

Ich verliere wertvolle Tage.
Ich degeneriere zu einer Maschine, die Geld verdient.
Ich lerne nichts in dieser trivialen Welt der Menschen.
Ich muss hinaus in die Berge, um Neuigkeiten zu erfahren.

(JOHN MUIR)

DAS WILDE ERWACHEN

ERFAHRUNGS-WORKSHOP ÜBER UNSERE BEZIEHUNG ZUR INNEREN UND ÄUßEREN WILDNIS

PRÄSENTIERT VON DR. VIKTÓRIA G DUDA

INTEGRALES SOMMERTREFFEN

KRETSCHAU, 15- BIS 18- MAI 225

Dieser Workshop präsentiert ein Modell der Psyche, das die Person nicht als abgetrennte und unteilbare Einheit sieht, sondern als ein System aus einer Vielfalt innerer Teile, wie z.B. in der IFS (Internal Family Systems) oder Ego-State Therapie. Diese Teile stehen nicht nur miteinander in Wechselwirkung, sondern sind in die Umwelt eingebettet, worunter wir die gesamte Lebensgemeinschaft der Natur und nicht nur die zivilisierte Welt verstehen. Wenn die Beziehung zu unserer inneren wilden Natur sowie zur natürlichen Wildnis gestört oder gar unterbrochen wird, können wir uns nicht ganzheitlich und gesund entwickeln. An der Grenze zwischen Zivilisation und Wildnis finden wir die *Traumzeit*, in der unsere mytho-poetische Identität verborgen ist und darauf wartet, von uns wachgerufen und erlebt zu werden. Hier können wir unsere ureigene Bestimmung finden, im wahrsten Sinne des Wortes erwachsen werden, um nicht nur der Menschheit, sondern allen Lebewesen bestmöglich zu dienen.

Dieses Workshop bietet eine Mischung aus kognitiven Erklärungen und erfahrungsorientierten Übungen, bestehend aus (inneren) Meditationen und (äußeren) Paar- und Gruppenübungen mit Bewegung.

ÜBERGREIFENDE FRAGE:

Was will meine Seele beitragen? Wie kann ich meine Beziehung zur Wildnis wieder herstellen, bzw. stärken?

MODELL DER PSYCHE:

Der Baum des Lebens – verwurzelt in der Erde (Unterwelt, Ahnen), durch seinen Stamm (Ego) verbunden mit verschiedenen Teilen in vier Richtungen, und der Seele (Oberwelt, höhere Bedeutung).

AUSSTATTUNG UND DAUER:

- ein größerer Raum mit viel Freiraum (z.B. ein großer Kreis von Stühlen oder Sitzpolstern mit Platz in der Mitte), Projektor fakultativ (nicht so wichtig), Musikanlage (wichtig)
- 2 Stunden: erste Stunde Vortrag, zweite Stunde: Erfahrungsübungen (wäre auch draußen möglich)

VORTRAGSINHALTE:

- Eine neue Psychologie – vom ‘hautumhüllten Ego’ zur Ganzheit der Seele
- Billardkugel-Bewusstsein vs. Systemtheorie des Bewusstseins
- Gaia – Leben als Prozess der Entropie-Reduktion und das Konzept der Syntropie
- Teile der Psyche – wechselwirkende Systeme, innen wie außen
(Norden: die treuen Soldaten; Süden: das wilde, ursprüngliche Selbst, Osten: der weise/heilige Narr; Westen: die Muse/Geliebte)
- Vom Ego zur Seele (Was ist meine authentische Bestimmung als erwachsener Mensch?)

PRAKTISCHE ERFAHRUNGEN:

MEDITATION: Ankommen, das Herz öffnen und Energie in die Gruppe senden
Getragen von Mutter Erde (Unterwelt, Wurzeln, Baums des Lebens, Obere Welten)
Höhere Realitäten. Seelenverbindung. Offene Frage: Was will meine Seele beitragen?

ÜBUNGEN: - Milling: Laufe umher, als wärst du auf einer belebten Straße, in dich versunken und in Eile. Halte an und schüttele den ganzen Stress ab. Gehe weiter, aber diesmal mit Aufmerksamkeit für die anderen. Begrüße die anderen still, halte Blickkontakt, tausche Gesten aus. (Umarmung oder Namaste)

- Systemtheorie Gruppen-Demonstration

PARTS: - Norden: Die treuen Soldaten – Aktives Zuhören. Wertschätzung
- Süden: Die wilden Indigenen – Tanz- und Bewegungsmeditation. Energie des Krafttieres
- Osten: Der heilige Narr – Augenkontakt-Übung. Gedanken, wie Wolken am Himmel...
- Westen: Die geliebte Muse – Menschentunnel: den Schatten in die Arme schließen

TANZ: Tanz der Seele. Was will meine Seele beitragen?

NETWORKING: Unsere Ideen aussprechen und uns verbinden

TEXTBEISPIEL

Ich möchte dich daran erinnern... dass es einen Aspekt deiner Psyche gibt... eine Facette deiner Ganzheit... die

- *wachsam, treu und schützend ist, um dich vor sozialem und psychologischem Schaden zu bewahren (Der Treue Soldat des Nordens)*
- *wild, ursprünglich, verzaubert, emotional, instinktiv, sexuell ist (Das Wilde Ursprüngliche Selbst des Südens)*
- *weise, unschuldig, humorvoll und ein großer Trickster ist (Der Weise Narr des Ostens)*
- *dunkel, geheimnisvoll, kreativ, verbunden mit Tod und anderen Welten ist (Die Muse – Die Geliebte des Westens)*

... vielleicht ist dieser Anteil verletzt... vielleicht verhält er sich so... hält dich dadurch zurück... vielleicht hat er dir jetzt etwas zu sagen... vielleicht möchtest du ihm etwas sagen...