

Über die Geleiteten Erfahrungen

Was sind die Geleiteten Erfahrungen? Die Geleiteten Erfahrungen sind Teil einer Arbeit, die wir „Arbeit mit Bildern“ nennen. Wir betrachten Bilder als ein interessantes Hilfsmittel, um einen Gesichtspunkt zu verändern, um die geistige Dynamik und die Erfindungsgabe zu beschleunigen, um Gefühle zu bergen, um sich an Geschehnisse des eigenen Lebens zu erinnern, um Lebensprojekte neu zu ordnen.

Die **Geleiteten Erfahrungen** sind kurze Geschichten, in denen nach einem Sternchen (*) eine Pause erfolgt, damit derjenige, der der Erfahrung folgt, den Moment nutzen kann, um dort sein für ihn angemessenes Bild einzufügen.

Wozu dienen sie?

Die Geleiteten Erfahrungen erlauben dem Übenden, sich durch die Verarbeitung von Frustrationen und Ressentiments mit der Vergangenheit und mit sich selbst zu versöhnen. Aktivitäten der Gegenwart werden geordnet, den Aktivitäten der Zukunft wird Sinn gegeben, Beklemmungen, Ängste und Richtungslosigkeit verschwinden. Je nach Ziel sind sie folgendermaßen unterteilt:

1. Erfahrungen der Versöhnung mit der Vergangenheit:

Das Kind, das Tier, der Feind, der große Irrtum, die Nostalgie, das Ressentiment, der Schornteinfeger.

2. Erfahrungen zur Orientierung im aktuellen Moment:

Die Lebensbeschützerin, die Wolken, die Kostüme, der Innere Führer.

3. Auf die Zukunft gerichtete Erfahrungen:

Die rettende Tat, die falschen Hoffnungen.

4. Erfahrungen zum Sinn des Lebens:

Die Wiederholung, die Reise, das Festival, der Tod.

Jede geleitete Erfahrung **zielt darauf ab, die jeweils auftauchenden Bilder und Stimmungen** anhand eines Vorschlags der Versöhnung oder einer Änderung des Gesichtspunktes auf das Problem zu verwandeln.

Es kann vorkommen, dass man nach einer Geleiteten Erfahrung nicht unverzüglich die gewünschten Resultate erzielt. In diesem Fall kann eine anhaltende Arbeit mit dieser Erfahrung ein Faktor von großer Bedeutung sein, um das Ziel zu erreichen. Außerdem haben die Erfahrungen eine „verzögerte Wirkung“, da die Bilder noch nach Ausführung der Erfahrung wirken und Veränderungen hervorrufen.

Dank der Geleiteten Erfahrungen bewegen sich Bilder und Gesichtspunkte.

Zusammengefasst: Unsere Geleiteten Erfahrungen machen das Dasein positiver, stärken den Kontakt mit uns selbst und begünstigen die Suche nach dem Sinn des Lebens.

Wie sind sie aufgebaut?

Es gibt ein Aufbauschema, an das sich alle Geleiteten Erfahrungen halten. Zu Beginn gibt es einen Einstieg ins Thema, dort wird eine allgemeine Einfindung geschaffen. Danach erfolgt eine Zunahme der „dramatischen“ Spannung, an dritter Stelle eine problematische Vorstellung aus dem Leben, viertens ein Ausgang als Lösung des Problems, fünftens eine Abnahme der allgemeinen Spannung und sechstens ein nicht abrupter Ausgang der Erfahrung, wobei man im Allgemeinen zu einigen schon vorher gesehenen Szenen der Geschichte zurückkehrt.

Wie werden sie durchgeführt?

Um eine Geleitete Erfahrung ausführen zu können, ist es notwendig, sich von den Bildern leiten lassen zu können. Damit dies möglich wird, empfiehlt es sich, eine dreifache Entspannung (äußere, innere und geistige Entspannung) durchzuführen, die es ermöglicht dem Handlungsablauf der Geleiteten Erfahrung zu folgen, die dann in die entsprechenden inneren Bilder übersetzt werden. Es wird empfohlen als Grundlage ein Bedürfnis zu nehmen und mit innerer Freundlichkeit und Ehrlichkeit zu arbeiten.

Synthese:

Bei den Geleiteten Erfahrungen ist es wichtig, eine Verbindung zwischen dem, was im eigenen Psychismus geschieht und dem was einem im Alltag passiert, herzustellen. Es ist auch von Interesse, die Schwierigkeiten, die man bei den Geleiteten Erfahrungen hat, mit denen im Leben in Verbindung zu bringen.

Wichtig sind die Veränderungen, die entstehen, hauptsächlich die Veränderungen im Verhalten.