

## Mag. Waltraud RÖCK-SVOBODA

Psychologin, Psychotherapeutin, Managementberaterin, Künstlerin

[waltraud@roeck-svoboda.at](mailto:waltraud@roeck-svoboda.at) [www.roeck-svoboda.at](http://www.roeck-svoboda.at)

0043 / (0) 664 / 73 54 18 08

### Leben als Selbstheilungsprozess

#### Welche Gedanken hinter der Entwicklung des MIKADO-Prozesses stehen

Wir leben in einem Zeitalter der Abhängigkeiten. Das liegt vielleicht sogar in der Natur des Menschen. Wir sollten nur darauf achten, von wem und wovon wir uns abhängig machen. Dass wir Menschen, die wir lieben und die uns lieben, brauchen ist klar. Ob wir auch Menschen brauchen, die besser zu wissen scheinen, was gut für uns ist und uns unseren Weg vorgeben, ist zumindest fraglich. Ich möchte Ihnen auf den nächsten Seiten ein Lebenskonzept vorstellen, dass ich als „Den Weg zum/zur inneren Weisen“ oder den „**Weg des Regenmachers**“ nenne. Es ist nicht neu, aber in unserer hektischen, außen-orientierten Gesellschaft vielleicht in den Hintergrund getreten. Von dort können wir es aber jederzeit wieder hervorholen.

#### Die IST-Situation

In unserem Kulturkreis leben wir in einer verrückten Zeit. Auf der einen Seite stehen uns **Möglichkeiten und Mittel wie noch nie** zuvor zur Verfügung. Technische Unterstützung (Kommunikation, Arbeitserleichterung, Fortbewegung, ...), Ausbildung, medizinische Versorgung u.v.a.m. können heutzutage vom größten Teil unserer Mitmenschen genutzt werden. Andererseits wird die **Belastung**, die das ganze auch mit sich bringt, immer mehr zum **Problem**. Von Umweltverschmutzung, kaputten Böden, giftigen Substanzen in Nahrungsmitteln, Kleidung und Wohnumgebung, Lärm und Elektrosmog u.v.a.m. wird zwar noch ab und zu berichtet, sehr bald aber kommt die Diskussion zum Erliegen, da sich immer rascher ein Gefühl der Ausweglosigkeit breit macht.

Schlimmer noch ist vielleicht die innere Leere, die sich mehr und mehr breit macht.

Die **Sinnfrage** „Wozu lebe ich eigentlich?“ lässt sich mit herkömmlichen Inhalten kaum bis gar nicht mehr beantworten. Antworten wie „für meine Kinder“ oder „für meine Karriere“, „das neue Haus“ oder „den Traumurlaub“ führen sich selbst ad absurdum.

Kinder, die der einzige Lebensinhalt ihrer Eltern sind haben es schwer. Meist beinhaltet ihr „Job“ die (unerfüllten) Träume ihrer Eltern zu realisieren statt ihre eigenen Potentiale zu verwirklichen. Die Auswirkungen dieses Handelns lassen sich in den „Familienaufstellungen“, die ja inzwischen schon zur Allgemeinbildung gehören, miterleben aber auch verändern.

Dass Geld und Ansehen allein nicht glücklich machen weiß man spätestens, wenn man die gesteckten Ziele erreicht hat und sich nach ein paar Minuten der Freude und Erleichterung tief im Inneren die gleiche Leere breit macht wie vorher.

#### Die Ablenkungs- und Verdrängungsgesellschaft

Die Leere im Inneren lässt sich nur kurzfristig mit diversen Ersatzstoffen füllen. Völlig zu Recht sprechen manche heute von unserer so genannten zivilisierten Welt als einer „**Konsum-als-Ersatz-Gesellschaft**“. Essen, Einkaufen, Fernsehen, Internet, Sport, Spiele und Sex, aber auch Arbeit, Alkohol, Zigaretten, Drogen und Medikamente machen **süchtig**, so dass eine immer

größere Dosis davon notwendig wird, um wenigstens den Pegel zu halten. Nicht zuletzt davon lebt noch unsere Wirtschaft. Wo es nicht mehr genug natürliche Bedürfnisse zu decken gibt werden neue geschaffen, mit einer „**Hinter-uns-die-Sintflut-Mentalität**“, einfach um das nächste Wirtschaftsjahr über die Runden zu bringen.

Dass die Menschen körperlich und seelisch dabei immer kränker werden, gehört schon wie selbstverständlich mit dazu und wird oft gar nicht mehr hinterfragt. Warum auch, solange noch (leider immer kostspieligere, nebenwirkungsreichere und schmerzhaftere) technische und chemische Behandlungsmethoden auf den Markt kommen, um Probleme (scheinbar) zu lösen, die wir nicht hätten, wenn wir ein bisschen mehr „**Hinschauen statt Wegschauen**“ würden.

## **Das Geschäft mit der Angst oder**

Die Medien überschwemmen uns geradezu mit Katastrophenmeldungen - Terroranschläge, Naturkatastrophen, menschliches Leid in vielfältigen Variationen. Da kommen schon manchmal Zweifel auf, ob wir all dem dennoch gewachsen sind. In ähnlichen Zeiten taucht dann immer wieder der Ruf nach dem „Führer“ auf, der dann kompetent und bestimmt sagt, wo es lang geht. Aber je größer und globaler die Ereignisse werden, umso geringer ist die Chance, dass wirklich noch ein Mensch oder eine kleine Gruppe erkennen können, was für das Ganze (und nicht nur für einen kleinen ausgewählten Teil) gut und förderlich ist. Aber was dann?

## **Wo viel Schatten ist, ist auch viel LICHT**

Ich gehe davon aus, dass jeder von uns so etwas wie eine „**innere Landkarte**“ hat. Eine Landkarte, die sowohl ein Gefühl für das Ganze beinhaltet, als auch eine Gewissheit darüber, wie das eigene Puzzle-Teil, das meine Aufgabe im größeren Gefüge ist, gestaltet werden kann.

Natürlich gibt es auch im Außen Konzepte und Vorstellungen, wie diese oder jene Gesellschaft aufgebaut und geführt werden könnte, aber ... .

Leider kommt es immer häufiger vor, dass diese „innere Landkarte“ mit den äußeren Erwartungen der Gesellschaft, in die wir hineingeboren wurden und in der wir leben, nicht mehr übereinstimmt. Das bringt uns oft in **Konflikte**, die dann auf der Ebene des Körpers, der Seele (körperliche und seelische Erkrankungen), unserer (Liebes-)Beziehungen und der Berufswahl ausgetragen werden. Auf diesen Ebenen sind diese Konflikte aber nicht lösbar. Alle spüren es und viele, auch viele Politiker reden davon, dass eine Wende dringend notwendig ist, dass es nicht so weitergehen kann und es Zeit für eine grundlegende Veränderung ist. Ann Wilson Schaef schreibt in ihrem Buch „Mein Weg zur Heilung“ aber auch: „Wir versuchen immer, Dinge zu ändern, während wir gleichzeitig an Modellen festhalten, die einer wirklichen Veränderung einfach nicht gewachsen sind,“ und „Wir haben immer wieder Inhalte modifiziert, aber nicht den gesamten Prozess“.

In meinen Augen wäre es dringend notwendig eine grundlegende Richtungsänderung, einen **Paradigmen-Wechsel** (Denk-Modell) vorzunehmen, von der starken **Außenorientierung** wie

„Sag du mir doch, wo es lang geht“,  
„Ändere du dich, damit es mir gut geht“ und  
„Mach du, dass ich mich wieder wohl fühle“

zu wechseln in die **Orientierung nach innen**:

„Die Lösung liegt schon in mir.“  
„Ich bin selbst mein bester Experte“,

„Mein Glück liegt in meinen eigenen Händen“,  
„Die Welt außen spiegelt nur meine Welt im Innen und nur dort kann ich Veränderung erreichen“ u.v.a.m.

### **Allzu viel auf einmal macht rat- und hoffnungslos**

Trotz der vielen schön klingenden Konzepte, die ja auch nicht neu sind, gehört doch auch eine ganze Portion Mut und Kraft dazu, „Innen“ genauso wie „Außen“ **hinzuschauen** und nicht gleich wegzuschalten. „Wir leben nun mal nicht nur in einer Innenwelt sondern auch im Alltag“, höre ich schon den „**inneren Zweifler**“ einwenden. „Ich muss meine Rechnungen bezahlen. Die wollen Geld sehen, keine schönen Theorien.“ „Lässt sich der globale Kollaps denn noch aufhalten? Gibt es noch **Wege aus Sucht, Selbstzerstörung, Gewalt und Ignoranz**? Wenn ja, wie sehen die aus und wo ist meine persönliche Aufgabe in dieser schwierigen Zeit?“

Sowohl in mir selbst als auch im Freundeskreis und in meiner psychotherapeutischen Praxis gibt es immer mehr Fragen und immer weniger brauchbare Antworten. Große Systeme, die früher Halt und Richtung in fachlicher, politischer und religiöser Richtung gaben, haben ihre Autorität verloren oder wurden missbraucht für die Vorherrschaft kleiner eigennütziger Gruppen, die das Wohl des Ganzen schon längst aus den Augen und aus ihren Herzen verloren haben. Was bleibt ist die **Sehnsucht nach Geborgenheit, Wachstum und Frieden** und eine immer größer werdende Gruppe von Menschen, die bereit sind, **ihre ganz persönlichen Wege** zu Zufriedenheit und Glück zu gehen – im Innen genauso wie im Außen. Um zu der dazu notwendigen Kraft zu kommen, auch auf die schwierigsten Themen hinzuschauen, gibt es viele verschiedene Wege. Über einige davon, die ich hilfreich finde und selbst gehe, möchte ich Ihnen erzählen.

### **Der Weg des Regenmachers oder**

Veränderung im Großen beginnt mit der Veränderung im Kleinen

In seinem Buch „Räume der Kraft schaffen“ beschreibt Harald Jordan eine Geschichte, die für mich zur Grundlage meines Lebenskonzeptes und zur Antwort auf viele Fragen wurde.

„In einem Dorf irgendwo in Asien herrschte große Sorge, denn es wollte nicht regnen. Ohne Regen aber würde die Ernte nicht gelingen und das Dorf den strengen Winter nicht überstehen. Also schickte man nach Regenmachern. Es kamen diese und jene, und sie vollzogen mit großem Aufwand ihre Zeremonien, doch der Regen wollte nicht kommen.

Als das Dorf nicht mehr weiter wusste, erinnerte man sich an einen alten Mann, der einsam hoch oben in den Bergen lebte und vielleicht Regen machen könnte. Man sandte nach ihm, und er kam. Man fragt ihn, was er denn zum Regenmachen brauche; er bat lediglich um eine Hütte außerhalb des Dorfes und um täglich Reis und Wasser, das man ihm vor die Hütte stellen solle. „Ist das alles?“ fragten die Dörfler. „Ja, das ist alles!“, und damit zog sich der alte Mann zurück, nachdem er vorher noch einmal durch das Dorf gegangen war. Es dauerte drei oder vier Tage, und dann regnete es.

Als der Mann gefragt wurde, wie ihm das gelungen sei, antwortete er: „Als ich ins Dorf kam, sah ich, dass **ihr untereinander und mit der Natur in Unordnung ward**. Da habe ich mich gefragt, wo denn in mir etwas in Unordnung ist, setzte mich mit dieser Frage in die Stille und **brachte mich in Ordnung**.“

Für mich beantwortet diese Geschichte viele der gestellten Fragen und sie beschreibt das, was ich oben mit „Paradigmenwechsel“ gemeint habe. Indem der Weise die Ebene wechselt, von außen nach innen, kann er da wie dort eine eindeutig erlebbare Veränderung erreichen. Diese Geschichte ist für mich zur Grundlage meines Lebenskonzeptes geworden. Und zwar nicht in

dem oberflächlich betrachteten Sinne, dass man nur die richtigen Fachleute finden muss, damit sie unsere Probleme lösen, sondern im Sinne von:

- \* Die Lösungen sind schon in mir
- \* Ich kann nur bei mir selbst anfangen
  - \* Alles ist mit allem verbunden
- \* Kunst und Kreativität – eine andere Bühne für den Ausdruck des Unbewussten
  - \* Stille und Ordnung heilen
  - \* Halt durch die Kraft der Ahnen
- \* Ich sehe mich im Spiegel der anderen
- \* Wenn ich ganz bei mir bin, kommt das Lebendige wieder zum Fließen
  - \* Die Wahrheit ist einfach
  - \* ...

## Zeichen der Hoffnung

### Die Lösungen sind schon in uns - jeder ist sein eigener Experte -

wenn auch manchmal versteckt „in den Bergen“. Wenn wir zu dieser inneren Weisheit Kontakt bekommen, trägt sie uns auch in den schwierigsten Situationen, die unser Verstand gar nicht mehr überblicken kann. Durch die Methode der „inneren Reisen“, egal ob das geführte Meditationen, schamanische Reisen oder die KIP (Katathym Imaginative Psychotherapie) sind, oder die Methode des „Schreibens aus dem Unbewussten“ kann jeder diesen Kontakt herstellen und sich mit dieser inneren Instanz vertraut machen. Diese innere Instanz ist immer für mich da. Die Antworten auf gestellte Fragen sind oft verblüffend. Ob man denn dieser inneren Stimme wirklich vertrauen kann, werde ich oft gefragt.

Da hilft am Anfang nur Vertrauen und selbst ausprobieren. Je mehr sie aber dieser inneren Weisheit vertrauen können, umso mehr können Abhängigkeiten und Ersatz-Handlungen losgelassen werden. Der innere Reichtum und die ganz persönliche Form der Kreativität sind unerschöpflich und präzise auf Ihre eigenen Bedürfnisse zugeschnitten.

**Kein noch so guter Fachmann könnte auf derartige Lösungen kommen.**

### Es gibt immer einen guten Weg

Auch in einer **guten Psychotherapie** ist der Therapeut nicht dazu da, die Lösungen für Sie zu finden, sondern Sie so weit zu begleiten und zu ermutigen, dass Sie Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten, zu Ihrem „eigenen Weisen im Inneren“ finden und die Erkenntnisse und Wege auch (wieder) in den Alltag integrieren. Lösungen müssen passen wie ein **Maßanzug**. Da ist jeder sein eigener Experte. Der Mut und das Vertrauen in uns selbst fehlen aber oft. So glauben wir in vielen Fällen, dass uns nur die „Weisen“ im Außen helfen können und klammern uns, bis wir die richtigen gefunden haben, an Ersatz-Drogen. Wir machen uns abhängig von Medikamenten, Alkohol, Partnerschaft, Sex, Spiel, Einkaufen, Internet, ... . Aber auch Sport und Arbeit können süchtig machen und uns von den wesentlichen Dingen im Leben abhalten. Wer nur mehr auf der Suche nach dem „Kick“ einer schnellen und intensiven Befriedigung ist, ist oft gar nicht mehr bereit, einen Blick hinter die Kulissen und in die Tiefe zu wagen. Es gibt aber immer einen Weg für jeden und auch zu jeder Zeit.

Wer bereit ist, diese Wende nach innen zu wagen, findet auch die richtigen Begleiter (einen realen oder einen inneren), auf jeden Fall aber einen, der Ihnen **Mut zum eigenen Weg** macht und nicht einen, der Ihnen seinen Weg vorgibt.

## Ich kann nur bei mir selbst anfangen

In Zeiten der Desorientierung und Ratlosigkeit gehen die Sehnsüchte nach Geborgenheit, Orientierung und Sicherheit vermehrt an den Partner, die Partnerin. Sie/er soll all das ausgleichen, was das Leben einem schuldig geblieben ist. Damit sind Partner aber bei weitem überfordert. **Jeder Erwachsene ist für sich selbst und sein eigenes Glück verantwortlich.**

Oft höre ich in meiner Praxis: „Wenn sich mein Mann, meine Frau, meine Kinder, meine Eltern, mein Chef, ... nur ändern würden, dann wäre ja alles in Ordnung!“

Ich nenne das das „**ÄNDERE DU DICH DOCH, DAMIT ES MIR GUT GEHT – Spiel**“. Es hat noch nie funktioniert!

Ich kann nur bei mir selbst anfangen. Viele fühlen sich, ob im sozialen Beruf tätig oder nicht, zum Helfen hingezogen. Bei vielen kann ich aber auch erkennen, dass sie lieber anderen helfen oder in deren „Kammer des Schreckens“ herum graben anstatt in die dunklen Tiefen der eigenen Seele und Familie zu tauchen. Aber nur ein „Helfer“, der sich in der eigenen Unterwelt auskennt und sich vor den eigenen Ungeheuern und schmerzhaften Themen nicht fürchtet, kann andere bei ihrer „Nachtmeerfahrt“ gefahrlos begleiten. In der Astrologie würde dieses Prinzip dem Sternzeichen „Skorpion“ und dem Planeten „Pluto“ entsprechen (siehe [www.roeck-svoboda.at](http://www.roeck-svoboda.at) / Astrologie).

In der Psychologie und Psychotherapie sprechen wir von Selbsterfahrung und Eigentherapie. Aber egal ob Sie mit Menschen arbeiten oder einfach nur verstehen wollen, warum sich Ihr Partner, Ihre Kinder, Ihr Chef so verhält wie er/sie es tun, ist eine „**Expedition in die eigenen Tiefen**“ auf jeden Fall eine lohnende Beschäftigung und oft spannender als die Filme im Fernsehen oder im Kino.

## Kunst und Kreativität – eine andere Bühne für den Ausdruck des Unbewussten

Zeichnen und Malen, Fotografieren, dreidimensionales Gestalten (Ton, Plastilin, Holz, Blätter, ...), Märchenspiele, Familienaufstellungen (siehe unten) u.v.a.m. bieten die Möglichkeit, allein, zu zweit oder in der Gruppe diese „**Expeditionen in die eigene Tiefe**“ zu wagen und dann auch gleich zu dokumentieren und damit schon den Übergang, die **Brücke zwischen Innen und Außen** zu schaffen. Sie entlasten damit unsere Körper, unsere Seele aber auch unsere Beziehungen, die sonst die Bühne für die Botschaften aus dem Unbewussten bereitstellen.

Eine Methode, die ich sehr empfehlen kann, ist „**das gemalte Tagebuch**“. Situationen, Träume, Filme u.v.a.m. die mich berühren – egal ob angenehm oder unangenehm – halte ich in Form von Buntstiftskizzen und beschreibenden Texten fest. Das brauchen keine „Kunstwerke“ zu sein. Unser Gehirn verarbeitet Bilder aber um ein Vielfaches schneller als nur geschriebene Worte, daher können wir uns durch die Bilder später auch schneller im Text orientieren. Sie prägen sich auch ganz anders und tiefer ein. Jeder Eintrag wird mit Datum und einem Titel versehen. Auch die Dinge, die sich in der näheren und fernerer Umgebung abspielen, werden dabei vermerkt.

Zusammenhänge, Ängste und Bedürfnisse, werden so oft schnell sicht- und greifbar. Die Bilder und Texte bilden aber auch den **ersten Schritt der Realisierung** („nach außen holen, was innen ist“). Probieren Sie es doch einfach einmal aus.

## Stille und Ordnung heilen - Stabilität durch die Kraft der Ahnen

Das „STOP“, das Heraustreten aus der meist hektischen „Gefahrenzone“ und in Ruhe alles erst einmal aus der Distanz zu betrachten, halte ich in jeder schwierigen Situation für den notwendigen 1. Schritt. Dabei ganz in seine Mitte zu gelangen, in diesen „**Raum der Stille**“

eintreten zu können, um sich wieder mit der Kraft in unserem Inneren zu verbinden, ist in der heutigen Zeit leider nicht mehr selbstverständlich. Viele gehen stattdessen in eine nur scheinbar „lindernde Betriebsamkeit“ über. Der Weg ins **Burn-out** und die Erschöpfung ist damit geebnet (siehe dazu auch Pulsar Nr. 7 September 1999 und [www.roeck-svoboda.at](http://www.roeck-svoboda.at)).

Manche versuchen in schwierigen Situationen, statt für sich selbst Hilfe zu holen, als „Helfer“ für ihre Kunden/Klienten und die Welt da zu sein. Dass dieses Muster schon in ihrer Familiendynamik wurzelt, bringt die Methode der „**Familienaufstellungen**“ ans Licht. (Siehe dazu auch Pulsar Nr. 4 Mai 02 „Die Kraft der Liebe wieder zum Fließen bringen – Familienaufstellungen – was ist das überhaupt?“ und [www.roeck-svoboda.at](http://www.roeck-svoboda.at))

„Der Aufsteller“ wählt aus einer ihm zum Großteil völlig unbekanntem Gruppe Stellvertreter für die für sein Thema relevanten Menschen aus. Bei der Frage, wer für dieses Thema z.B. Konflikte in der Familie, am Arbeitsplatz, körperliche Symptome oder Entscheidungssituationen u.v.a.m. relevant ist, wird er von der/dem LeiterIn/TherapeutIn unterstützt. Unverständlich aber erlebbar ist, dass diese Stellvertreter, ohne wesentliche Informationen zu haben, sofort in die Gefühlswelt der von ihnen vertretenen fremden Personen eintauchen können. An „deren Platz“ können sie auch Auskunft geben über deren Ängste, Bedürfnisse und Wünsche.

Bei der Arbeit von **Bert Hellinger**, hat sich herausgestellt, dass viel Leid dadurch verursacht wird, dass Menschen nicht an dem ihnen entsprechenden Platz in der Familie (oder in der Firma) stehen und für fehlende oder von schweren Krankheiten und dem Tod bedrohte geliebte Menschen „einspringen“. Dafür haben sie aber weder die Fähigkeit noch die Unterstützung. Ihr Scheitern und ihr Leid sind geradezu vorprogrammiert durch die „Unordnung“ in den „Ordnungen der Liebe“ wie eines von Hellingers Büchern heißt. Dabei geht es aber nicht um vorbestimmte feste Regeln. Es gibt wohl Anhaltspunkte, in welcher Richtung nach dem „eigenen Platz“ der verschiedenen Betroffenen gesucht werden kann. Dennoch sind bei jeder Aufstellungsarbeit der Aufsteller, der Beg-Leiter/ und die Stellvertreter gefordert, gemeinsam eine neue fördernde Ordnung für die Familie, das Team oder die Persönlichkeit des Aufstellers zu finden. Eine besondere Tiefe und oft für alle verblüffende Lösungen werden dadurch erreicht, dass sich alle der Kraft eines „wissenden Feldes“ (Albrecht Mahr) anvertrauen.

Ein wichtiger Teil dieser Arbeit ist aber auch die (Wieder-)Annäherung und Versöhnung mit den eigenen **Ahnen** – oft mehrere Generationen zurück. **Unser Leben, unsere Identität**, aber auch der **Mut** und die **Kraft**, unser Leben auch in schwierigen Situationen zu meistern, **kommen durch sie**.

**Wenn ich ganz bei mir bin,  
kommt das Lebendige in mir  
und die Liebe wieder zum Fließen**

**und**

**Die Wahrheit ist einfach**

**Zur Autorin:**

**Mag. Waltraud Röck-Svoboda**

Psychologin, Psychotherapeutin und Managementberaterin sowie als freischaffende Künstlerin in Wien

Schwerpunkte: Einzel- und Teamcoaching, Psychotherapie, Persönlichkeits-, Familien- und Organisationsaufstellungen, Burn-out, Kreativitätstraining, ...

\* \* \*