

Mandalas nach C.G. Jung & Balance. Mein Prozess der Selbsterforschung.

Abschlusspräsentation Exist Naturtherapie, September 2024

von Ulrike Huber

“When we know who we are, then we can begin our journeys in the holy circle to become whole people.” S.23, Simple Life

In diesem Vortrag möchte ich von meiner persönlichen Entwicklung in diesen Jahren im Spannungsbogen zwischen Geborgenheit und Freiheit erzählen. Davon, wie wertvoll und bereichernd es sein kann, dem “Uralten” in uns auf der Spur zu sein. Von meinem roten Faden, der sich durch diese Jahre zog und von der neuen Balance, die ich in mir selbst entdecken durfte. Und von der Methode, die ich am Anfang meiner Naturtherapie-Ausbildung entdecken durfte und die es mir sehr erleichtert hat, diesen Faden zu spinnen und zu verfolgen. Und ich möchte euch bestärken, dem zu folgen, was euch persönlich berührt, auch wenn es nicht immer einfach ist und das Dunkle ebenso wie das Helle umfasst. Nach C.G.Jung: *“Der Untergrund der Seele ist Natur, und Natur ist schöpferisches Leben. Wohl reißt die Natur selber nieder, was sie gebaut hat, aber sie baut es wieder...(…) Licht wird immer nur aus Nacht geboren, und keine Sonne blieb je am Himmel stehen, weil eine ängstliche menschliche Sehnsucht sich an sie klammerte.”* Ohne die Integration der Schattenaspekte kann eine Person meiner Ansicht nach nicht wirklich ernst genommen werden.

Balance ist seit jeher eines meiner persönlichen großen Themen. Ich halte sie für notwendig und grundlegend, um ein erfülltes Leben führen zu können. Balance muss nicht langweilig oder auf eine Ebene reduziert werden – sie kann wie eine Slackline zwischen Berggipfeln auf sehr ausgesetztem und (lebens)gefährlichem Gebiet stattfinden, sie kann viele unterschiedliche Ebenen umfassen und miteinander verbinden, sie kann räumlich und zeitlich versetzt eine Vielzahl von Möglichkeiten umschliessen, sie umfasst das Innen und das Außen. Manchmal erfordert sie einen Perspektivenwechsel – erst nach Jahren erkennt man, warum bestimmte Erfahrungen notwendig waren, um ein (inneres) Gleichgewicht herzustellen. Jedes neue Gleichgewicht auf einer höheren – oder tieferen – Ebene ermöglicht eine tiefere Verbindung mit dem eigenen Selbst und ein bewussteres Gespür dafür, wohin unser innerer Ruf uns führt. Und Balance ist auch auf einer universelleren Ebene fundamental: *“Alles, was Überhand nimmt, erzeugt im Unbewussten nämlich eine Gegenbewegung (es kippt: zu geborgen = unangenehm, verschlingend).“* (Wernher Sachon, Grundkurs1). Früher oder später holt das Gleichgewicht uns also sowieso ein – besser, einen bewussten Umgang damit zu pflegen, um dann nicht vom Unangenehmen überrollt zu werden. Oder, wie Jung es formuliert hat: *“Nie sollte er vergessen, dass die Welt darum besteht, weil sich ihre Gegensätze die Waage halten.”*(Jung, Über die Natur, S. 35). Meiner Balance war ich in diesen Jahren oft auf der Spur...

Vision. *“Ich ermächtige mich, meinen Raum einzunehmen und folge meinem inneren Ruf”*(Visionssuche 2018) - dies war Satz, mit dem ich vor 6 Jahren in meine Solozeit bei der Visionssuche startete. Was ist eine Vision? *“Eine Vision kann einem Menschen auf viele verschiedene Weisen zuteil werden. Man kann einen Berg besteigen oder in ein Tal hinabgehen, um eine Vision zu erbitten. (...) Manche Visionen sind in sich geschlossen und vollständig und verleihen der Person, die sie erhält, ein umfassendes Verständnis des Universums und ihres persönlichen Platzes in ihr. Andere Visionen teilen sich dem jeweiligen Empfänger in einzelnen unvollständigen Abschnitten mit, von denen keiner in sich geschlossen ist. Mit viel Geduld können schließlich genug Teilabschnitte gesammelt werden, um die Vision zu vervollständigen.”* (Medizinrad, S.7).

Da Geduld nicht zu meinen allergrößten Stärken zählt, war mein Weg natürlich der der Teilabschnitte. Mithilfe der Naturtherapie habe ich aber tatsächlich im Juni diesen Jahres die Gnade der Vision

erfahren, wie sie im Zitat beschrieben wird. Dafür bin ich unendlich dankbar. Ich habe entdeckt, dass ich weniger perfekt bin als ich es gern hätte, dafür noch authentischer. Dass jeder erfüllte Wunsch auch seine Schatten hat und dass alles immer in Bewegung ist. Ich habe meinen Platz im Universum gespürt und all das hat eine tiefe Verbundenheit und Ruhe in mir ausgelöst. Wie Jung es beschreibt: *“Mein Grundsatz ist: Seid um Gottes willen nicht vollkommen, versucht aber mit allen Mitteln, vollständig zu sein – was immer das im Einzelnen bedeuten mag.“* Das war der Beginn, die Essenz und auch der vorläufige Abschluss meiner Suche.

Berührendes. Was mich neben der Natur und meiner Familie am tiefsten berührt, ist meine Arbeit mit Jugendlichen. Ich schätze dabei besonders das Erforschen ihrer oft versteckten Ressourcen und die Lebendigkeit, die in ihrem Sein oft so klar (und auch anstrengend) zum Ausdruck kommt. Ich liebe es, sie in ihren Übergangsprozessen zu begleiten und die Natur dabei als Lehrmeisterin zu nutzen, um die oft getarnte oder versteckte Lebendigkeit in ihnen wertfrei und nachhaltig aus dem Konzept-Korsett zu befreien. Wie C.G.Jung es ausdrückt: *“Natur ist nicht an sich eine Führerin, denn sie ist nicht um des Menschen willen da. Wenn wir sie aber als Führerin benützen wollen, werden wir niemals irre gehen. (...) Wenn man im Wald spazieren geht, sich ins Gras legt oder ein Bad im Meer nimmt, (...) werfen die Menschen ihre Fesseln ab und gestatten der Natur, sie zu berühren. Wenn man sich in das Unbewusste versenkt oder durch Träume mit sich selbst in Kontakt kommt, dann berührt man die Natur von innen, und das ist dasselbe, die Dinge kommen wieder in Ordnung. (...) Hier müssen wir der Natur als Führerin folgen, und was der Arzt (bzw Pädagoge) dann tut, ist weniger Behandlung als vielmehr Entwicklung der im Patienten liegenden schöpferischen Keime.“* (Über die Natur, S.14, 15 & 16)

Orientierung. *“The hardest part of orienteering is to read reality. Learning to orienteer is mostly about learning to see reality with imagination and transfer this to a map.“* (S.106, Simple Life)
Ich lebe in den Bergen und wenn ich eine Tour unternehme – auch zum Erforschen meiner Selbst – brauche ich eine metaphorische Landkarte. Mein erster Grundkurs in Oberegg fand mit dem Schwerpunkt-Thema “Archetypen” statt. Dieses Thema ist mir durch meine Heimat und die Kenntnis der Gewalt(igkeit) der Naturphänomene sehr nahe und ich fühlte mich sofort “auf dem richtigen Weg”. Meinen “Berg”, das Ziel, kannte ich ja bereits. Kompass und Landkarte fanden mich eines Morgens im Seminarraum: wir haben mit dem Mandala-Malen begonnen, um unsere unbewussten Prozesse besser verstehen bzw zum Ausdruck bringen zu können. Ich spürte schnell: das ist eine geeignete Methode für meine innere Orientierung. Ich kann meine Metapher auch gut mit Goethes Begriff vom Wandern assoziieren: *“Wandern als Mittel zu größerer Beweglichkeit und zu konkreter Welt- und Menschenkenntnis; als mutiges Aufbrechen und Suche nach neuen Tätigkeitsfeldern; aber auch als Abschied, der schwerfallen, ja stumm machen kann; schließlich als Entsagung aller dauerhaften Bindungen. Immer aber ist Wandern mit Lebensfrömmigkeit verbunden, mit Respekt vor der Erde und ihrem hohen Alter, mit Ehrfurcht vor allem, was durch sie und mit ihr existiert, von den Steinen bis zum nur als Individuum vorstellbaren Menschen.“* (Goethe, S. 571). Seit dem 28.09.2020 male ich also fast täglich Mandalas. Und als erprobte Bergsteigerin kann ich nach Gipfelerlebnis und Rückkehr ins Tal nun im Nachhinein sagen: es war eine der besten Ideen meines Lebens. Vielleicht können meine Erfahrungen auch euch inspirieren.

Mandalas. *“Unsere Neigung ist es anzunehmen, dass alle Erkenntnis in letzter Linie immer von außen stamme. Wir wissen aber heute bestimmt, dass das Unbewusste über Inhalte verfügt, die, wenn sie bewusstgemacht werden könnten, einen unabsehbaren Erkenntniszuwachs bedeuten würden.“* (Jung, Über die Natur, S.75)

Ich liebe das Draussen sein seit meiner Kindheit sehr. Als ich in Bologna studiert habe, war einer meiner ersten Wege rein in den Zug und raus aus der Stadt in die berühmten “Colli”, weil mir das Alleinsein in der Natur im Alltagsstrudel der Stadt so sehr gefehlt hatte. Auch meine Aus-und

Weiterbildungen der letzten 10 Jahre orientierten sich weitgehend am Kriterium, ob sie in der Natur stattfanden – was im Übrigen eine für mich kluge Entscheidung war und mich zur Naturtherapie gebracht hat.

Auch das “Draussen” im Sinne von Kontakt und Austausch mit Anderen ist mir sehr vertraut. Ich bin ein sehr lebensfroher Mensch und erinnere mich an nächtelange Gespräche und philosophische Erkenntnisse an lauen Sommerabenden oder klirrekalten Winterabenden rund ums Feuer mit meinen Freunden, Freundinnen und (neuen) Bekanntschaften. Und an die Diskussionen in meiner Jugend mit meinem Vater, der mir des Öfteren zu mehr Innenschau und klausurhaftem Studium anstelle meiner nach außen gerichteten Sinn-Suche geraten hatte – inzwischen verstehe ich ihn übrigens gut.

Nun, wo ich mich Stufenmäßig der Lebensmitte genähert habe, war die Zeit für einen neuen Zugang der Erkenntnis-Suche reif. Inmitten meines geliebten Draußen Seins im Kontext der Naturtherapie erschloss sich mir ein neuer Weg, zu wachsen und meinem inneren Ruf zu folgen – und ich bin meiner Intuition und meinem damaligen Mut sehr dankbar, diesen ergriffen zu haben. So hab ich einen guten Mix gefunden, meine Entwicklung in Balance zwischen außen - in der Natur(therapie) und innen – durch die tägliche Beschäftigung mit den Mandalas – immer wieder neu zu definieren und zu entdecken.

Zur Geschichte der Mandalas. *“Lasst mich Kinder einsam zu meinen Steinen dort unten eilen, denn nach solchem Gespräch geziemt dem alten Merlin, sich mit den Urelementen wieder zu befreunden.”* (Goethe, S. 581)

Das Wort “Mandala” stammt aus dem Sanskrit und bedeutet übersetzt “Kreis”, heiliger Kreis oder auch Kern. Ein Mandala ist *“ein rundes Symbol des Universums, das verwendet wird, um eine tiefer gehende Bedeutung darzustellen”*. Mandalas wurden ursprünglich vor Tausenden von Jahren in Indien als Hilfsmittel für bestimmte fortgeschrittene Meditationspraktiken im Hinduismus und Buddhismus verwendet. Sie fanden aber auch als Medizinrad mit den Kardinalpunkten, der Einbeziehung der Elemente, Farben, Symbole und heiligen Tieren und Pflanzen in der Kultur der amerikanischen Ureinwohner ihren Platz. Auch in vielen anderen antiken Kulturen wie beispielsweise beim Kalender der Azteken wurde das Prinzip der Mandalas angewandt. Auch im Christentum können wir beispielsweise bei den Rosettenfenstern gotischer Kirchen Mandalas bewundern.

Auch Carl Gustav Jung beschäftigte sowohl durch Selbststudium als auch im therapeutischen Kontext mit seinen Klient*innen mit Mandalas. Er malte lange selber welche und studierte 20 Jahre lang Mandala-Designs aus verschiedenen Kulturen. Für ihn gehören Mandalas *“zu den ältesten religiösen Symbolen der Menschheit mit universaler Verbreitung (Jung, 1995d, GW 12/124), genau wie es dem Wesen der Archetypen und des kollektiven Unbewussten entspricht”*. (zitiert in Tischler, S.17). Beim Studium der Mandals mit ihren Symbolen fand er in unterschiedlichsten Kulturen gemeinsame Merkmale, die er folgendermaßen einordnete: *“Für den Psychologen waren diese Darstellungen eine Exteriorisierung des kollektiven Unbewussten, der Ausdruck der Gesamtheit des Selbst und konnten daher als therapeutische Ressource verwendet werden, um an den emotionalen Aspekten zu arbeiten, die unterdrückt oder nicht erkannt wurden.”* (Dr. Alexander Berzin www.studybuddhism.com).

Gemeinhin dienen Mandalas neben therapeutischen (vgl nachfolgende Kapitel) vor allem künstlerischen oder spirituellen Zwecken. Man unterscheidet drei Arten von Mandalas: Mandalas der Lehre (Repräsentation der Aspekte eines philisophischen oder religiösen Systems im Buddhismus), Heilmandalas (dienen der Meditation) und Sand-Mandalas (traditionelle religiöse Kunstwerke buddhistischer Mönche, die die Vergänglichkeit des Lebens symbolisieren).

Mandalas bei Jung

“Man muss psychisch geschehen lassen können” (Meister Eckhard)

Es sei hier vorangestellt, dass Mandalas bei Jung weder etwas mit schönen Ausmalbildern für Kinder zu tun haben, noch mit den Yantras zu verwechseln sind. Yantras (Sanskrit, “stützen”) sind rituelle Diagramme, die im Hinduismus und Tantrismus verbreitet sind und zur Mediation verwendet werden. Sie sind *“stets rein geometrische Figuren, im Unterschied zu Mandalas, die auch ikonische*

Repräsentationen beinhalten können.“ (Wikipedia) Yantras *“wirken als tatsächliche Bilder, während (...) Mandalas von der menschlichen Psyche „im Laufe der Bewusstmachung spontan produziert“ werden (Jung, 1995c, GW9/1,645). Im Gegensatz zum Yantra erweist sich das Mandala also stets als individuelle Hervorbringung der Psyche, gleichsam als archetypischer Gruß mit heilender Wirkung.”* (zitiert in Tischler, S.16)

Jungs Bezug zu Mandalas entstand durch die Beobachtung der künstlerischen Werke zur Darstellung der Träume seiner Patient*innen. In ihnen entdeckte er immer wieder ähnliche Symbole, die sich kulturübergreifend in vielen Jahrhunderten wiederfinden lassen und für ihn einen universellen Ausdruck fürs Kollektive Unbewusste darstellen: *“Das kollektive Unbewusste zeichnet sich dadurch aus, dass es sich eben nicht um den vergessenen oder verdrängten Niederschlag individueller, biografischer Erfahrung handelt, sondern dass es zu keiner Zeit bewusst war. Es ist also nicht persönlich erworben.“* (Jung, 140 1995c, GW 9/1, 89). *„Das kollektive Unbewusste wird laut Jung durch die Archetypen – wörtlich: präexistente Form – strukturiert; es besteht aus den Archetypen. (Jung, 1995, GW9/1, 89). (...) Das kollektive Unbewusste mit seinen Archetypen kann zu jeder Zeit und an jedem Ort in das Bewusstsein der Menschheit hineinwirken und als symbolisches Abbild mental in Erscheinung treten. (...) Der Archetypus ist also nicht nur Struktur und Form der Kollektivpsyche, sondern auch Kommunikation und Botschaft an das Bewusstsein.“* (zitiert in Tischler, S. 7)

Für Jung mittelt die Kollektivpsyche zwischen dem Bewusstsein und dem Selbst, das für ihn das Zentrum der gesamten Psyche darstellt. (...) Das Ziel psychischen Werdens liegt für Jung in der Integration bewusster und unbewusster Anteile der Psyche *“zu einer Ganzheit des Psychischen, zu etwas Ungeteiltem, zu einem In-Dividuum. Diesen transformierenden Prozess nennt Jung folglich die Individuation.“* (zitiert in Tischler, S. 10)

Durch das Aufsteigen lassen und die Annahme der Äußerungen des Unbewussten, das im Eingangszitat von Meister Eckhard beschriebene *“geschehen lassen“* beginnt sich nach Jung dieser Individuationsprozess zu vollziehen *“ein Prozess, der im weiteren Verlauf nicht willentlich beeinflusst werden kann, sondern autonom abzulaufen scheint. Was gewollt werden kann ist, Zeuge dieses Prozesses zu sein, doch es ist nicht möglich, ihn inhaltlich zu bestimmen oder überhaupt nur eine gewünschte Richtung zu geben. Der Prozess der Individuation, die Vereinigung von Bewusstsein und Unbewusstem, wird sich so gestalten, wie es dem Individuum beschieden ist. Und diese Sprache, deren Zeuge der Mensch durch das Geschehenlassen werden kann, ist die Sprache des Symbols.“* (zitiert in Tischler, S.13). In der Naturtherapie üben wir seit vielen Jahren genau dieses *“Geschehen lassen“*, das im Mandala malen nochmals eine andere Form des Ausdrucks, in dem Fall einen künstlerischen, finden kann.

Um das Bewusstsein vor einer übermächtigen Beeinflussung und „Übermannung“ des Unbewussten zu schützen und seine Klarheit und Einheit zu bewahren, wurde historisch auf ein Ursymbol zurück gegriffen: *die Schutzfigur des »hegenden Kreises«*. *Er soll das »Ausströmen« verhindern und die Einheit des Bewußtseins gegen die Zersprengung durch das Unbewußte schützen“* (Wilhelm & Jung, 2000/1929, S. 37). *Eben einen solch hegenden, schützenden und magischen Kreis stellt das Mandala dar.* *“(zitiert in Tischler, S.14). Das Mandalasymbol hat dabei auch für sich selbst eine Wirkung: „Es wirkt auf seinen Urheber zurück.“* (Jung, 2000, S. 31). Das erklärt Jung damit, dass eine *„Rückführung der Aufmerksamkeit oder, besser gesagt, der Anteilnahme auf einen inneren heiligen Bezirk, der Ursprung und Ziel der Seele ist und jene einst gehabte, dann verlorene und wiederzufindende Einheit von Leben und Bewusstsein enthält“* (ebd). Das Mandala ist somit *„die dem Bewusstsein zugetragene symbolische Repräsentation des Selbst als hegender Kreis, als Anfang und Ende.“* (zitiert in Tischler, S.16)

Das Mandala-malen kann therapeutisch laut Jung die *„Neuordnung der Persönlichkeit, gewissermaßen ... Zentrierung“* (ebd.), unterstützen: *„Offenbar wird mit der Produktion des Mandalas ein unbewusster Prozess repräsentiert, der einen aus dem Gleichgewicht geratenen Zustand in eine heilsame Ordnung zu überführen versucht, ohne dass dem Patienten eine solche*

Absicht bewusst wäre“ (ebd.). Entsprechend seiner individuellen Hervorbringung erweist sich jedes individuelle Mandala als von anderen verschieden. Das Mandala ist häufig in vier Teile oder ein Vielfaches von vier strukturiert, etwa durch ein Kreuz oder ein Quadrat, ganz im Sinne als Quadratur des Kreises (quadratura circuli). Im Mittelpunkt stehen regelmäßig symbolische Darstellungen, die das psychische Zentrum im Menschen selbst repräsentieren.“ (zitiert in Tischler, S.17)

Mandalas als Selbsterforschung -Herangehensweise. *“Es hat mir nämlich den tiefsten Eindruck gemacht, dass das schicksalhaft Neue selten oder nie der bewussten Erwartung entspricht, und, was noch merkwürdiger ist, den eingewurzelten Instinkten, wie wir sie kennen, ebenfalls widerspricht und doch ein seltsam treffender Ausdruck der Gesamtpersönlichkeit ist, ein Ausdruck, den man sich völliger gar nicht erdenken könnte.“ (Jung, Über die Natur, S.125)*

Als ich selbst mit dem Mandala malen begonnen habe, waren mir alle diese Hintergrundinformationen zu Jung und Mandalas noch nicht bewusst. Die tägliche Beschäftigung mit meiner inneren Situation am Morgen hatte für mich vor allem meditativen Charakter und das “geschehen lassen” ist mir am Anfang nicht leicht gefallen (obwohl wir es im Laufe unserer Naturtherapie-Ausbildung so oft geübt haben).

Am Anfang habe ich mich beim Malen noch sehr auf die vier Richtungen, in die Jung den Kreis einteilt – also aufs Empfinden, Denken, Fühlen und Intuieren/Ahnen – konzentriert. Auch bei der Beobachtung meines Prozesses ging ich sehr Kopf-lastig vor, hängte die Bilder nebeneinander und versuchte alle Symbole prozessorientiert zu deuten und mit meinen Gedanken und Entwicklungen in Zusammenhang zu bringen und zu verstehen. Um mich dabei nicht in Nebensächlichkeiten oder esoterischen Bedeutungszuschreibungen zu verlieren, war es für mich sehr hilfreich, mich auf einen wichtigen Lehrsatz zu fokussieren, der mich in diesen Jahren an der Exist-Naturtherapie sehr geprägt hat. Anstatt Sinnzuschreibungen für die Symbolik im Außen zu suchen, habe ich mich darum bemüht, sie von innen her zu erfassen – was bedeutet das Symbol für MICH gerade? Erst in einem zweiten Moment kann dann die kulturhistorische Bedeutungszuschreibung untersucht werden.



„Archetypen-Schild, 2020“

Im Laufe der Zeit – und der Naturtherapie-Ausbildung - hat sich mein Zugang zu den Mandalas und deren Interpretation verändert. Ich ließ die Schranken der vier Richtungen hinter mir, wählte die Farben, die ich verwendete, intuitiv aus (meist nach den Kriterien ob mich eine Farbe sehr oder gar nicht ansprach) und ließ mich von meinen momentanen Gefühlen leiten. Die Bilder der vorherigen Tage verdeckte ich stets beim Malen, um nicht davon beeinflusst zu werden. Das fühlte sich für mich stimmig an und ermöglichte mir einen freudvollen und lebendigen Zugang – was es erleichtert hat, Ausdauer und Konstanz aufrechtzuerhalten und diese Übung über einen so langen Zeitraum konsequent durchzuführen.

Mandalas nach C.G. Jung & Balance. Mein Prozess der Selbsterforschung.

Ich habe bei der nachgehenden Betrachtung meiner Bilder so besser verstanden, was Jung mit dem Fühlen assoziiert hat – das er ja als eine Art tieferen Denkens beziehungsweise Priorisierung der mit dem Verstand erfassten Gefühlskategorien verstand: *“Das Fühlen schafft die Werte, nicht das Denken.”* Ich konnte mich besser auf mich selbst einlassen, meine intuitiven Erkenntnisse im Gefühl verankern und diesen kreativen Ausdruck verleihen. Dabei ging es mir um das Berührt - Werden als zentraler Funktion, um das Aufbauen einer emotionalen Verbindung mit dem Bild oder den Farben und Formen als Grundlage. Ich versuchte nicht mehr, die Mandalas nur intellektuell zu erfassen. Das öffnete mir mehr Raum in mir selbst und ermöglichte einen wohlwollenderen und von Lebendigkeit und kindlicher Freude geprägten Umgang mit der Übung. Das nicht gleich deuten oder verstehen müssen ließ Wachstum zu, das wie ein Springbrunnen von innen herauskam.



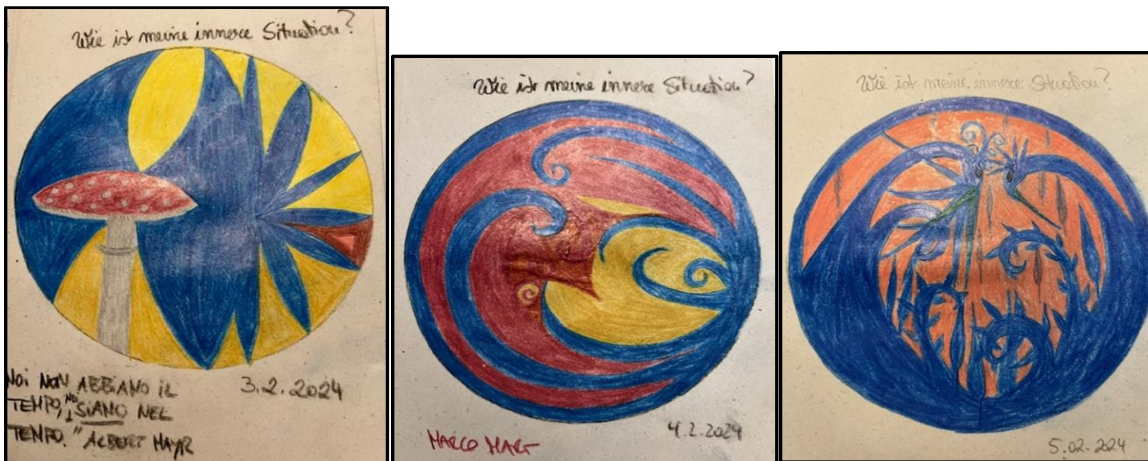
„Das Fühlen schafft die Werte“, 2020

Mandalas als Selbsterforschung – der Prozess. *“The whole is always something other than the parts (...) It is rather that, that the camera cannot catch, that the artist is after.”* (Simple Life, S.120)

Bei der Interpretation meiner Prozesse durch die Jahre ist mir aufgefallen, dass die Farben und Formen und auch die Bewegungen in den Mandalas oft auf die Stimmung des bevorstehenden Tages hinwiesen und Gefühle aus meinen Träumen enthielten. Das finde ich spannend, da ich die Mandalas ja meist am Morgen male und so der Tag ja erst „geschehen musste“.

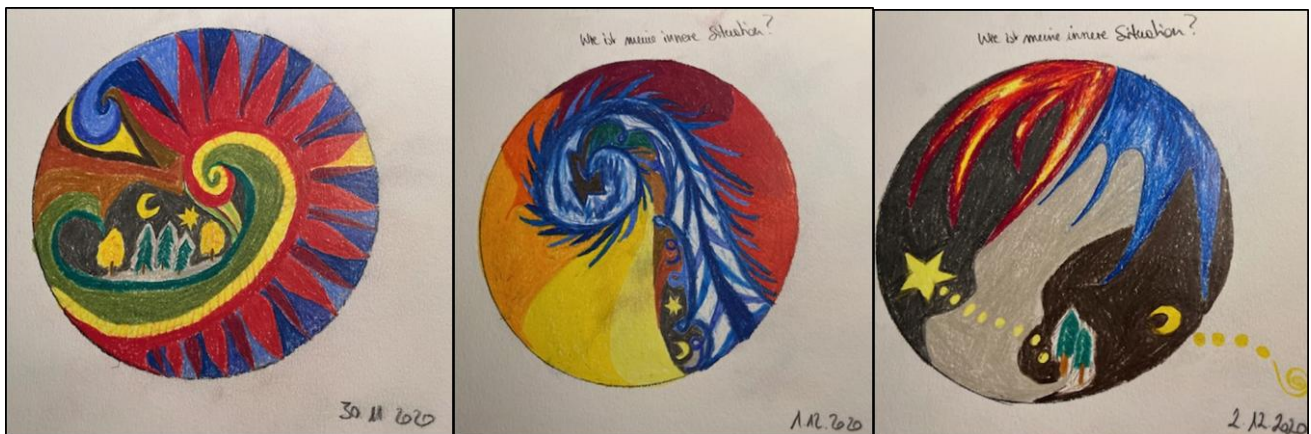
Wenn ich heute auf meine „alten“ Mandalas zurückblicke, erinnere ich mich außerdem sehr oft an die Stimmungen und Erlebnisse genau dieser Tage und wie ich mich da gefühlt habe. Auch konkrete Bilder aus manchen Träumen und das konkrete Gefühl dazu kann ich sofort wieder herholen. Später habe ich begonnen, mir wichtige bevorstehende Ereignisse des Tages, oder Themen, die mich in der Tag oder am Morgen beschäftigt haben, neben dem Bild zu notieren, um bessere Vergleiche herstellen zu können. Bei der Interpretation der Entwicklung der Symbole und Prozesse war es für mich aber am hilfreichsten nicht zu analysieren, sondern (das Bild) wirken zu lassen – wie wir es in der Naturtherapie auch in anderen Kontexten geübt und gelernt haben. Das „Wirken lassen“ der Farben und Formen ermöglichte einen offenen, wertfreien Zugang und ließ manche Symbole über einen längeren Zeitraum betrachtet „lebendig werden“, sich entwickeln. So konnte ich meine inneren Aspekte über einen längeren Zeitraum beobachten und ihnen neue Bedeutungen zuschreiben, ich konnte Anker zu setzen und die den Symbolen inhärente Lebendigkeit und Kraft über einen längeren Zeitraum hin verfolgen, erspüren und auch verstehen beziehungsweise Fühlen und in mein Leben integrieren lernen. Das war mir tröstlich und hat mir über die Jahre innerlich mehr Spielraum eröffnet: *“Wirklichkeit ist was wirkt.”* (Jung)

Mandalas nach C.G. Jung & Balance. Mein Prozess der Selbsterforschung.



„Die Transformation von Farben und Formen im lebendigen Prozess, 2024“

Während ich anfangs von einer Art “Hierarchie der Richtungen” ausgegangen war, habe ich im Laufe der Zeit verstanden, dass es um Ganzheitlichkeit geht und nicht darum, eine Wahrnehmungskategorie einer anderen vorzuziehen. Es braucht das wechselwirkungshafte Zusammenspiel aller vier Kategorien, um die prozessorientierte Persönlichkeitsentwicklung nachvollziehen und verstehen zu können. Wie Goethe es in anderem Kontext formulierte: *“Erst im Bewusstsein (des Lesers) setzt sich das Stückwerk der gesonderten Teile und spürbaren Brüche wieder zu einem vollständigen Ganzen zusammen. (...) Alles was wir entstanden sehen, und einer Sukzession dabei gewahr werden, davon verlangen wir dieses sukzessive Werden einzusehen. So wie die wahre Geschichte überhaupt nicht das Geschehene aufzählt; sondern wie sich das Geschehene auseinander entwickelt uns darstellt.”* (Goethe, S.393). Oder, im Sinne eines „Erleben durch die Sinne“ laut Charles Brooks: *“Sie hatte einen Weg gefunden, wie in eine Tätigkeit Bewusstwerden gebracht wurde, die außer Atmen vielleicht die allertätigste aller Tätigkeiten ist und gleichzeitig vielleicht das zentralste Geheimnis birgt: der Weg von Lebendigem von einer Form in die andere.”* (Erleben durch die Sinne, S. 147).



„Die Ent-Wicklung
eines lebendigen Symbols, 2020“



Durch die Beobachtung der Prozesse über einen längeren Zeitraum wurde ich gewahr, dass gewisse Symbole nach ihrer Transformation auch immer wieder einen Abschluss fanden, bevor sie vielleicht an einem späteren Zeitpunkt wieder ihren Weg in meine Bilder fanden. Innerpsychisch ließ dieses „die Dinge zu Ende bringen“ Ruhe in mir einkehren. Das Vergehen und Werden ließ mich einen Zusammenhang mit der Ganzheitlichkeit der Natur fühlen. Und: *“Die ganze Natur ist eine Melodie, in der eine tiefe Harmonie verborgen ist.”* (Goethe, S. 500). Die Mandalas erwiesen sich für mich also auch als hilfreich, um meine Prozesse erkennbar abzuschließen: *“Seelische Bewegungen brauchen (nämlich) einen Ausdruck.”* (Streifzüge 2022). So kann einer Spaltung und Verdrängung vorgebeugt werden. Im Feststecken des Menschen ist, wie wir das in der Naturtherapie oft erlebt haben, die unterbrochene Bewegung erkennbar. Deshalb fühlt sich das durchlässig werden, das sich öffnen und auch das abschließen und neu werden lassen wohl so heilsam an.



„Rituale der Heilung, 2022“

Mandalas als Selbsterforschung – der Blick von außen. *“Die Metamorphosen des eigenen Ich sind abhängig vom Grad der Wechselwirkung mit anderen und der Umgebung. Je umfassender und intensiver diese Wechselwirkungen, desto ausgeprägter auch die Verwandlungsfähigkeit der eigenen Person.”* (Goethe, S. 580)

Der prozessorientierte Zugang in der Interpretation der Mandalas kann zu einem tieferen Verständnis in der Selbstwahrnehmung führen. Es geht dabei stets darum, das Bild zu erleben bevor wir es analysieren. Um eine Ganzheitlichkeit der Selbstwahrnehmung gewährleisten zu können, muss diese jedoch durch die Fremdwahrnehmung integriert werden – nur so kann der eigene Schatten, unser blinder Fleck, überlistet werden. Hierzu Goethe: *“Erkenntnis ist nicht so sehr am Einzelfall als an einer Verbindung mehrerer Beobachtungen oder Befunde zu einem Gesamtbild zu gewinnen.”* (Goethe, S.365).

Aus meiner persönlichen Erfahrung in diesen Jahren kann ich diese Einschätzung bestätigen: erst durch die Perspektive und den Blick Anderer auf meine Mandalas wurden mir bestimmte Prozesse

Mandalas nach C.G. Jung & Balance. Mein Prozess der Selbsterforschung.

und Entwicklungen in den Bildern bewusst. So war es mir beispielsweise selbst aufgefallen, dass bestimmte Farben und Formen sich in meinen Mandalas in regelmäßiger Unregelmäßigkeit des Öfteren wiederholten und sich auch innerhalb des Kreises verschoben. Oft begann eine Entwicklung bei mir im selben Quader (meist im Nord-Westen) und verschob sich im Laufe der Tage oder Wochen in ähnliche Richtungen (meist Richtung Norden). Doch erst Markus machte mich darauf aufmerksam, dass meine Bilder oft auch in sich eine klare Richtung in der Bewegung des Bildes aufwiesen. Manchmal entwickelten sie sich von außen nach innen oder umgekehrt, oft nahmen sie aber auch klare Nord-Süd oder West-Ost-Richtungen ein. So konnte ich meinen Fokus auch darauf richten und bemerkte, dass ich an Tagen mit Nord-Süd-Ausrichtung meist viel zu tun hatte oder sehr determiniert und durchorganisiert (oder sehr zornig) war, während West-Ost-Richtungstage meist gefühlvoller und ausgeglichener waren. Die wenigen Bilder, in denen sich ein Symbol aus der Mitte heraus entwickelte, waren die intensivsten und energiereichsten Tage. Markus Tipp'war war für mich also sehr wertvoll, um ein tieferes Verständnis für meine inneren Bewegungen entwickeln zu können. Ich bin ihm und auch den anderen Menschen, die mich bei der Interpretation meiner Bilder unterstützt haben, sehr dankbar.



„Richtung als Orientierungshilfe, 2021-24“

Mandalas als Selbsterforschung – Imagination. *“Die Pflanze entfaltete und verwandelte sich nicht, wenn er sie nicht zuvor genau beobachtet und wissenschaftlich analysiert hatte. Aber das verborgene Gesetz ihrer Entwicklung erschloss sich ihm auch erst dann, wenn er von allen Daten und Fakten absah und sich mit geschlossenen Augen dem freien Spiel seiner Vorstellungskraft überließ.” (Goethe, S. 393/394)*

Was Goethe hier in der Botanik beobachtet, lässt sich in einem erweiterten Sinne auch auf die Beobachtung innerer Prozesse und, nach außen gewandt, im pädagogischen oder therapeutischen

Kontext auf die ressourcenorientierte Begleitung von Menschen übertragen: die in einem Menschen angelegten Potentiale, Aspekte und Ressourcen lassen sich oft erst in einem über einen längeren Zeitraum angelegten (Begleit-)Prozess verstehen, bei dem die persönliche Vorstellungskraft und Intuition eine determinierende Rolle spielt. Es geht nicht um das Ansammeln von Fakten, sondern um das Hinspüren und die Wirkung. Die Arbeit mit den Mandalas als Methode der Selbsterforschung kann dabei – beispielsweise beim Erforschen eines lebendigen Symbols - bei Einzelnen eine gute Möglichkeit darstellen, um individuelle Entwicklungsprozesse besser verstehen, einordnen und dementsprechend auch ressourcenorientiert begleiten oder einordnen zu können. Das Erahnen und Entdecken der Potentiale, aber auch der Schattenaspekte und Herausforderungen oder Ängsten in uns selbst und anderen im Anderen erfordert natürlich eine gute Portion Mut und Unerschrockenheit. Wie bei jeder guten Bergtour sind diese Tugenden aber neben einem bestimmten Durchhaltevermögen, der richtigen Einschätzung von Risiken und der Neugier als Triebkraft für die Entdeckungsfreude von größter Wichtigkeit, um wirklich neue Spuren im Innen und Außen zu entdecken und gut unterwegs zu sein. Durch das ehrliche und schonungslose Beobachten der Prozesse in den eigenen Mandalas können diese Fertigkeiten gut geübt werden.

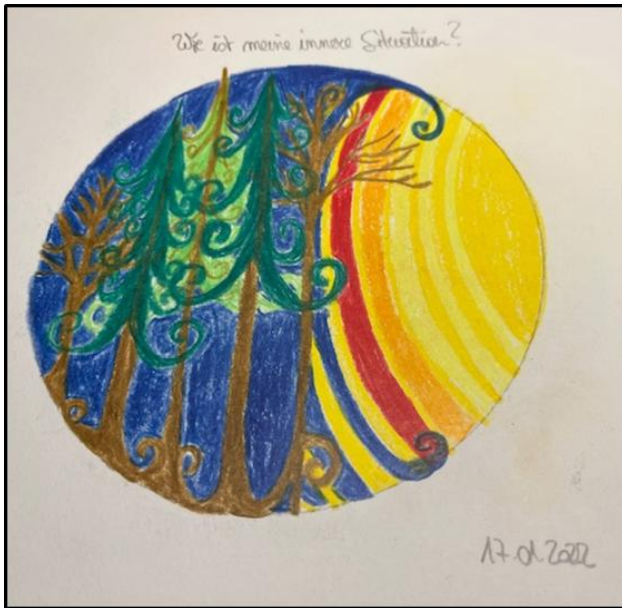


„Die Entwicklung eines lebendigen Symbols, 2023“

Mandalas – Leitfragen zur Interpretation. *“Wo ist innen mehr Raum nötig für alles, das dort lebt? Nicht, wo meinen wir, wir müssten mehr Platz haben, sondern: wo spüren wir, dass er nötig ist?” (Erleben durch die Sinne, S.85)*

Bei der Beobachtung des Prozesses halte ich folgende prozessunterstützende Fragen für hilfreich:

- Wie fühlt sich das Bild an? Welche Qualität umfasst es? Bei welchen Bedeutungen geht mein Herz auf? Kommt da was entgegen? Spricht mich was an? *Verweilen und zulassen*
- Welche Farben verwende ich und mit welcher Intensität? Was verbinde ich mit diesen Farben? Sind die Farben klar abgegrenzt oder gibt es eher weichere Übergänge?
- In welche Richtung entwickelt sich das Bild, gibt es überhaupt dominierende Richtungen? Inwieweit kann ich einen Bezug zwischen der jeweiligen Tages-Stimmung und der vorherrschenden Richtung im Bild herstellen?
- Wann und wie verändern sich die Schwerpunkte und der Fokus im Bild? Inwieweit erkenne ich dabei in mir selbst eine Bewegung, beziehungsweise kann dies mit vorherrschenden Tendenzen des aktuellen Seins-Zustands in Zusammenhang gebracht werden?



- Wo ist die Bewegung? Bewegt sich das Bild in den vorgegeben Grenzen oder verschwimmen diese? Inwieweit kann die Person dies mit der aktuellen Stimmungslage oder konkreten Ereignissen des Tages in Verbindung bringen? Was beobachte ich in der Person an diesen Tagen, welche Konstanten oder Veränderungen nehme ich wahr?
- Was will im Prozess des Bildes von hinten nach vorne? *Empfänglichkeit*
- Was berührt das Bild in mir? Was will gesehen werden? Wo entsteht im Bild oder in der Erzählung dazu Lebendigkeit? Gibt es eine vorherrschende Richtung beziehungsweise Ebene im Bild dazu?
- In welchen Bildern bin ich grad gefangen? Welche Ursymbole helfen gerade

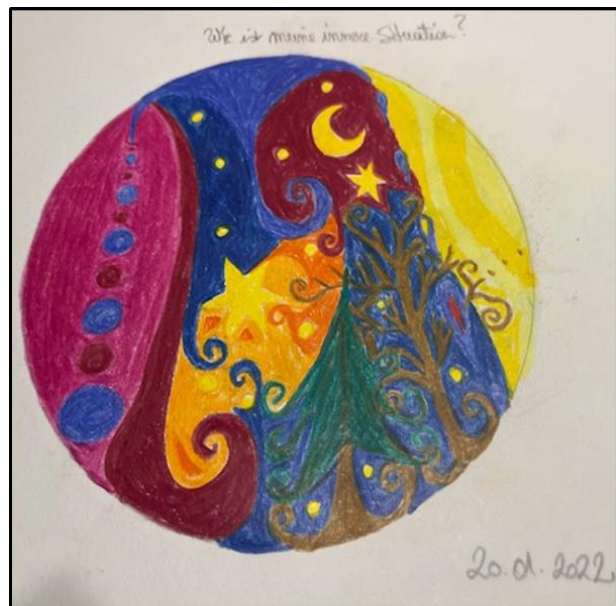
meinen inneren Prozessen? Welche Wirkung haben sie? (**körperlich** erfahren!) / dabei im Blick behalten: *Ich will den Menschen verstehen, nicht das Symbol!*

„Welche Symbole entwickeln sich wie wohin? Was erhält mehr Raum in welchem Quader? (2022)“

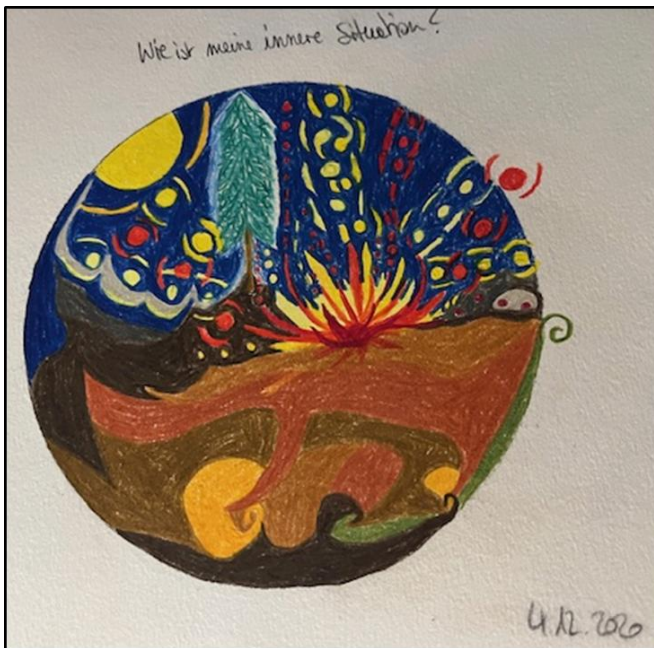
Mandalas – Persönliche Beobachtungen.

“Wenn ich eine entstandene Sache vor mir sehe nach der Entstehung frage und den Gang zurück messe soweit ich ihn verfolgen kann, so werde ich eine Reihe von Stufen gewahr.” (Goethe, S.393)

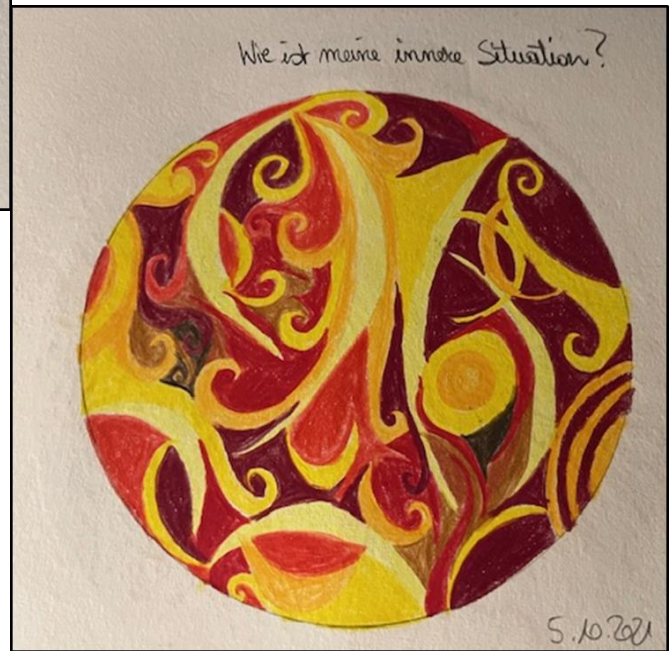
Meinen Beobachtungen bei mir selbst zufolge erfolgte meine Entwicklung nicht linear, sondern eher stufen-artig. Über einen längeren Zeitraum betrachtet nahmen kleinere Veränderungen in meinem Prozess meist mehrere Tagen bis hin zu einer Woche in Anspruch, während dann sowohl Farben- als auch Themenmäßig betrachtet neue Elemente Einzug hielten, die sich oft aus den Vorherigen herausentwickelten (aber nicht immer). Nach einiger Zeit (meist 2-3 Wochen, manchmal aber auch erst nach viel längerer Zeit) kehrten „alte“ Elemente in veränderter Form wieder in meine Mandalas zurück. Einige „Ur-Symbole“ kamen in abgeänderter Form immer wieder in meinen Bildern vor und lösten zum Teil starke Bewegungen in mir selbst aus. Sie haben sich in Farbe und Form über die Tage und Jahre oft verändert, wurden von Spiralen zu Drachen, von Wurzeln zu Tänzern, von Bergen zu Wellen. „Starke“ Symbole waren auch oft mit meinen Träumen konnotiert, durchs Malen wurde mir die Stimmung in meinen Träumen oftmals auch erst wieder bewusst. Dazu Jung: *“Die Sprache der Träume liefert uns genau die Bilder, die geeignet sind, auf die tieferen Schichten der Psyche zu wirken und diese ins Bewusstsein zu heben. Man könnte auch sagen, dass die Traumdeutung unser ärmliches Bewusstsein in solchem Maße bereichert, dass dieses die vergessene Sprache der Instinkte wieder erlernt.”* (Über die Natur, S.91) Mir ist auch aufgefallen, dass die Symbole, Formen und Farben während meiner Arbeitswochen mit den Jugendlichen besonders lebendig, kräftig und oft ähnlich waren und dass während und nach den naturtherapeutischen Einheiten oder intensiver Zeiten in den Bergen oder der Natur im Allgemeinen oft ganz neue Elemente, Farben oder Bewegungen in den Mandalas vorkamen.



Mandalas nach C.G. Jung & Balance. Mein Prozess der Selbsterforschung.



Nicht alles konnte und kann ich interpretieren, nicht alles kann ich verstehen und vielleicht ist es auch nicht so wichtig, denn sie wirken wohl auch so: *“Ein erlebtes, lebendiges Symbol verbindet die Aspekte der Psyche und fügt sie zusammen (griech. Symbolein). Der Körper übersetzt die Wirkung des Bildes automatisch, eine innere Wirkung findet statt. Wandelnde heilsame, identitätsstiftende Symbole haben eine große Wirkung”* (Grundkurs, Sachon).



Zur Dynamik eines inneren
Jahre (2020-2024)



Feuers über mehrere

Mandalas und Abschluss (m)eines
who doesn't also love the and the dark, wanders as a most banal of postcard Lagerblad)

(vorläufiger) Prozesses. *“He storm and the rain mere tourist in a lives.”* (Ingeborg

Als ich im Juni diesen Jahres mit meinen Visionssuche-Freundinnen bei unserem alljährlichen Treffen zusammensaß und wir uns über die Neuerungen unserer Leben ausgetauscht haben, erzählte ich ihnen von meinem beruflichen und persönlichen Werdegang: dass ich immer mehr Ausgleich in der Stille und Zeit allein in der Natur neben den vielen Gesprächen mit Menschen bei meiner Arbeit brauche, dass ich in der Wahrnehmung der Jugendlichen, mit denen ich arbeite, manchmal wie von einer unsichtbaren Aura des Respekts wahrgenommen werde. Dass ich durch meine Rolle in Koordination und Supervision trotz relevanter Beziehungen und einem starken Gefühl der Verbundenheit mit den Jugendlichen inzwischen auch den Wert und die Wichtigkeit einer bestimmten Distanz und eines „Blickes von außen“ erkannt habe und lebe. Und da erfüllte mich plötzlich beim Erzählen ein seltsames Gefühl: ein tiefes Glück durchdrang mich, als hätte ich etwas Wesentliches über das Universum verstanden – es fühlte sich an, als würde ich schweben. Ich fühlte mich „in Ordnung“ mit mir und der Welt.

Sich Teil einer inneren Ordnung zu fühlen gibt dem göttlichen Funken in uns Raum, sich zu entfalten. Und ließ mich ein tiefes Gefühl der **Balance** empfinden. Denn beim Quatschen über meinen Visionssuche-Leitspruch zur Ermächtigung über das Raum einnehmen habe ich bemerkt: Ich muss zwar nicht, aber ich *KANN* nun meinen Raum einnehmen, im Innen und im Außen! Ich habe mir einen inneren *SPIEL*-Raum geschaffen, der mein Repertoire an Handlungsmöglichkeiten erweitert hat und mich nicht automatisch in Nähe ODER Distanz zwingt. Und ich habe verstanden, **WARUM** ich mich zuvor manchmal so schwer damit getan hatte, einen gesunden Raum in Form von Nähe und Distanz zu anderen aufzubauen: ich hatte Distanz nämlich aufgrund meiner persönlichen Geschichte mit der Schizophrenie meines Bruders davor stets mit Abstand und Beziehungsverlust assoziiert. Distanz NICHT einzufordern oder vorzugeben war aber auf Dauer sehr anstrengend und ging oft zu Lasten meiner Selbst. War ich mit zu viel Nähe und zu vielen Menschen konfrontiert (was oft vorkam), fühlte ich mich diesen Menschen stets entweder sehr verbunden und nah, oder ich musste sie ganz von mir weisen, weil es ganz einfach nicht möglich war, mit Jeder*m immer in Kontakt zu sein. Da wäre kein Raum für mich selbst geblieben. Das war keine so gute Balance. Nun hingegen hatte ich für mich erkannt: Distanz muss kein Synonym von Desinteresse oder Abgrenzung sein, sondern kann in wertefreier und respektvoller Form gelebt sogar Sicherheit und Geborgenheit vermitteln. Und so in manchen Situationen eine stabile Grundlage für echte Verbundenheit und Nähe schaffen. Oder für respektvolle Zusammenarbeit oder Zusammenleben in gesunder Distanz. Und eine bessere Balance mit mir in mir selbst und der Welt ermöglichen.

Der Weg zu dieser Erkenntnis war kein Einfacher gewesen – eindeutig eine anspruchsvolle Bergtour. Ich habe in diesen Jahren oft mich selbst und andere Menschen und Dinge hinterfragt, Freundschaften und Bekanntschaften selektioniert, anstrengende Diskussionen geführt und Grenzen getestet und gesetzt. Ich habe mit meiner Koordinationsrolle und so manchem Bekannten gehadert und mich manchmal einsam, unverstanden und zornig gefühlt. Auch in meinen naturtherapeutischen Erfahrungen in diesen Jahren hat sich dieser Prozess oft gezeigt: von den ersten Jahren, die von Hochsitzen und „einfach nur weiter gehen“ gekennzeichnet waren bis zu den toten Bäumen, die so vielen anderen Pflanzen und Lebewesen neuen Natur-Raum eröffnet haben und mich als ein Teil des großen Ganzen fühlen ließen. Loslassen war ein konstantes Thema. Das tägliche Mandala malen war dabei einer meiner Anker, um den roten Faden in diesem Prozess nicht zu verlieren. Es hat mir ebenso wie die Naturtherapie-Ausbildung dabei geholfen, zu verstehen, dass Raum einnehmen im Außen viel mit dem inneren Raum zu tun hat und Beides sehr viel mit Loslassen konnotiert ist: *“Loslassen heißt zulassen.”* (Gesund durch Meditation, S. 77). Und muss konstant geübt werden. Das ist nicht immer angenehm. Den Dingen in mir Raum geben umfasst nämlich auch meine Schatten und jene Aspekte in der Tiefe, die mit schmerzvollen Erinnerungen verbunden sind. Und diese Erkenntnis war eben nicht nur intellektueller Natur, sondern ich spürte sie mit jeder Faser meines Herzens. Wieder mal Jung an dieser Stelle: *“Die Entwicklung der Persönlichkeit aus ihren Keimanlagen zur völligen Bewusstheit ist ein Charisma und zugleich ein Fluch: ihre erste Folge ist die bewusste und unvermeidliche Absonderung des Einzelwesens von der Ununterscheidenheit der Herde. Das ist VEREINSAMUNG und dafür gibt es kein tröstlicheres Wort. Davon befreit auch keine noch so erfolgreiche Anpassung oder noch so reibungslose Einpassung in die bestehende Umgebung, keine*

Mandalas nach C.G. Jung & Balance. Mein Prozess der Selbsterforschung.

Gesellschaft, keine Familie und keine Position. Die Entwicklung der Persönlichkeit ist ein solches Glück, dass man es nur teuer bezahlen kann.” (Jung, Über die Natur, S.122). Oder, sanfter definiert: *“Zur Persönlichkeit kann niemand erziehen, der sie nicht selber hat. Und nicht das Kind, sondern nur der Erwachsene kann Persönlichkeit erreichen als reife Frucht einer auf dieses Ziel eingestellte Lebensleistung. Denn in der Erreichung der Persönlichkeit liegt nichts Geringeres als die bestmögliche Entfaltung des Ganzen eines besonderen Einzelwesens.”* (Jung, Über die Natur, S.119) Insgesamt war dies für mich ein guter Weg, um mich Teil eines größeren Ganzen und integriert zu fühlen. Teil der Natur, die auch den Tod und das “wieder werden” in anderer Form als etwas ganz Natürliches und Wahrhaftiges umfasst. Das Spüren dieser Erkenntnis löste eine tiefe Ruhe bei sprudelnder Lebendigkeit, ein Gefühl des Eintauchens und tiefster Verbundenheit und Stimmigkeit, das anfangs beschriebene Glücksgefühl aus, das mehrere Tage anhielt und mich „auf dem Gipfel“ und mit der Welt “in Ordnung” fühlen ließ – genau wie Jung den Abschluss eines Prozesses beschreibt. In meinen Mandalas dieser Tage habe ich denn in der späteren Beobachtung eine grundlegende Veränderung bemerkt: sie waren freier in der Form und hatten plötzlich – im Unterschied zu den allermeisten Mandalas in den Jahren davor - alle eine Mitte.



„Der Abschluss meines Prozesses, 2024“

So, dies war nun mein Prozess und ich hoffe, euch ein wenig inspiriert zu haben – für das, was euch lebendig fühlen lässt – ob es nun Mandalas malen ist oder in die Natur gehen oder Beides. Denn: *Lebendigkeit ist nicht vorhersehbar* (Wernher Sachon). *“Wir müssen in uns selbst die Lebendigkeit entwickeln, die sie in anderen weckt.”* (Erleben durch die Sinne, S.213). Und, als abschließender Trost in diesen historisch unruhigen Zeiten: *“Lebendigkeit, hervorgerufen von Licht und Wärme, das ist es, was die elementaren Organismen der Vorzeit mit den komplexen, von Kultur überformten Organismen*

Mandalas nach C.G. Jung & Balance. Mein Prozess der Selbsterforschung.

der Gegenwart verbindet, und der Gedanke daran vermag dem Blick in den Abyssus der Zeit seinen Wahnsinn zu nehmen.” (Goethe, S. 259).