

Die HeldInnen-Reise 2021

Basiert auf Erkenntnissen der Modernen Integrativen Psychotherapie und macht Wissen und Weisheit aus dem alten China hypnotherapeutisch nutzbar.






Ein Auszug aus dem Gastbeitrag in van Ostens Reihe: Die Muster des Lebens..., H 51, Kap.: 4

Die Moderne Integrative Psychotherapie

würdigt die Erkenntnisse der unterschiedlichen psychotherapeutischen Ansätze, insbesondere auch der Klassischen und Ericksonianischen Hypnotherapie, Wissen und Weisheit alter Kulturen, sowie aktuelle Forschungsergebnisse.

Hier ein Anwendungsbeispiel für die hypnotherapeutische Praxis, inspiriert von der jahrtausendealten chinesischen Weisheitslehre des Yi Jing/I Ging, die auch als „Das Buch der Wandlung“ vor ca. 100 Jahren von Richard Wilhelm erstmals ins Deutsche übersetzt wurde. In Verbindung mit der chinesischen Astrologie gibt sie einen passgenauen Einblick in die Zeitqualität eines Jahres.

Yin = feminin   oder Yang = maskulin  konnotiert ist. Es handelt sich also um ein binäres System.

Der Vollständigkeit halber sei noch erwähnt, dass ein Hexagramm genau genommen als 2 x 3 Linien betrachtet und gelesen wird. Ein Hexagramm besteht also regelhaft aus einem unteren und einem oberen Trigramm.

Die insgesamt 8 Trigramme wurden als Natursymbole folgendermaßen charakterisiert: das Trigramm Erde steht für das Feminine und der Himmel für das Maskuline. Des Weiteren folgen die sogenannten drei Töchter des Himmels (Wind, Feuer, See) und die drei Söhne der Erde (Donner, Wasser, Berg).

zu erreichen. Die Hypnotherapie spricht, wie wir wissen, ebenfalls gerne in Bildern, was die alten Weisheitslehren für die hypnotherapeutische Arbeit sehr kompatibel macht.

„Aus Yin und Yang entstehen die zehntausend Dinge.“

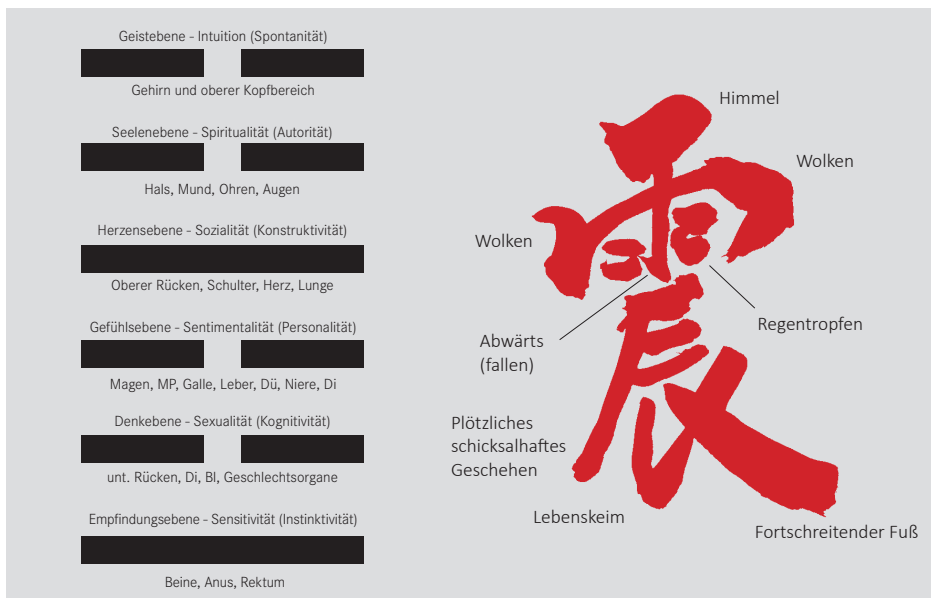
Mit diesen mythischen Worten wird in den alten Schriften des Yi Jing die Geburt von Neuem beschrieben. Welches Bild zeigt sich wohl für das Neue, das sich in 2021 im Allgemeinen und bezogen auf die innerpsychischen Prozesse der Menschen im Besonderen, Bahn brechen möchte?

Auf das Yi Jing bezogen liegt der Blick (hier) entsprechend auf dem Jahreshexagramm 51, Die Erschütterung. Das Zeichen des doppelten Donners, d. h. sowohl das untere, als auch das obere Trigramm zeigen dieses Frühlingszeichen, das u. a. den Fuß und die Kindheit symbolisiert.

Wie das Yi Jing im Allgemeinen, hält es überraschend tiefgreifende psychodynamische Erklärungsmodelle und Implikationen für die psychotherapeutische Arbeit bereit. Mehr dazu und zur Jahresprägung 2022 gerne auch im November bei „Weisheiten und Praktiken aus dem alten China kreativ und mit großer Effektivität in die Hypnotherapeutische Arbeit integrieren“, WS 18.

Was die Zukunft bringen mag

Zu allen Zeiten und in allen Nationen hat dies die Menschen beschäftigt. So war am Hof des chinesischen Kaisers beispielsweise stets ein Astrologie kundiger Mönch des Jesuitenordens zugegen, um das europäische Wissen miteinfließen zu lassen. Denn auch wenn sich jede Konstellation im chinesischen Horoskop alle 60 Jahre wiederholt, so variiert z. B. der Planeteneinfluss, der sog. chaldäischen Reihe nach, durchaus.



„Die Gärten innerer Schönheit“

Zunächst eine kurze Einführung in diesen zeitlosen Wissensschatz. Die Sprache des Yi Jing ist bildhaft und gleichzeitig in ein Strichcodesystem von 64 sogenannten Hexagrammen gefasst. Jedes Hexagramm besteht aus 6 horizontal übereinander angeordneten Linien, deren Lesart entweder

„Die Sprache der Seele ist bildhaft und mythisch.“

So hat Alberto Villoldo den Bedeutungshintergrund dazu einmal sehr schön in einem Satz zusammengefasst. Auch das Yi Jing verwendet eine bildhafte Sprache, der sich nicht nur die alten Kulturen gerne bedienten, um ein tieferes Verstehen

Was kann das für die Praxis bedeuten? Wurde das Jahr 1961 vom schöpferischen Charakter der Sonne begleitet, so konfrontiert 2021 Saturn machtvoll mit den Schatzen der Vergangenheit.

Darin liegt eine große Chance für die hypnotherapeutische Arbeit. Denn nach dem Yi Jing wird 2021 von dem sog. Hexagramm 51, dem doppelten Donner geprägt, der für die Kindheit und somit für biographische Marker steht, die ausdrücklich mit sanften Methoden erhellt werden wollen.



Die in der Kindheit als misslich erlebten Aspekte der authentischen Wesensnatur, die ehemals geächtet und abgespalten wurden, drängen demnach nun, heftiger als zu anderen Zeiten, an die Oberfläche. Dem unfreiwilligen Schattendasein soll ein Ende bereiten werden.

Das zarte Stimmchen der Seele, die Anwältin für innerpsychische Integrationsprozesse, wird im geschäftigen Erwachsenenleben jedoch allzu gerne überhört. Vor dem drängenden Hintergrund von Hexagramm 51, würde sich da, neben der Tu Na Atem-Meditation (vgl. WS 18, 2021), folgende HeldInnenreise deutlich mehr empfehlen, die als Reparenting-Tool eingesetzt werden kann. Die Bilder der folgenden sechs Reifestufen, sind aus den Texten der sechs Wandlungslinien von Hexagramm 51 abgeleitet.



Als Buch und Hörbuch zu beziehen unter: www.zhandao-edition.de

Die sechs Stufen der HeldInnen-Reise

Stufe 1: Nachdem die Seele auf ihrer Reise ins Irdische nicht nur vom Donner gezeugt, sondern, schließlich verkörpert, mit einer ähnlichen Intensität den Geburtsprozess und Milieuwechsel verkraftet hat, findet sie sich als Kind im Schoß der Familie wieder. Von hier aus beginnt das junge Leben, zunächst begeistert, die Welt nach und nach zu entdecken.

Stufe 2: Doch die Hilflosigkeit der ersten Lebensjahre ist immens, das Situationsverständnis sehr limitiert und Schutzmechanismen stecken sprichwörtlich noch in den Kinderschuhen. Mangelenerfahrungen und Gewohnheiten der Umgebung prägen allmählich Bedürfnisstrukturen, die sich auf der kognitiven Ebene als Selbstverständlichkeiten und Glaubensüberzeugungen verankern.

Stufe 3: Eine Fülle von Erfahrungen haben das Menschenkind gelehrt, wer es scheinbar ist und wie die Welt scheinbar funktioniert, was sozial anerkannt ist und was verboten. Auf dieser fragwürdigen Basis haben sich kompensatorisch die Maske der Person und Panzerungen entwickelt. Eine Last biografischer Marker, die es nun, länger als ihm lieb sein kann, begleiten wird. Sie zu reflektieren bedeutet anzuerkennen, dass sie einst half die Haltung zu bewahren und den Herausforderungen Stand halten zu können. Diese kompensatorischen Strukturen sind nun im erwachsenen Leben, weil nicht altersgerecht, zum Hemmnis geworden.

Stufe 4: Das Herz zu klären steht nun an. Im Spiegel des Gegenübers wird der Mensch, zunächst unbewusst, auf seine Ecken und Kanten aufmerksam. In der Folge setzen resultierender Emotionsdruck und äußere Stressoren zu. Sie führen im günstigen Fall zu einer selbstverantwortlichen Reflexion. Denn die toxischen Emotionen, die ins Herz aufgestiegen sind, rufen nach Hinwendung. Eine Klärung der Selbstbeziehung lässt Verstrickungen der frühen Jahre verstehen und auflösen, sowie abgespaltene Anteile integrieren.

Stufe 5: Ist die Seelenarbeit getan, sind Maske und Schutzpanzer überflüssig geworden. An deren Stelle kann stabile Selbstsicherheit und gelassene Flexibilität treten, die es ermöglichen, sich den Erfordernissen der Zeit anzupassen.

Stufe 6: Es ist vollbracht, die Raupe hat sich, auf ihrer HeldInnenreise, ihrer Intuition mutig folgend, durch den Kokon der Hemmnisse, Trugschlüsse und Anhaftungen der alten Zeit hindurchgebissen. Mit Leichtigkeit im Herzen findet der wunderschöne Schmetterling bei Bedarf ein ruhiges Plätzchen, um etwaige Stürme des Lebens an sich vorüberziehen zu lassen. Und vielleicht ist ein friedliches, weil geklärtes Herz, der beste Rückzugsort für den Menschen. Good Luck!



**Diplom-Psychologin
Yvonne König
Dozentin DGH | MEG
Supervision**

War bis 2002 an der Universitäts-Frauenklinik, Mainz als Psychoonkologin tätig. Seit 1999 arbeitet sie in eigener Praxis für Integrative Psychotherapie und Moderne Hypnotherapie. Weiter ist Frau König als Dozentin für die DGH und die MEG (auch als Supervisorin) im deutschsprachigen Raum aktiv. Fachbeiträge sind veröffentlicht zu den Themen: Psychologische OP-Vorbereitung; Psycho- und hypnotherapeutischer Einsatz bei Endometriose; Schlafstörungen; Burnout Prophylaxe und Therapie. Zu weiteren Schwerpunkten zählen die Selbstbeziehungstherapie nach Gilligan, Hypnomentale Geburtsvorbereitung, Psychoonkologie und Paartherapie.

Quellenangaben und Bildnachweise

Rene van Osten: Die Muster des Lebens in den Wandlungen des Yi Jing, Hexagramm 51 – Die Erschütterung, Syntropia Verlag Darmstadt, ISBN: 978-3-907-246-405

Als Buch und als Hörbuch erhältlich!

Adobe Stock Photos: Mother Holding Baby's Feet In Heart Shaped Hands - Infant Care Concept, von Philip Steury, Datei Nr: 391135150

Art Design Triskele: Copyright © 2020 by Yvonne König

Hexagramm und Schriftzeichen: Copyright © 1996 by Rene van Osten