

bernhard schlage

körperpsychotherapie, schriftstellerei



der sternemädchenkreis

eine geschichte

bevor ich zu meinen erläuterungen komme, möchte ich von einem traum berichten, den ich vor vielen jahren hatte: in diesem traum fand ich mich als kleinen menschen auf dem grat eines schneebedeckten bergrückens. ich sah sehr klein aus und doch fühlte ich mich nicht bedroht, sondern sah mich mit einer sicheren gewissheit voranschreiten. hätte man mich zu diesem zeitpunkt gefragt, wonach ich suchte, hätte ich es nicht zu sagen vermocht. schliesslich sah ich in einiger entfernung eine hütte mit acht ecken. ich wusste intuitiv, dass dies das ziel meiner reise wäre. ich öffnete die tür und darinnen sassen vertreter der einzelnen zweige meiner familie: der familie der mutter meiner mutter und des vaters meiner mutter und ebenso die beiden zweige der familie meines vaters. ich wusste, dass diese familien in der hütte beraten, wie sie mich bei der verwirklichung meines lebenswerkes unterstützen könnten. mit einem seeligen gefühl von getragenwerden wachte ich schliesslich auf. leider konnte ich mich an details dieses seltsamen familienrates nicht mehr erinnern. ich nannte ihn später den traum von meiner ahnenhütte.

was die alten sagen

einige zeit später stiess ich das erste mal auf die sogenannten 'räder', d.h. die eigenart indianischer völker, ihr wissen in kreisen zu sortieren. hyemeyohsts storm als einer der indianer-ältesten schreibt dazu: 'in vieler hinsicht kann dieser kreis, dieses medizin-rad, am besten verstanden werden, wenn du es dir als einen spiegel vorstellst, in dem sich alles wiederspiegelt.'

das universum ist der spiegel der menschen und jede person ist ein spiegel für alle anderen personen. irgendeine idee, eine person oder ein gegenstand kann für den menschen ein medizinrad, ein spiegel sein. die kleinste blume kann so ein spiegel sein, ebenso ein wolf, eine geschichte, eine berührung oder ein berggipfel. zum beispiel: ein mensch alleine auf einem berggipfel am abend könnte angst fühlen. ein anderer könnte ruhe und frieden empfinden. noch ein anderer könnte sich einsam fühlen und ein vierter könnte überhaupt gar nichts empfinden. in jedem fall würde der berggipfel der gleiche bleiben, aber er würde unterschiedlich wahrgenommen werden, da er die gefühle der verschiedenen menschen widerspiegelt, die ihn erfahren haben.' (in: sieben pfeile; indianische initiation in unserer zeit; münchen 1997)

auf diese weise spiegeln die von mir verwendeten 'räder' jeweils teile des universums wieder. es geht dabei nicht um falsch oder richtig, sondern diese räder-spiegel dienen unserem geist dazu, wieder ins gleichgewicht zu kommen. die indianer haben räder für die elemente, für die wesen der natur, für die verschiedenen 'weltbildpräger', wie sie persönlichkeiten des öffentlichen lebens nennen u.a.m.. gleichzeitig reflektieren sie eine nicht-lineare, sondern eben ökologische weise unsere gedanken zu ordnen, wie sie von 'westlichen ältesten' wie z.b. gregory bateson (ökologie des geistes; münchen 1985) und systemtheoretikern wie heinz von foerster, humberto maturana oder varga von kibed seit langem gefordert wird, um strukturen und lösungen in einer zunehmend komplexeren welt erkennen zu können.

die erklärung

in der indianischen kultur werden den acht plätzen auf dem rad traditionell acht verschiedene bereiche zugeordnet. diese sind weniger präzise definiert, als mehr assoziationsfelder zu bestimmten inhalten. auch variieren die plätze je nach lebensbedingungen: so haben beispielsweise die indianerstämme des amerikanischen ostens auch das element wasser im osten, eben dort, wo sich der atlantische ozean befindet, während die mittelamerikanischen stämme dasselbe element im süden einordnen, wie sich der golf von mexiko ausdehnt. in meiner darstellung orientiere ich mich an der anordnung des deer tribes, wie sie in dem buch von mary flaming crystal mirror (tübingen 1999) wiedergegeben wird:

der sternemädchenkreis

philosophie und glaubenssysteme

lerne neues, lerne
widersprüchliches,
aber glaube nichts,
behalte deinen humor

regeln und gesetze

pflege deine tugenden
und überwinde deine
gewohnheiten

choreographie der energiebewegung

tanze dein leben
und vertraue auf
gelegenheiten, die du
nutzen kannst

intuition und innenschau

lebe das, wovon du
sprichst, bring es in
die wirklichkeit

imagination und illusion

stelle dir vor, was
du gerne tun würdest
und nutze deine
unendlichen,
kreativen
möglichkeiten

symbole unserer lebenserfahrung

verwirkliche die
kräfte, die deine
träume dir nahe legen

die konzepte des selbst

schätze dich selbst
wert und überwinde
die muster, die dich
daran hindern

mythologie und unterhaltung

fühle was du tust und
wie du es tust,
während du es tust

fragende annäherung für genauer interessierte

für alle, die jetzt tiefer in ein verständnis des sternmädchenkreises einsteigen möchten mache ich hier vorschläge, indem ich fragend die acht bereiche umrunde:

süden

fragen zu deinen gefühlen

- was verletzt dich? was ist furchtbar, tragisch oder schlecht an deinen gefühlen?
- was wurde dir als kleiner junge/ kleines mädchen über deine gefühle gesagt?
- welche gefühle hast du besonders oft?
- von wem, wo und wie suchst du anerkennung?
- was gibt dir emotionales gleichgewicht?
- was unterstützt dich darin, dich lebendiger zu fühlen?
- was drückt deine individualität aus?
- wem und was vertraust du?

südwesten

fragen zu deinen schattenseiten

- wovor hast du angst? was verabscheust du? was findest du jämmerlich?
- welche situationen, menschen oder erfahrungen vermeidest du?
- worüber bist du dir absolut im klaren?
- welche schlechten träume oder alpträume widerfahren dir?
- was langweilt dich?
- wie, wo und wann kannst du sicherstellen, dass dich niemand stört?
- wie erlaubst du dir nähe zur natur, zu tieren, anderen menschen oder zu dir selbst?
- wann fühlst du dich frei, das leben, oder ein lebewesen oder einen anderen menschen zu entdecken?
- was erzählen dir deine träume über dein selbst-bewusstsein?
- was erfüllt dich wirklich?

westen

fragen zu deinem erfolg und deiner körperlichen belastungsfähigkeit

- was haben deine eltern dir darüber gesagt, wo/ wie du erfolg haben wirst?
- vor welchen veränderungen in deinem leben hast du angst?
- wen beschuldigst du für welche verhaltensweisen?
- wie oft und worüber fühlst du dich depressiv?
- was macht dich schwach und krank?
- an welchen gewohnheiten oder an wem hältst du fest, obwohl es dir nicht gut tut?
- was gibt dir kraft und fitness?
- wer gehört für dich zu jenen menschen die deine freunde sind oder die dich lieben?
- was erleichtert dir veränderung und bewegung?
- mit welchen elementen von mutter erde fühlst du dich verbunden?

nordwesten

fragen zu deinen grenzen und verbindlichkeiten

- welche muster, zyklen, regeln und gesetze haben für dich gültigkeit?
- welche muster, zyklen, regeln und gesetze habt du schon gebrochen?
- was ist für dich moralisch-ethisches verhalten?
- wo drückst du dieses verhalten in den 5 arenen der allgemeinverbindlichen wirklichkeit aus (familiär, sozial, ökonomisch, politisch, religiös)?
- wo folgst du noch immer dem "was man nicht tun sollte"?
- was glaubst du/ wurde dir erzählt droht zu passieren, wenn du allgemein gültige muster, zyklen, regeln oder gesetze übertrittst?
- was ist dir heilig?
- womit bringst du mehr schönheit in dein leben?
- wie und in welchen arenen möchtest du den wandel allgemeingültiger muster, zyklen, regeln und gesetze unterstützen?
- welche gewohnheiten bringen dir freude?

- wann und wo ist es für mich gut, eine gewohnheit zu unterbrechen?

norden

fragen zu deinem gedankensystem und deiner philosophie

- wo sagen andere dir, dass du die realität verleugnest?
- welche schlechten gewohnheiten hast du?
- bei welchen fragen bist du starrköpfig?
- was glaubst du über das leben?...die menschen?...den grund unseres hierseins?
- was macht dein leben bedeutungslos?
- für was würdest du dich gerne rächen?
- wen oder was versuchst du für deine eigenen interessen zu manipulieren?
- was macht, dass du deinen sinn für humor verlierst?
- worüber bist du verwirrt?
- was gibt dir sinn und bedeutung in deinem leben?
- was ist deine absicht in diesem leben und in welchen situationen wird das sichtbar in deinem leben?
- in welchen situationen erfährst du jene wirkung, die du beabsichtigst?
- welche philosophien haben in deinem leben bestätigung gefunden?
- in welchen situationen bemühst du dich um die betrachtung verschiedener gesichtspunkte (wo lebst du dich auch in ungewohnte sichten, oder solche, die deinem glaubenssystem zu widersprechen scheinen, ein?)?

nordosten

fragen zu deiner macht/ ohnmacht

- wann und wo sagst du: „ich weis nicht was ich machen soll?“
- welche deiner prioritäten und entscheidungen beruhen auf vergangenen erfahrungen oder phantasien über deine mögliche zukunft?
- welche beispielhaften situationen, oder schwierigkeiten könnten auch als aspekte deiner eigenen konflikte verstanden werden?
- wie oft und in welchen situationen verwendest du sehr viel

- wo und wann handelst du aus einem platz innerer entspannung und lässt dinge leicht gehen?
- in welchen situationen gelingt es dir, mit minimalem aufwand maximalen erfolg zu erreichen?
- wo sammelst du kompetenz, übernimmst verantwortung und machst den schritt zur leitung?

osten

fragen zu deinem glauben

- wie viel und worüber fantasierst du mehr, als das du realisierst was ist?
- in welchen situationen lebst du dein leben nur für jemanden oder etwas anderen/s?
- wann sagst du: "ich muss das tun, weil...".?
- was kreierte hoffnungslosigkeit in dir?
- was bremst deine selbst-entwicklung?
- wo und wie fühlst du dich durch religion kontrolliert?
- von wem und wie suchst du verständnis dafür wer du bist und was du tust?
- was passiert, wenn du mit einer situation konfrontiert bist, in der nicht hilft, was du kennst?
- was ist dein ´weg mit herz`?
- wie lebst du deinen freien willen?
- auf welche art erprobst du deine künstlerische kreativität?
- was macht deine selbst-entwicklung interessanter/ intensiver?
- was verjüngt dich?
- auf welche arten verwirklichst du dein seelisches potential?
- auf welche arten erlangst du mehr gesundheit, mehr hoffnung, mehr glück mehr harmonie oder mehr humor?

südosten

fragen zu deinen beziehungen

- gegenüber welchen menschen fühlst du dich verhaftet, abhängig, urteilend, vergleichend oder erwartend?
- in welchen situationen bist du siegerin und wo drangsaliierst du andere?

- in welchen situationen trägt dein verhalten zu unseren weltweiten problemen bei?
- in welchen situationen denkst du nur noch an dein überleben?
- gegenüber welchen menschen fühlst du dich selbst-bewusst, selbst-liebend, selbst-verwirklicht und wertschätzend?
- wann kannst du alles was du weißt beiseite lassen und dich mit selbstvertrauen einer neuen situation stellen?
- in welchen bereichen deines lebens bist du ein/e kriegler/in, die genau das tut, was sie will und volle verantwortung dafür übernimmt?
- in welchen situationen trägt dein verhalten zur lösung und entlastung unserer weltweiten probleme bei?
- wann und wo lebst du in harmonie mit dir selbst, dem leben und anderen menschen?

weitere informationen findest du immer wieder im internet

z.b. sein.de; gaia-net.de;

mary flaming: süße medizinerin, tübingen 1999, bd. 1, s. 81 ff.

kontakt:

bernhard schlage

körperpsychotherapie, schriftstellerei

gemeinschaftspraxis kugel e.v.

in der steinriede 7, hofgebäude

30161 hannover

telefon & fax 05 11 / 161 42 11

e-mail: post@bernhardschlage.de

internet: www.bernhardschlage.de