser ganzes Wesen von dieser heiligen Energie immer mehr durchströmt und erleuchtet werden ... Wohltuend, regenerierend und in einer für uns angenehmen Intensität können sich dieses göttliche Licht und die Liebe mehr und mehr durch all unsere Bewusstseinschichten hindurch entfalten und uns wohlig einhüllen ... ein jedes von uns ist eingeladen, seine religio zu machen, sein persönliches Gebet oder Ritual, um sich der Verbundenheit mit dem Höchsten, mit Gott, Allah, dem Nichts, dem Universum oder wie immer wir dazu auch sagen, erneut bewusst zu werden ... Durch diese Rückverbindung fühlen wir uns geschützt, geführt und getragen von guten Kräften.

In dieser inneren Ruhe, in Verbundenheit und Kontakt mit dem Höchsten, beginnt uns nun unsere innere Weisheit, unsere innere Stimme symbolisch als spirituelle Wegbegleitung zu inspirieren ... unsere Phantasie wird wieder lebendig und wir erwachen jetzt in unserer Vorstellungswelt am Ufer des Meeres an einem abgelegenen Sandstrand bei sommerlich-beruhigender Ferienstimmung ... wohltuend sanft und angenehm warm scheint die Sonne auf unsere Haut ... ein angenehmer Duft von Salzwasser liegt hier in der Luft, den eine sachte Brise vom Meer an Land weht ... Wir können auch den weichen, warmen Sand unter unseren feinstofflichen Füßen spüren ... das Meer vor uns ist ruhig, nur kleine Wellen rollen in einem gemächlichen Rhythmus an den Strand und spülen kleine, bunte Muscheln ans Ufer ... ab und zu ist von Weitem das Rufen von Möven zu vernehmen, die draußen auf dem Meer über dem Wasser im Aufwind kreisen ... ansonsten ist es absolut still hier ... und auch wir können nun für einen Moment inne halten, wir können uns in den warmen Sand setzen, still werden und die Stimmung hier am Strand genießen ... das tiefe Azur-Blau des Himmels, die sanfte Gischt des Meeres ... mehr und mehr können wir nun unsere inneren Sinne auf diese beruhigende Landschaft einstellen, und wir entdecken nun einen feinen, gemütlichen Liegestuhl und einen Sonnenschirm, die schon auf uns warten und uns einladen Platz zu nehmen ... Das tun wir und in Verbundenheit mit dem Höchsten und in Kontakt mit unserer Inneren Stimme, genießen wir die Stimmung hier ... wir können ruhiger und ruhiger werden ... wir können uns entspannen, regenerieren und – wie ein leerer Akku – neue Lebenskraft tanken. (1 Minute Stille)

Eine wohltuende, erholsame Phase der Entspannung konnten wir nun erleben ... unsere Selbstheilungskräfte konnten sanft aktiviert werden und wir genießen noch immer die Stimmung hier am Strand von unserem Liegestuhl aus ... Unser Blick schweift übers Meer und unsere innere Weisheit beginnt uns noch einmal zu inspirieren und wir merken, dass nun gerade vor uns etwas durch die Wellen an den Strand gespült wurde: ein Strandgut, das wichtige Informationen von uns und an uns bereithält, wie wir unser menschliches Potenzial, unsere Menschlichkeit noch weiter entfalten können ... Was ist es, das hier an Land getragen wurde? Gerne können wir von unserem Liegestuhl aufstehen und es näher inspizieren ... Können wir vielleicht schon seine Form erkennen ... oder vielleicht auch Farben ... oder gar einen Duft? ... Aus welchem Material scheint das Strandgut – aus Holz, aus Metall, oder vielleicht auch aus Stein? Wirkt es schwer oder eher federleicht? Scheint es groß oder winzig klein? ... Ist es vielleicht eine Flaschenpost? Oder eine Schatzkiste? Oder gar eine Muschel, die das Rauschen des Meeres in sich trägt und uns jetzt ihr Geheimnis zu flüstert? ... Was immer es auch ist, das nun hier für uns mehr und mehr wahrnehmbar wird, wir können nun immer leichter unsere inneren Sinne darauf einstellen – auf die Formen des Objekts, das da an Land gespült wurde, auf seine Farben ... wir könnten es sogar zeichnen, so genau erkennen wir unser Strandgut, das nur für uns jetzt hier an den Strand gespült wurde ... Vielleicht können wir auch seinen Duft vernehmen oder einen speziellen Klang ... und sollten wir etwas nicht ganz verstehen, so inspiriert uns unsere innere Weisheit mit weiteren wichtigen Impulsen dazu, wenn wir innerlich darum bitten ... wir können in den Dialog mit unserem spirituellen Wegbegleiter, mit unserer Inneren Stimme treten, und intuitiv erhalten wir wertvolle Informationen über dieses Strandgut ... Was kommt uns in den Sinn? Was fällt uns ein? Was wird uns eingegeben? Im Dialog mit der inneren Stimme erfahren wir nun mehr darüber, was die genaue Botschaft dieses Strandguts für uns ist – welche Botschaft von uns und an uns, uns hier erreicht hat ... In welchem Bezug es zu unserem Alltag steht ... auf was es uns dort hinweisen möchte ... Was immer es auch ist, das uns nun durch dieses Strandgut und unsere innere Weisheit zuteil wird – mehr und mehr können wir uns darauf einlassen und darauf vertrauen, was wir jetzt wahrnehmen ... wir nehmen alles an- und ernst, was uns jetzt ein- und zufällt. (1 Minute Stille)

Nach vielen inspirierenden Impulsen, die uns unsere innere Weisheit zuteil werden ließ, wird es

langsam Zeit den Strand wieder zu verlassen ... Zuvor haben wir aber noch die Gelegenheit alles Unklare in Kontakt mit unserer inneren Stimme, mit unserer Weisheit zu klären ... erkennen und benennen wird uns jetzt immer wichtiger. (30 Sekunden Stille)

Nach vielen neuen, intuitiven Eindrücken und kreativen Impulsen ist nun die Zeit gekommen, diesen wunderbaren Ort wieder zu verlassen ... Wir bedanken und verabschieden uns symbolisch vom Zusammensein mit unserem spirituellen Wegbegleiter .. Wir werden uns dazu wieder des Einklangs mit dem „großen Klang“ bewusst und sanft werden wir nun nocheinmal von allumfassender Lebensenergie aus reinsten Liebe und Licht durchströmt und eingehüllt ... Wir können dadurch Kraft tanken, die uns besonders in unserem Alltag Schutz, Führung und Geborgenheit empfinden lässt.

Wir verlassen nun den Strand wieder ... alles Wahrgenommene lassen wir wieder los – doch eine wichtige Erinnerung bleibt ... Unsere inneren Sinne lassen wir wieder einschlafen ... Wir nehmen uns nun wieder zentriert in unserer inneren Mitte wahr, wo wir das All-eins-Sein genießen ... Wir fühlen und erleben uns dabei tief behütet, geführt und geschützt ... Und in dieser unserer inneren Mitte erinnern wir uns nun wieder an den blauen Vorhang, den wir vorhin zugezogen haben – wir ziehen ihn jetzt wieder auf ... Und mit dem Öffnen des blauen Vorhanges erinnern wir uns nun auch wieder an unseren physischen Körper ... Langsam beginnen wir diesen aufzuwecken ... Wir erinnern uns wieder an unsere Füße, die am Boden stehen ... Wir beginnen unsere Zehenspitzen leicht zu bewegen und ziehen sie kurz zusammen, um sie dann wieder zu spreizen ... Dasselbe machen wir auch mit unseren Fingern, die wir kurz zu Fäusten ballen um sie dann zu spreizen ... Mehr und mehr kommt dadurch wieder Körpergefühl in uns auf ... Wir verstärken es indem wir alle restlichen Muskeln unseres Körpers, wie Ober- und Unterschenkel, sowie auch Ober- und Unterarme, kurz an- und dann wieder entspannen ... Wir fühlen dann auch wieder den Stuhl auf dem wir gerade sitzen ... Wir erinnern uns an den Tag, der heute ist ... Wir atmen zwei, drei mal tief ein und aus ... Dann zählen wir innerlich bis sechs und öffnen – gestärkt mit neuer Kraft – wieder unsere Augen und kommen wieder gut im Hier und Jetzt an.

4. Austauschrunde

Nachdem wieder alle die Augen geöffnet haben, empfiehlt es sich nachzufragen, ob alle wieder gut „erwacht“ sind, sich wohl fühlen und die innere Mitte wahrgenommen haben. Ist Letzteres z.B. bei jemandem NICHT der Fall, gilt dies als Hilfsmittel für den Lehrer, sich besonders achtsam diesem Schüler oder dieser Schülerin anzunehmen. Allenfalls soll in weiterer Folge der Schüler oder die Schülerin mit dem Schulpsychologen oder Psychotherapeuten in Bezug gebracht werden. Selbstverständlich kann bei allfälligen Fragen oder Problemen auch das TRILOGOS Team kontaktiert werden – wir sind gerne bereit, hier weiter zu helfen. Dies mag nun vielleicht den Eindruck erwecken, diese Art von Übung sei vielleicht sogar „gefährlich“. Davor brauchen Sie keine Angst zu haben. Uns geht es damit um die sorgfältige Aufbereitung und Durchführung einer solchen Übung. Und dazu zählt auch, für den extremen Ausnahmefall gerüstet zu sein. Es geht um eine einfühlsame, unterstützende Begleitung der Schüler und Schülerinnen.

Es könnte eventuell mitunter vorkommen, dass Teilnehmende folgendes antworten, wenn der Lehrer oder die Lehrerin, nach der Übung fragt, ob alle wieder gut „erwacht“ sind:

„So ein Quatsch! Ich habe mich gelangweilt und gar nichts erlebt“: In diesem Fall könnte es sein, dass der Schüler während der Übung in seinen eigenen Widerstand gekommen ist. Vielleicht ausgelöst durch eigene Ängste, die er sich selber nicht zugesteht, oder auch durch eigene Schamgefühle. Vielleicht kommt er aber auch deshalb in den Widerstand, weil er meint, nichts oder nicht so gut wie die anderen wahrgenommen zu haben. D.h. es kann dann sein, dass der Schüler zwar ein Traumsymbol wahrgenommen hat, aber glaubt, dass dies nicht gut genug war. In einem solchen Fall gilt es, zuerst den Schüler zu fragen und einzuladen, ob er erzählen möchte, was denn bei ihm während der Übung passiert ist. Es stellt sich dann oft heraus, dass die betreffende Person sehr wohl etwas wahrgenommen hat, dies aber ganz einfach nicht ernst nahm. In der anschließenden Austauschrunde – wie sie gleich weiter unten beschrieben wird – kann dann diesem Teilnehmer insofern geholfen werden, als die anderen ihm Assoziationen und Ideen zu seiner inneren Wahrnehmung, seinem Wahrgenommenen schenken. Dabei kann es leicht sein, dass sich sehr sinnvolle Bezüge zwischen dem anfänglich

nicht ernst genommenen Wahrnehmungsimpuls und dem Alltagsleben der betreffenden Person herstellen lassen. Umso mehr kann nun dieser Schüler auf seine innere Wahrnehmung vertrauen lernen. Dies kann wiederum ein Impuls sein, um an seiner Selbsteinschätzung und seinem Selbstvertrauen zu arbeiten. Wenn die betreffende Person allerdings wirklich nichts wahrgenommen hat, dann kann diese beruhigt werden – es hat auch Jahre gedauert, bis wir lesen und schreiben konnten. Genauso verhält es sich oft mit dem bewussten Aktivieren und Nutzen der eigenen Phantasie. Dennoch kann auch hier wieder dem Schüler oder der Schülerin durch symbolische Kommunikation geholfen werden: Wenn der Schüler nichts wahrgenommen hat, dann wird dieses Nichts als symbolischer Impuls herangezogen und die anderen eingeladen, dazu zu assoziieren und Ideen zu verschenken. „Was kommt Euch zum Nichts in den Sinn?“ wäre hier die geeignete Frage. Ausführlichere Anregungen dazu finden sich weiter unten.

„Ich habe so heiß und Herzklopfen bekommen und habe jetzt Kopfweh ...“: Wenn jemand häufig unter Stress und Anspannung steht, kann dies eine natürliche Reaktion sein, wenn nun plötzlich doch der Körper und die eigene Gedanken- und Gefühlswelt zur Ruhe kommen. Man bietet diesem Teilnehmenden ein Glas Wasser an (gegebenenfalls auch sog. „Bachblüten-Notfallstropfen“) und erklärt ihm, dass dies eine gänzlich normale physische Reaktion sein kann, die sich wieder legt. Auch er selber kann sich, zum Zweck der Entspannung, einstweilen auf den Boden legen (hier empfiehlt es sich, eine Decke oder eine Iso-Matte bereit zu haben). Man fragt ihn dann von Zeit zu Zeit, wie es seinem Befinden geht. Sollte sich nach Beenden der Austauschrunde der Zustand nicht gebessert haben (was in der Regel nicht der Fall ist), kann gegebenenfalls auch eine Kopfwheatablette angeboten werden. Wichtig ist einfach, dass sich die Person vom Leiter der Übung gut umsorgt fühlt.

„Ich habe so Angst bekommen: Eine Riesen-Krake ist dem Meer entstiegen ...“: So, wie wir Nachts während unserem Schlaf einen Albtraum haben können, so ist ein solcher Albtraum auch während einer Bilderreise nicht gänzlich auszuschließen. Aber was tun wir, wenn wir nachts einen Albtraum haben? Wir erwachen, vielleicht sogar schweißgebadet, und merken nach einiger Zeit, dass es eben nur ein Traum war. Nach einiger Zeit beruhigen wir uns wieder, fast wie von selbst. Dasselbe gilt auch für Träume während einer Bilderreise – mit dem einzigen Unterschied, dass hier jederzeit, auch während des Albtraums, die Augen geöffnet werden

können. Daher ist es wichtig, die SchülerInnen im Vorhinein darüber zu informieren, dass sie jederzeit während der Bilderreise die Augen öffnen können. Sie können ihren Traum jederzeit selbstverantwortlich beenden und wieder im „Hier und Jetzt“ erwachen. Aber was tun, wenn ein Schüler einen Albtraum hatte und dennoch seine Augen nicht öffnete? Machen Sie ihn liebevoll darauf aufmerksam, dass er nun wieder gut im „Hier und Jetzt“ angekommen ist und sein Traum eben nur ein unangenehmer Traum war. Sollte dieser Schüler während der Austauschrunde nicht über seinen Albtraum reden wollen, laden Sie ihn ein, dies später auch in einem „Vier-Augen-Gespräch“ mit Ihnen tun zu können. Sollten Sie dabei merken, dass unerwartet psychologische Probleme zum Vorschein kommen, organisieren Sie einen Besuch beim Schulpsychologen oder bei einem Psychotherapeuten.

Sind alle Schüler gut erwacht, fordert die Lehrperson die Schüler auf, folgende Anregungen und Fragen auf sich wirken zu lassen:

„Wir bleiben einen Moment lang ganz ruhig im Hier und Jetzt. Was haben wir soeben geträumt? Was genau ist uns in den Sinn gekommen, was konnten wir uns merken? Was für eine Erinnerung an das Geschenk vom Meer haben wir mitgenommen? Könnten wir es sogar aufzeichnen, beschreiben und benennen? Erinnern wir uns vielleicht sogar noch an die Bedeutung, die Botschaft dieses Symbols?“

Nachdem die Schüler und Schülerinnen diese Anregungen auf sich wirken ließen, wird die Möglichkeit gegeben, das Wichtigste des in der Bilderreise Erlebten in kurzen Sätzen aufzuschreiben. Währenddessen ist es ratsam, das Fenster zu öffnen, damit etwas frischer Sauerstoff in den Raum kommt. Nach etwa 3-4 Minuten beginnt die Austauschrunde (Fenster werden wieder geschlossen und die SchülerInnen hören mit dem Schreiben auf): Der Lehrer oder die Lehrerin lädt die Schüler und Schülerinnen nun ein, zu erzählen, was sie während der Bilderreise erträumten. **Besondere Aufmerksamkeit gilt dabei dem Strandgut** – denn dieses soll zur Reflexion der eigenen Lebenssituation dienen und Impulse geben, um sein menschliches Potenzial, seine Menschlichkeit weiter zu entwickeln. Die Frage „Was hat das Strandgut symbolisch mit mir, meinem Verhalten im Alltag und meiner Lebenssituation zu

tun?“ ist dabei zentral. Wie wird diese Selbstreflexion durchgeführt? Einer der Schüler beginnt zu erzählen, welches Strandgut er oder sie erträumt hat. Er oder sie beschreibt es möglichst genau, seine Farbe, seine Form, seine Größe, das Gefühl, das er oder sie dabei empfand als es entdeckt wurde. Nach der Beschreibung werden die anderen MitschülerInnen eingeladen, dazu zu fabulieren, zu assoziieren und Ideen zu verschenken. Dies kann verglichen werden mit dem Interpretieren von Träumen – es geht dabei aber nicht darum, *die* richtige Interpretation zu finden – denn: „Es gibt so viele Interpretationen der Wahrheit, wie Menschen“ meinen wir am TRILOGOS Institut. Dementsprechend geht es darum, durch unterschiedliche Interpretationen neue Impulse und Inspirationen, neue intuitive Anregungen zu seinem Verhalten im konkreten Alltag zu bekommen. Wenn jemand z.B. als Strandgut eine Muschel erhielt, dann können sich die anderen Teilnehmenden fragen, was ihnen zu diesem Symbol in den Sinn kommt. Jemand assoziiert dazu vielleicht „Jemandem oder etwas Gehör schenken“. Der Schüler oder die Schülerin, welche die Muschel erträumt hat, kann sich nun fragen, ob sie manchmal anderen Menschen nicht wirklich zuhört, nicht richtig auf sie eingeht oder ernst nimmt. Jemand anderer könnte zur Muschel auch „Umgang mit Gefühlen und Emotionen“ assoziieren. Wie geht die betreffende Person mit Gefühlen um – mit ihren eigenen, wie auch mit denen anderer? Nimmt sie diese ernst oder verdrängt sie diese eher? Natürlich sind dies nur einfache Beispiele für die Art der Selbstreflexion, die durch eine solche Bilderreise initiiert werden kann. Dem Assoziieren, dem symbolischen Kommunizieren, wie es am TRILOGOS Institut auch genannt wird, sind grundsätzlich keine Grenzen gesetzt. Es wird das an- und ernst genommen, was jemandem intuitiv in den Sinn kommt. Die Person, zu deren Symbol die anderen assoziieren, entscheidet dann selbstverantwortlich, welche Interpretationen für sie stimmig sind und Sinn machen. Sie gibt dann allen, die zu ihrem Symbol eine Idee hatten, Feedback. Auf diese Weise kann die eigene Intuition, d.h. die Einschätzung der eigenen Wahrnehmung in Bezug zum Anderen, auch überprüft und trainiert werden.

Wie bisher sicherlich schon ersichtlich geworden ist, ist ein geschützter, vertrauenerweckender Rahmen für eine solche Bilderreise wichtig. Das gegenseitige Respektieren und Wertschätzen unterschiedlicher Ideen und Meinungen wird hier nicht nur gefordert, sondern auch gefördert. Es geht vor allem auch darum, dass nicht die anderen einer Person sagen, was sie – aufgrund

ihres Traumsymbols – zu tun hat oder gar tun muss. Vielmehr muss sie selbst entscheiden lernen, was die erhaltenen Impulse mit ihr und ihrem Verhalten zu tun haben könnten. Nur so wird authentische Selbstreflexion möglich und nur so macht eine Übung wie diese Sinn. Dementsprechend ist es auch zu respektieren, wenn jemand nicht über seine wahrgenommenen Inhalte der Bilderreise sprechen möchte – diese Möglichkeit muss offen bleiben und es obliegt jedem selbst, ob er oder sie sich mitteilen möchte oder nicht.

Bei dieser Bilderreise geht es vorwiegend darum, dass Schüler und Schülerinnen lernen, ihre Selbstwahrnehmung sowie ihr Verhalten sich selbst und anderen Menschen gegenüber hinterfragen zu lernen. Es sollen dadurch Ideen für die eigene Persönlichkeits- und Bewusstseinsentwicklung bewusst werden. In diesem Fall geschieht dies hauptsächlich durch die Aktivierung der eigenen Imaginationskraft, sowie der Intuition und der Inspiration. Diese sollen hier als Ressourcen für die persönliche Entwicklung entdeckt werden können. Im Sportbereich werden Bilderreisen hauptsächlich zum Zweck der Konzentrationssteigerung eingesetzt. Im medizinischen Bereich, wie etwa der Krebsbehandlung, dient dieser Ansatz dem Zweck der Entspannung und der Heilung. Auch in der Psychotherapie sind Bilderreisen eine oft verwendete Methode der Persönlichkeitsbildung. In unserem Fall dient diese Bilderreise der ethischen Bewusstseinsbildung und damit der achtungsvollen Persönlichkeitsbildung. Wir können hier auch von einem Kontakt mit der „inneren Stimme“, im Sinne Sokrates sprechen. D.h. die eigene Imagination, Intuition und Inspiration werden dazu genutzt, um dadurch innere Impulse wahrzunehmen. Impulse, die dabei helfen, um sich selber und die eigene Lebenssituation aus neuem Licht zu betrachten, damit gegebenenfalls Veränderungsschritte vorgenommen werden können. Die eigene Wahrnehmungsfähigkeit spielt dabei eine wichtige Rolle – sie ist sozusagen das Sensorium mittels dessen Impulse zur Verhaltensänderung bewusst werden können. Was ist nun aber, wenn ein Schüler oder eine Schülerin während einer solchen Bilderreise gar nichts wahrnehmen konnte – so wie oben schon angesprochen? Auch in diesem Fall kann dies ein wertvoller Impuls sein: zu „nichts Wahrnehmen“ kann z.B. „nichts Tun“ im Sinne des chinesischen Wu Wei (Tun im Nichts tun) assoziiert werden, also still werden, die Ruhe genießen lernen. Dies kann besonders dann von Bedeutung sein, wenn der entsprechende Schüler oder die Schülerin zu Hyperaktivität neigt – oder auch wenn es sich um

einen Schüler handelt, der ständig „den Mund offen hat“ und andere nicht zu Wort kommen lässt. Wie weiter oben schon erwähnt, macht es auch hier keinen Sinn, wenn jemand anderer versucht, diesem Schüler oder dieser Schülerin eine solche Interpretation aufzudrängen. Er oder sie muss selber zu dieser Einsicht gelangen, um dadurch motiviert zu sein, etwas an seinem Verhalten zu ändern. Wichtig scheint hier auch noch der Satz „Fehler machen ist erlaubt, denn aus Fehlern können wir lernen“. Mit einer solchen Bilderreise sollte keinesfalls der Eindruck entstehen, die Teilnehmenden auf ihre Schwachstellen aufmerksam zu machen und zwar so, dass sie sich eigentlich dafür genieren oder gar schämen. Dies wäre völlig kontraproduktiv, da dadurch deren Widerstand noch mehr gefördert als gelöst würde.

Sinn und Zweck des Übungsleiters ist es, seinen SchülerInnen bewusst zu machen, dass vermutlich die meisten ganz spontan „auf Befehl träumen konnten“ – was immer jedem auch „in den Sinn gekommen“ sein mag. Demzufolge haben alle Schüler ein schöpferisches, kreatives Potenzial (PsyQ). Und deshalb erwacht hier das individuelle Verantwortungsgefühl dafür, in welche Richtung diese menschliche Power von jedem einzelnen geleitet werden will – in Richtung Menschwerdung: Der Mensch ist nicht mehr im Mittelpunkt, sondern er wird zum „Mittel und Vermittler des Schönen, Wahren und Guten“, er ist Mit-Mensch. D.h. ein Mensch, der das tut, was er sich wünscht, dass andere Menschen ihm gegenüber auch tun: Er lebt, hegt und pflegt die natürliche Achtung und den Respekt vor dem Anderen. Dazu gehört als erster Schritt bei dieser Übung, dass alles, was in der Gruppe besprochen und ausgetauscht wurde sowie geschehen ist, die Gruppe nicht verlässt. Es geht um zwischenmenschlichen „Datenschutz“. Ansonsten kann der vertrauliche Rahmen, der für diese Art von Arbeit notwendig ist, nicht aufrechterhalten werden. Es gehört zu den ethischen Spielregeln dieses Ansatzes, nicht im Anschluss an die Übung im Pausenhof, in der Aula oder wo auch immer, über die Erfahrungen, Traumsymbole oder emotionalen Regungen anderer zu reden. Wer seine eigenen Erlebnisse mit anderen teilen möchte, kann dies natürlich gerne tun – aber so, dass dadurch nicht andere Übungsteilnehmende in irgendeiner Weise zu Schaden kommen. Hier beginnt also schon das „Ethik-Training“ bzgl. Respekt, Vertrauenswürdigkeit und Wahrhaftigkeit.

5. Abschluss

Nachdem alle von ihren erträumten Symbolen erzählt haben (natürlich außer jenen, die dies nicht wollten) und die anderen dazu ihre Ideen und Assoziationen verschenkt haben, werden alle nochmals kurz still. Der Leiter bzw. die Leiterin liest an dieser Stelle noch folgenden Text vor:

„Wir schließen nochmals die Augen und werden still. Wir erinnern uns noch einmal an das Strandgut, das Geschenk von uns und an uns, das wir wahrgenommen haben. Welche Bedeutung hat es für uns? Was ist uns dadurch bewusst geworden? Werden wir dadurch neuer Erkenntnisse gewahr, was Menschlichkeit für uns in unserem Hier und Jetzt bedeutet? Ja, können wir vielleicht sogar Umsetzungs- und Veränderungsschritte ableiten, um diese Menschlichkeit, unser menschliches Potenzial noch mehr zu verwirklichen? Wie würden wir diese Maßnahme, diesen Umsetzungs- und Veränderungsschritt in einem Satz formulieren? Wie lautet dieser Satz, den wir uns auf ein Post-it schreiben und auf unseren Schreibtisch kleben können, um uns immer wieder daran zu erinnern, damit wir es immer leichter TUN können?“

Alle erinnern sich auch noch einmal kurz daran, was sie an Ideen und Assoziationen anderen weitergegeben haben und was diese Assoziation nicht nur mit dem anderen, sondern auch mit einem selber zutun haben könnten. Dann lassen wir alles wieder los und öffnen die Augen.“

Der Leiter bzw. die Leiterin kann dann fragen, wer nun einen konkreten Umsetzungs- bzw. Veränderungsschritt für sich formuliert hat. Vielleicht möchte jemand diesen auch laut den anderen mitteilen?

Abschließend seien noch folgende zwei Hinweise für den Leiter bzw. die Leiterin gegeben. Erstens: Es ist zwar – wie schon gesagt – eher unwahrscheinlich, aber es könnte dennoch sein, dass durch diese Bilderreise plötzlich der Leiter bzw. die Leiterin merkt, dass sich bei einer Schülerin oder einem Schüler ein psychologisches Problem bemerkbar macht. In diesem Fall ist

es entsprechend wichtig, dieser Schülerin oder diesem Schüler weitere Hilfestellungen anzubieten und ihm die Chance zu geben, weiter daran arbeiten zu können (z.B. durch einen Schulpsychologen, Psychotherapeuten etc.)

Zweitens: Es ist durchaus möglich, dass der kreative Übungsleiter oder die kreative Übungsleiterin plötzlich Freude an dieser Art der „symbolischen Kommunikation“ mit Schülern bekommt und noch mehr TPM-Übungen zur Schulung der eigenen Wahrnehmung in Richtung Persönlichkeits- und Bewusstseinschulung anbieten möchte. Eine Möglichkeit wäre dann, sich selber auf die Trilogos-PsyQ®Methode (TPM) theoretisch sowie praktisch (Grundschulung sowie Diplomausbildung) einzulassen, um dann als zertifizierter TPM-Übungsleiter oder in weiterer Folge als sog. TPM-Grundschullehrer verantwortungsbewusst wirken zu können.