

## House of Changes and Possibilities Die Änderung unserer inneren Bilder

Dr. rer. nat. Marlies Koel

Bereits vor 20 Jahren entwickelte ich die Idee, in meiner intensiven Arbeit mit Patienten, das Innere, die Seele als Haus mit verschiedenen Räumen zu betrachten. Die Idee unsere Seele symbolisch als Haus zu beschreiben ist nicht neu, siehe z.B. Theresa von Avila „Die innere Burg“ oder Dr. Peter Reiter „Das Seelenhaus“. Unsere Seele verwendet die Sprache der Bilder und Gefühle. Es ist eine Methode um mit unserer Seele in Kontakt zu kommen. Um Ursachen für Konflikte, Blockaden und Krankheiten zu finden und zu lösen.

In meinen ersten Anfängen bat ich meine Patienten ihr inneres Haus zu malen, in dem sie ihre inneren Räume selbst festlegen konnten. Ich hatte damals bereits das Konzept, dass wir verschiedene Rollen inne haben und wir für jede Rolle ein eigenes Zimmer in unserem Haus haben, z.B.

- ich in meiner Rolle als Tochter oder Sohn,
- ich in meiner Rolle als Partnerin oder Partner,
- ich als Angestellte oder Angestellter,
- ich als Chef oder Chefin,
- ich als Mutter,
- ich als Ehefrau oder Ehemann (Freundin/Freund) etc....

Das jeweilige persönliche House of Changes and Possibilities reflektiert unsere unbewussten Strukturen und Konzepte. Dieses innere Haus können wir per Entscheidung umbauen. Die innere Heilung ist die Voraussetzung für die äußere Heilung.

Ich formulierte bereits damals, dass wir ab dem Moment der Geburt mit der Durchtrennung der Nabelschnur nicht mehr automatisch versorgt sind und wir nur über die Zugehörigkeit zu der Mutter überleben

können. Als Babys können wir bereits alles, damit wir einen Platz im System der Mutter haben und wir dazu gehören. Wir animieren sie, dass sie all unsere Bedürfnisse erfüllt. Durch hormonelle Umstellungen bei der Mutter wird das unterstützt. Nur über diese Zugehörigkeit können wir überleben. Bereits zu dem Zeitpunkt interpretieren und bewerten wir Situationen und wir fällen Entscheidungen, auch wenn sie unbewusst sind. Diese Entscheidungen beeinflussen unser ganzes Leben. Jeder von uns weiß, wie Babys bereits in der Lage sind, Familien zu dirigieren. Dies ist das Recht der Babys. In den Situationen sind eher die Eltern das Thema.

In der engen Beziehung zu unserer Mutter und unserer Umwelt entwickeln wir verschiedene Fähigkeiten und Rollen, um unsere Bedürfnisse erfüllt zu bekommen. Wir lernen früh Erwartungen zu erfüllen, damit unsere Bedürfnisse erfüllt werden können. Es ist ein wechselseitiges Verhältnis zwischen Ab- und Unabhängigkeit.

Wir entscheiden uns unbewusst für viele Konzepte und Glaubensmuster. Wayne Topping formulierte Ende der 80-er Jahre, dass wir bereits mit 3 Jahren ca. 300.000 verschiedene Glaubensmuster aktiv haben. Gerade in emotionalen Situationen, in denen wir verletzt, gekränkt, verzweifelt oder wütend sind, entscheiden wir, wie wir die Welt und das Leben sehen. Vereinfacht formuliert gibt es nur zwei grundsätzliche Entscheidungen: das Glas ist halb voll oder das Glas ist halb leer. Dies wirkt sich massiv auf unser Erleben aus. Unsere jeweilige Wahrnehmung der Welt ist unsere Wahl:

Wie wir Situationen bewerten. Wie wir mit neuen Lebenssituationen umgehen. Wie wir Herausforderun-

gen, Niederlagen begegnen. Ob wir eher neugierig und interessiert dem Leben begegnen oder nicht.

In unserem weiteren Leben machen wir viele Erfahrungen und bauen mittels unserer gelernten und erworbenen Fähigkeiten unsere Rollen weiter aus.

Bekommen wir das vorbehaltlose Ja von unseren Eltern? Nehmen unsere Eltern uns als Individuen wahr, die einen Raum in deren Leben bekommen um sich zu entwickeln? Ist Sorge oder Fürsorge für die Kinder da? Wie halten wir den Druck der Erwartungen unserer Eltern, Verwandten, Lehrer etc. stand? Müssen wir uns verbiegen, um unsere Bedürfnisse erfüllt zu bekommen? Wie sozialisieren wir uns mit anderen, zunächst im Kindergarten, in der Schule, in der Ausbildung und später im Berufsleben? Wie sehr verlieren wir uns, wer wir wirklich sind, auf unserem Lebensweg? Verlieren wir unsere Klarheit und unsere Träume? Sind wir mit zunehmendem Alter für Burnout prädestiniert? Machen wir uns damit selber krank, weil wir jemand sein wollen, der wir nicht sind? Die Liste der Fragen ließe sich noch weiter verlängern.

Aus all unseren wechselseitigen Interaktionen sind viele Entscheidungen gefällt worden. Die meisten davon unbewusst und dabei spielt unsere Grundsatzentscheidung eine wichtige Rolle. Der Druck ist groß und eines unserer tiefsten Bedürfnisse, die Zugehörigkeit, will sich erfüllt sehen. Für die Zugehörigkeit tun wir alles. Sei es die Zugehörigkeit zur Familie, zum Freundeskreis, zum Verein oder Kollegium etc. Wir verbiegen uns, um dazu zu gehören. Der Mensch ist ein Gemeinschaftswesen. Dies bedeutet nicht, dass wir immer mitten drin sein müssen. Entscheidend ist, dass wir einen sicheren Platz im System haben. So lernen wir all unsere verschiedenen Rollen, um uns durchs Leben zu bewegen.

All das hat Auswirkungen auf unser Inneres. Nicht nur auf unser inneres Erleben, sondern auch auf unseren Körper. Haben wir einen Stressstoffwechsel entwickelt? Ist unser Körper unter Anspannung? Sind wir in der Lage zwischen Entspannung und Anspannung zu wechseln? Nehmen wir unsere eigenen Bedürfnisse wahr? Wie achtsam sind wir? Sind wir eher auf das Äußere ausgerichtet? Erfüllen wir eher die Bedürfnisse anderer und vergessen uns selbst darüber? Oder sehen wir nur uns selbst und sind auf die Erfüllung unserer eigenen Bedürfnisse fixiert? Es gibt viele Möglichkeiten, von denen ich hier nur einige nenne.

Vor Jahren prägte ich in meiner Praxis den Begriff der Funktionseinheit und der Erwartungserfüllungsanstalt. Egal welche Überlebensstrategie wir gewählt haben, wir bewegen uns mit unseren Strategien auf einem destruktiven Weg, wo „das Glas dann halb leer“ ist. Wir sind mit unseren Überlebensstrategien beschäftigt. Ich benutze für diesen Sachverhalt gerne das Bild des Autos mit nur einem Gang: Ich kann mit diesem Gang normaltourig fahren und dadurch die Empfindung haben, dass doch alles in Ordnung ist. Ich kann hoctourig in dem einem Gang fahren und mich dadurch erschöpfen oder ich fahre untertourig und stürze damit ab. Es bleibt allerdings immer der eine Gang, der Überlebensgang. Mit diesem Überlebensgang haben wir unser Ziel zu überleben erreicht. Wir haben viele Fähigkeiten entwickelt und doch, es fehlt etwas.

Unser Bedürfnis nach Leben wird damit nicht erfüllt. Ich erkläre es meinen Patienten so, dass unsere Autos 5 bis 6 Gänge haben und wir Gänge für das Leben hinzufügen können. Unsere Lebensgänge gehören in Richtung der Grundsatzentscheidung „das Glas ist halb voll“. Es ist die immerwährende

Entscheidung den Lebensherausforderungen konstruktiv zu begegnen.

Die oben angerissenen Sachverhalte zeigen bereits, dass wir viele verschiedene Anteile und Rollen in uns haben. Die meisten davon sind für uns so selbstverständlich, dass wir uns derer nicht bewusst sind. Erst wenn wir in Lebenskrisen geraten, sind wir in der Regel bereit, uns mit uns selbst auseinander zu setzen.

Ich lade die Patienten ein, ihr inneres Haus zu malen und die verschiedenen Zimmer zu benennen. Alleine diese Aufgabe bringt viele Einsichten. In einer angeleiteten visualisierten Reise werden diese Zimmer erkundet und können neu gestaltet werden. Unsere Seele funktioniert über Bilder und Gefühle. Durch die Macht der Entscheidung und der entsprechenden Umsetzung und Handlung, beginnen wir unsere Bedürfnisse selbst zu erfüllen und beginnen unser Leben selbst zu gestalten. Ich umschreibe es gerne mit noch mal neu Gehen lernen. Und wie es beim Gehen lernen ist, am Anfang gelingt es uns nicht gleich. Mit jedem misslungenen Versuch können wir neu entscheiden: aufstehen, die Erfahrung konstruktiv umsetzen und vorwärts gehen.

Bei den visualisierten Reisen füge ich gerne Zimmer hinzu, wie z.B. Kranken-, Diagnose- und Heilzimmer. Die Ursachenforschung findet im Keller statt, wo unsere sogenannten „Kellerleichen“ und „Schatten“ hausen. Sie bereiten uns, wenn sie ihre Geschichte erzählt haben, oft unsere größten Einsichten und Geschenke. Die Motivation, selbst zu gestalten, erhöht sich enorm. Die Kreativität meiner Patienten mit dem House of Changes and Possibilities ist erstaunlich und begeistert mich immer wieder.

Einmal erzählte mir eine Patientin, dass sie sich ein dunkles und ein helles Buch gekauft hatte. In das dunkle Buch schrieb sie ihre dunklen Geschichten von Kränkungen, ungelösten Konflikten usw. wenn sie auftauchten. In dem hellen Buch wurde dieselbe Geschichte in eine Komödie umgeschrieben. Die Fakten blieben, nur wurde sie aus einer vollkommen andere Perspektive betrachtet und entsprechend neu interpretiert und bewertet.

Andere Patienten malten ihre jeweiligen Zimmer, gestalteten sie neu. Durch den Akt des Malens wurde verarbeitet und neu entschieden. Einige fingen an real ihr inneres Haus in Kleinformat mit Knetmaterial zu bauen und immer wieder umzubauen. Der Vielfalt an Möglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt. Dies sind sehr individuelle Prozesse.

Unser inneres Haus bedarf manchmal auch eines Frühjahrsputzes, was uns durchaus von Altlasten und Unnützem befreien kann. Humor ist hierfür eine äußerst wertvolle Qualität. Unser House of Changes and Possibilities ist ständigen Veränderungen und Entwicklungen unterworfen, so wie das Leben ist. Die Ort-Zeit-Mensch Konstellation ist im ständigen Fluss. Das Leben an sich ist nicht das Thema, sondern unser Widerstand.

Das House of Changes and Possibilities ist eine Möglichkeit zur Bestandsaufnahme dessen was wirklich ist und der konstruktiven Änderung.