



Leseprobe aus dem Kapitel „Magie to go“
Ulrike Hinrichs | Andrea Wandel

Magie to Go

Wir sind alle miteinander verbunden, es bedarf daher keines analogen Zusammenseins, um dem Anderen zu begegnen und ihn zu begleiten. Die Gesetzmäßigkeiten der Quantenphysik bestätigen, dass wir Menschen als Sender und Empfänger Schwingungen durch Bewusstsein verändern können. Wir möchten dir eine Möglichkeit vorstellen, wie du dich aus der Ferne in das System deines Gegenübers einloggen kannst, um heilsam für Körper, Geist und Seele zu arbeiten. Den Zugang zum anderen bekommst du über Resonanz. Wir synchronisieren uns mit dem System des anderen. Alle unsere Sinne helfen dabei. Für diese Begegnungsmöglichkeit nutzen wir die natürlichen Synchronisationskräfte der Natur. Wir bedienen uns dabei des wissenden Feldes, welches sich aus dem Nicht-Wissen bedient. Wir zeigen dir nachfolgend anhand einiger Beispiele *unseren* Zugang zum wissenden Feld. Ulrike nutzt die Schwingung über künstlerische Prozesse, Andrea den Zugang über die Körperwahrnehmung und die Musik. Wir möchten gleichzeitig auf einen ethischen Grundgedanken aufmerksam machen. Hole dir für diese Arbeit immer das Einverständnis deines Gegenübers ab. Uns ist der gegenseitig energetische Respekt sehr wichtig.

Wenn du noch zweifelst, dass das funktioniert, dann ist vielleicht die größte Aufgabe für dich, deinen Verstand mit ins Boot zu holen. Denn der redet gern dazwischen: „ist doch quatsch, Blödsinn, das geht doch gar nicht, das kannst du nicht.“ Bitte deinen inneren Kritiker, sich im Hintergrund auf eine Liege zu legen und wie bei einem Fantasy-Film einfach mal zuzugucken. Und gleichzeitig gebe ihm die Erlaubnis, wenn es dann doch zu „bunt“ wird, notfalls einzuschreiten. „Lass uns einfach mal was ausprobieren“, motiviere ich meine inneren Anteile. Das klappt eigentlich recht gut.

Praxisbeispiel Fernsynchronisation mit der Kunst als Sehhilfe

Künstlerische Prozesse können dir helfen, Zugang zu dir selbst zu finden. Je mehr du deinem Gehirn Bilder, Metapher, Geschichten und Märchen schickst, desto mehr sprichst du die intuitive und fühlende Wahrnehmung an.

Wir zeigen dir ein Praxisbeispiel, bei dem Andrea und ich (Ulrike) zusammengearbeitet haben. Wir waren zu diesem Zeitpunkt ca. 11.000 km voneinander entfernt. Ich, Ulrike, am Fuße der Harburger Berge im winterlichen Deutschland und Andrea im hochsommerlichen Südafrika in der wilden Natur. Weiter räumlich konnten wir kaum auseinandersein. Thematisch ging es um ein lange bestehendes Rückenproblem von Andrea.

Der Ablauf für die Fernsynchronisation, dem wir hier folgen, hat keine feststehende Reihenfolge. Hier darf experimentiert werden. Je mehr du dich traust zu spielen, desto einfacher wird es. Wenn du vertraust, dann wird sich das „Richtige“ einfach zeigen.

Ich wusste zu diesem Zeitpunkt nichts Näheres über die Rückenprobleme von Andrea, die wir hier kurz zusammenfassen:

Chronischer Rückenschmerz: Andrea: Seit ca. 30 Jahren leide ich immer wieder an chronischen Rückenschmerzen. Als junge Frau hatte ich wiederkehrende Hexenschüsse, die sich im Laufe der Jahre in eine Spinalkanalstenose mit Bandscheibenvorfall entwickelten. Die Diagnose war ein Schock: „Lähmung des rechten Beines mit eventuellem Ausfall der Blasenfunktion“. Eine sofortige Operation war dringend angeraten. Da ich zur Zeit der Diagnose in Deutschland war, entschied ich mich sofort per 1. Klasse liegend nach Südafrika zu fliegen, um mich dort operieren zu lassen. Südafrika war meine zweite Heimat, die immer mehr zu meiner ersten Heimat wurde. Sofort fand ich einen Operateur, der eine langwierige Operation von mehreren Stunden Dauer vornahm. Ich verdanke ihm viel, da er mir die Gefahr eines „Rollstuhl – Lebens“ genommen hat und ich meine Blasenfunktion behalten konnte.

Nach der Operation kam eine lange Rekonvaleszenz - Phase, die mich viel gelehrt hat. Nichtsdestotrotz blieben Teile der chronischen Schmerzen wie angeklebt in meinem Körper. Sie wollten und wollen noch anders abgeholt werden. Im Zuge dieses Buches haben Ulrike und ich uns dann darauf geeinigt miteinander ein paar „Fernsitzun-

gen“ zu gestalten, die kreativ mit „Fernmalen“ und „Fernsynchronisation“ einhergehen. Ein wundervolles Spielfeld für Menschen, die an Wunder glauben. Wir begaben uns nun mit diesem Symptom auf eine

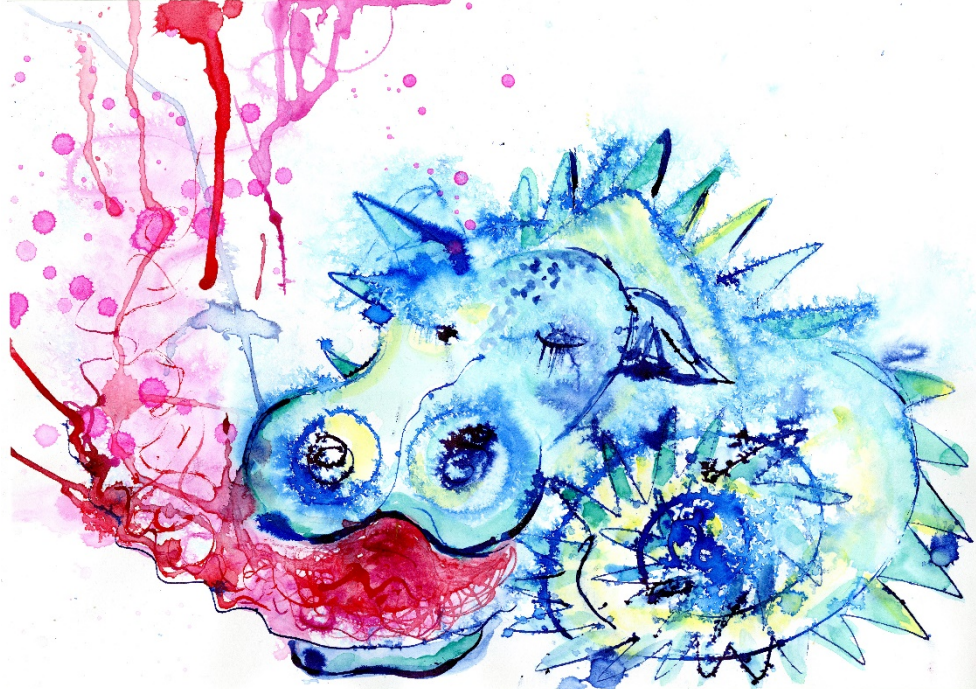


Abb. 1 Drache von Ulrike Hinrichs für das Symptom von Andrea Wandel

multiple Transformationsreise: vom Symptom zum Tier, vom Tier zum Bild, vom Bild zum Dialog.

Und so haben wir begonnen:

„Wenn dein Symptom ein Tier wäre, welches wäre es?“, fragte ich Andrea. Zudem bat ich sie noch, sich eine Frage aufzuschreiben, die sie in diesem Zusammenhang bewegte. Diese Frage behielt sie für die Dauer der Fernsynchronisation für sich.

Andrea nannte mir einen Drachen. Mehr wollte ich gar nicht wissen. Ich wollte den Drachen nun aufs Papier bringen. Bei dieser Art zu malen geht es um die Kunst als Ausdrucksform, nicht um das Erschaffen perfekter Bilder. Welches Bild erscheint vor dem inneren Auge, welcher Klang, vielleicht ein Geruch, ein Wort, eine Farbe, ein Gefühl? Ich hatte sofort ein Bild im Kopf. Es war eher ein schlafender Drache, den ich zu malen begann. Auch eine Farbe sprach mich unmittelbar an. Es war Blau. Die inneren Bilder sehen in

der künstlerischen Übersetzung oft ganz anders aus als im Kopf. Für mich ist es immer wieder wunderbar, sich überraschen zu lassen. Was will gerade entstehen? Und so entstand das in Abbildung 1 dargestellte Bild.

Innere Dialog mit dem Drachen

Wir hatten abgemacht, dass ich Andrea den Drachen als Foto zusenden würde. Um das assoziative wilde Denken zu aktivieren, ist es hilfreich in einen Dialog zu treten mit dem Kunstwerk, hier konkret mit dem entstandenen Drachen. Zunächst war Andrea ein Drache erschienen, diesen Drachen habe ich dann in meinem inneren Bild aufgenommen. Dort verwandelte er sich in eine Gestalt. Das Kunstwerk wiederum schafft aus sich heraus eine weitere Bedeutungsebene.

Andrea trat in einen inneren Dialog mit dem Tier:

Auf die Eingangsfrage von Ulrike kam spontan ein kleiner Drache zu mir, der etwas ratlos vor sich hinblickte. Er wohnt tief in meinem Bauch. Meine tiefere Frage lautete: „Was möchte erlöst werden?“

Nachdem Ulrike mir das Bild vom Drachen geschickt hatte, ging ich in einen inneren Dialog mit dem Kleinen:

An einem wunderschönen, sommerlich durchtränkten Nachmittag mitten in einer wilden Umgebung im Süden Südafrikas nehme ich sanft und vorsichtig Kontakt mit meinen chronischen Rückenschmerzen auf. Ich schaue auf das Bild des Drachens und fühle gleichzeitig in meinen Bauch hinein und fange an mit dem Drachen zu kommunizieren:

„Hallo, kleiner Drache, ich heiße Andrea und ich bin ganz glücklich, dass ich dich kennenlernen darf. Ich bleibe ein wenig hier und wenn du magst kannst du zu mir sprechen. Ich liebe die Farbe rosa und finde es ganz wunderschön wie sanft du bist.“ Ich zeige ihm meine pinken Fingernägel und erzähle ihm wie inspirierend Farben für mich gerade in den letzten Wochen geworden ist.

Der kleine Drache schaut etwas erstaunt in meine Richtung. Er wundert sich, dass er mich sehen kann. Normalerweise kommt ihn Niemand besuchen, weil er in einer geschlossenen Höhle wohnt.

Wir beschnuppern uns aus der Ferne und ich sage ihm, dass ich ihn wahrnehmen kann und ich neugierig auf ihn bin.

Der Drache kuschelt sich an eine Seite der Höhle und schläft ganz sanft ein. Beim Ausatmen zischt immer wieder etwas Feuer aus seinem Maul. Das sieht ganz erstaunlich aus und ich mit meinem erwachsenen Verstand frage mich, wohin das Feuer denn entweichen kann. Sofort habe ich Assoziationen mit meinen extremen Blutungen, die ich als Frau vor der Menopause hatte. Auch die Schmerzen im vaginalen Bereich, die ich immer auf die Rückenschmerzen geschoben hatte, kamen bei der Farbe ROT auf. Und gleichzeitig berührt mich die Unschuld dieses kleinen Drachen sehr. Mitgefühl und Sanftheit breitet sich in mir aus. Ich summe ein paar Töne vor mich hin und ganz vorsichtig öffnet der Drache seine Augen. Verstoßen mustert er mich und er kann nicht verstehen, dass da Jemand ist, der mit ihm spricht.

Ich frage ihn: „Gibt es irgendetwas was ich für dich tun könnte? Gibt es irgendeinen Wunsch, den ich dir erfüllen könnte?“

Er denkt nach und schaut immer noch etwas ratlos in meine Richtung. Er fragt: „Was könnte ich denn anderes tun, als hier zu sein?“ „Am liebsten schlafe ich und wüsste sonst auch nicht, was zu tun wäre.“

Ich schaue ihn sehr freundlich an und frage: „Vielleicht möchtest Du mal fliegen, oder mal so richtig Feuer speien, oder mit anderen Drachen an einem großen See sitzen und mit Wasser und Sand spielen“?

Er schaut mich verdutzt an, als ob ich ihm eine völlig neue Welt erklären würde. Anscheinend kennt er die Drachen – Welten nicht und er lauscht mit immer größer werdenden Ohren. Sehr ausführlich beschreibe ich ihm die existierenden Orte, an denen sich Drachen tummeln. Als er die Beschreibung einer bestimmten Landschaft hört, die umrundet ist mit großen und weiten Bergen, schießen ihm Tränen in

die Augen. Es ist so, als ob er sich erinnert, ohne sich erinnern zu können. Er sieht sich mit anderen Drachenkindern spielen und die Welt erkunden, die er einfach vergessen hat.

In unserem Kontakt macht sich Tiefe bemerkbar und ich zeige ihm ein paar Möglichkeiten, wie er mal ein paar kleine Ausflüge machen könnte und jederzeit in sein altes Zuhause zurückkommen dürfte. Da er noch so klein ist, bräuchte er von mir ein wenig Unterstützung wie er raus und wieder zurückkommen könnte. Das mache ich gerne und wir bauen ein pinkfarbenes Portal, der Ausgang und Eingang zugleich ist. Dort installieren wir einen Knopf mit funkelnden Steinen. Immer wenn er zum Ausprobieren nach draußen geht, nimmt er einen Stein mit, der ihn jederzeit wieder magnetisch nach Hause bringen kann.

Der erste Ausflug ist für den kleinen Drachen sehr aufregend. Am liebsten hätte er sich wieder schlafen gelegt, weil es das ist, was er am besten kennt. Mit viel Humor lade ich ihn ein sich mutiger nach draußen zu wagen.

Es war herrlich ihn das erste Mal fliegen zu sehen. Er flog sofort in die Drachen – Landschaft und landete mit einem kleinen und feurigen Aufprall am sandigen Ufer eines großen Sees. Andere kleine Drachen umringten ihn mit Neugier. Sie haben noch nie so wundervolle Farben gesehen, vor allem das pink und rosagefärbte Schnauben hatte einen speziellen Zauber. So tollten sie eine Weile in dieser traumhaften Landschaft herum.

Nach einer Weile des Kennenlernens berühre er einen Glitzerstein und „Schwupps“ war er wieder zurück in meinem Körper. Gleich legte er sich wieder schlafen nach all den neuen Erfahrungen und ich spüre in jeder Zelle meines Körpers, dass die Abenteuerreise erst begonnen hat.

In den nächsten Wochen werde ich meinen kleinen Drachen immer wieder besuchen und ihn ermutigen seine Unabhängigkeit von mir zu erlangen. Das „Drachen – Land“ freut sich auf ihn. Ein sanftes Lächeln umspielt mein Gesicht und ich fühle eine tiefe Freude über diesen ersten Kontakt.

Wildes assoziatives Denken

Ich (Ulrike) hatte mir derweilen meine eigenen Assoziationen und Notizen zum Drachenkunstwerk gemacht. Sehr hilfreich ist es, wenn man dem Bild auch einen Titel gibt. Der Titel komprimiert die Quintessenz des Themas. Du kannst dir dafür überlegen, wie es wäre, wenn das Bild in einem Museum hängen würde. Die Besucher*innen streifen vorbei, lesen das auf Künstler*in und Werk hinweisende Schild unter dem Kunstwerk. Was steht dort?

Titel für das Bild: Das Drachenbaby will schlafen

Mein erster Gedanke war, es ist kein ausgewachsener Drache, es ist ein Drachenbaby, das schläft. Wie bei allen Babys, habe ich den drängenden Impuls, es in die Arme zu nehmen. So süß ist das kleine Wesen. Es schläft schon länger, habe ich das Gefühl, es macht mir so einen fossilen Eindruck, wie ein wenig eingefroren unter der Meeresoberfläche... aber es ist nicht tot. Das Drachenbaby fühlt sich in seinem Baby-Schlaf eigentlich ganz wohl. Es will gar nicht erwachen, erwachsen werden... oder es fehlt ihm noch was? Es sehnt sich nach viel Zuwendung, Kuscheln, Fürsorge, Liebe. Sein Feuer erscheint mir eine Mischung aus Blut und rosa Seifenblasen. „Es ist genug Blut geflossen“, höre ich mich zu dem Drachenbaby sagen. Die Seifenblasen blubbern aus dem Schlaf heraus an die Oberfläche. Sie ziehen meine ganze Aufmerksamkeit an. „Wow, ich bin begeistert von deinen Seifenblasen. Ich will mit dir spielen. Lass uns Seifenblasen werfen und die Welt rosa einfärben“. Das Spielen wäre etwas, was das Baby erwachen lässt, denke ich.

Wenn ich auf den Drachen schaue, dann bin ich ambivalent. Was ruft mir der kleine Drache zu? Einerseits höre ich: „ich brauche noch Schlaf, um mich zu erholen, lass mich doch weiter schlafen bitte“ und auch „Ich will gar nicht aufwachen, ich habe mich hier sehr gemütlich eingerichtet, ich will gar kein erwachsener Drache werden. Lass mich doch Baby bleiben, bitte, bitte“.

Die Antwort auf die mir unbekannteste Frage lautet:

Spielen! Absichtsloses kindliches Spielen.

Und ich ergänze sie mit zwei Gegenfragen:

- Wo hast du dich vielleicht in deinem Leben zu gemütlich eingerichtet?
- Wo könntest du noch mehr einfach nur rumspielen?
- Wo sorgst du nicht gut genug für dich, brauchst du noch mehr Rückzug, Schlaf, Erholung, damit deine Drachenenergie sich noch weiter entfalten kann?
- Findest du genug Rückzug, um die Zartheit deiner Seele in Balance zu halten?

Es lohnt sich bei Symbolen auch zu der kollektiven Deutung zu recherchieren. Hier sind einige Fragen, die allgemein zum DRACHEN als Krafttier relevant sein könnten:

Drache als Krafttier

Welcher Schattenanteil will erwachen, damit der Drache seine ganze Kraft entfalten kann?

Wozu fordert der Drache dich auf?

Wo solltest du noch genauer hinschauen?

Wie kannst du dich mit dem Feuer des Drachen verbinden? Wie kannst du das Feuer entfachen?

Kann dir Mutter Erde und Vater Himmel bei der Aufgabe helfen?

Wo unterdrückst du deine gigantische Kraft und Macht?

Was befürchtest du, wenn du die ganze unbändige Kraft freilässt?

Alltagstransformation

Schlussendlich empfiehlt es sich die Impulse aus der Transformation eines Symptoms in ein Tier, Kunstwerk und inneren Dialog wieder zurück in die Alltagsrealität zu bringen. Was hat sich gezeigt? Was hat für mich Bedeutung, was passt oder passt auch nicht?

Rückmeldung Andrea:

Während dem ich durch eine majestätische Landschaft laufe, gehe ich Schritt für Schritt durch die Fragen von Ulrike.

Erstmal zu den Gegenfragen:

- Wo hast du dich in deinem Leben zu gemütlich eingerichtet?

Wenn ich darüber reflektiere kann ich mit der Frage nicht wirklich in Resonanz gehen, weil durch meinen Nachnamen „Wandel“ mein Leben schon sehr deutlich beschrieben wird. In meinem Leben bin ich Veränderungen nie aus dem Weg gegangen. Ich habe den Wandel direkt genommen und habe ihn auch meist direkt umgesetzt. So gemütlich war es nicht. Manchmal sogar das pure Gegenteil. Als Grenzgängerin bin ich eher über meine Grenzen gegangen und erst seit 1 – 2 Jahren fange ich an mein Leben mehr in Richtung Entspannung einzurichten. Es ist ungemütlich es mir gemütlicher zu machen. Zum Beispiel genug zu schlafen und mir am Morgen mehr Zeit zu lassen und zu überprüfen, was wirklich Wesentliches für mich ist. Auch mehr nach innen zu lauschen und den Stimmen mehr Raum zu geben, die mehr Freude im Wesentlichen leben wollen. Vielleicht war ich zu bequem, es mir nicht bequem zu machen und mehr der sozialen Idee von Erfolg zu genügen. Immer auf dem Sprung, immer neue Ideen und immer dem Wandel sehr offen gegenüber. Vielleicht habe ich es mir im Unbequemen für zu lange Zeit bequem zu machen, um es paradox auszudrücken.

Noch ein paar Worte zur Langeweile. Wann auch immer es mir in meinem Leben zu langweilig wurde, fing ich sofort neue Projekte an. Diese tiefe Triebkraft musste gestillt werden. Eine Kraft, die immer weiterwollte. Inzwischen lerne ich mir auch Auszeiten zu gönnen, die frei von dieser Triebkraft sind.

- Wo könntest du noch mehr einfach rumspielen?

Also dazu fallen mir ganz viele Sachen ein. Ja, noch mehr Zeit und Räume kreieren, um mehr zu spielen wäre wundervoll. Also nicht nur zielorientiert etwas zu erreichen, sondern Auszeiten nehmen, ohne irgendwelche Planungen. Zeit für Gedankenlosigkeit. Zeit für Sein, ohne Sinn und Verstand.

Den kreativen Momenten Erlaubnis geben sich zu entfalten. Das kann alles Mögliche sein, wie zum Beispiel hier auf der Bergtour durch die Drachengebiete einen kleinen Steinberg bauen oder die Füße im Wasser baumeln zu lassen und wilde Tropfen in die Luft schleudern, den Tönen lauschen und mit ihnen tanzen und neue Lieder komponieren.

- Wo sorgst du nicht gut genug für dich, brauchst du noch mehr Rückzug, Schlaf, Erholung, damit deine Drachenenergie sich noch weiter entfalten kann?

Auch hier nicht der Sogkraft des „TUNS“ anheimfallen, sondern mehr im Augenblick des Seins das Spielen einzuladen. Für genug Schlaf sorgen und sich freie Tage gönnen, einfach mal sitzen und die Wolken zählen, die sanft vorbeiziehen. Schauend die Details genießen, ohne gleich etwas damit tun zu wollen. Der Rückzug ist ein spannendes Thema. Nach wie vor, selbst in meinem hohen Alter, habe ich nach wie vor die Tendenz mich in Beziehungen zu verlieren. Als Drillings – Kind habe ich mich dem Rhythmus der Anderen angepasst und hatte selten Zeit und Raum für mich alleine. Ich liebe es alleine zu sein, da ich inzwischen meinen Rhythmus sehr liebe und meiner kreativen Kraft dann mehr nachgeben kann. Erstmal auf den Geschmack gekommen, wird es auf eine Art immer schwieriger in normale Beziehungen zu gehen. Deswegen beschreibe ich mich gerne als „unnormale“, da ich es liebe alleine zu sein. Ich kann Kontakt mit Menschen genießen, da ich weiß, dass mein Raum und meine eigene Zeit um die nächste Ecke herum geduldig auf mich warten kann.

- Findest du genug Rückzug, um die Zartheit deiner Seele in Balance zu halten?

Ja, es wird immer besser. Die Verantwortlichkeit für die Anderen wird weniger und meine Seele kann tiefer ein und - ausatmen. Wenn ich in meinem Leben zurückblättere, sehe ich wieviel Verantwortung ich für andere Menschen übernommen hatte. Vor allem in unserer Drillings- Situation. Dann noch die Verantwortung für meine Ursprungsfamilie, für meine Kinder, dann für meine Partner, die ich am leichtesten loslassen konnte, wenn ein bestimmter Grad meines SELBST – Verlustes erreicht war, meine Arbeit und

dem sogenannten Lebensziel, welches für mich die tiefste spirituelle Verantwortlichkeit darstellt. Es hat lange gedauert, bis ich mehr auf mich achten konnte. Der ewige Tanz des Gemeinsam Seins und die kleinen Oasen des Alleine – Seins haben mir über Jahrzehnte gezeigt, dass die Balance wichtig ist, um die Zartheit meiner Seele zu schützen. Dafür kann ich inzwischen immer besser die volle Verantwortung übernehmen.

- Welcher Schattenanteil will erwachen, damit der Drache seine ganze Kraft entfalten kann?

Das ist eine gute Frage. Ich glaube meine gesunde Aggression möchte immer mehr eingeladen werden raus aus dem „Schutz- Schlaf“ und rein in die feurige Aggression meines kreativen Ausdruckes. Diese tiefe Kreativität darf jetzt mehr und mehr raus in die Welt. Egal ob es meine Seminar - Tätigkeit, mein Schreiben oder meine Kompositionen sind. Ich wollte früher nicht gesehen werden, ich wollte Niemandem seinen Raum streitig machen, ich wollte im Hintergrund wirken. Als eineiige Drillinge sind wir von Natur aus zu sehr aufgefallen, aber das Individuelle in Jeder von uns wurde nicht unterstützt. Das war eher gefährlich, weil dann zu viel Aufmerksamkeit auf das Individuum gelenkt wurde. Es war eher das Ganze und nicht die individuelle Kraft die eingeladen war. Jetzt ist die Zeit reif mich meiner vollen Kraft zu widmen und auch den kreativen Ausdruck in Bahnen zu lenken, der mich ausmacht. Inzwischen könnte ich mir auch Vorstellen den Schattenanteil meines Nachnamens zu verwenden. Die Kraft des Sichtbarwerdens könnte ein spannendes Abenteuer werden.

Ich liebe es ein wenig verrückt zu sein. Diese Verrücktheit bringt viel Humor und Leichtigkeit in die Welt und ich bin dadurch freier und inspirierter.

Wo solltest du noch genauer hinschauen?

Es wäre gut noch genauer zu schauen, wo ich meine Kräfte noch konkreter einsetzen könnte. Wo will die wirkliche Kraft kanalisiert werden? Definitiv geht es um mein Wurzel- und Sakral Chakra, welches viele Dämpfer in diesem Körper erfahren hat. Der Drache braucht dafür Sanftheit und eine gute Lehrmeisterin, die bereit ist mit ihm zu üben. Und das werde ich gerne tun.

Der Drache fordert mich auf sanfter, kreativer, spielerischer und vor allem liebevoller zu sein. Er fordert mich dazu auf im Kontakt mit mir selbst zu sein und mich auch sprachlich konkreter auszudrücken. Er liebt es meiner Neugierde und meinen verrückten Zaubereien zu lauschen. Also, lieber Drache, danke für Deine Anwesenheit und ich werde gerne wieder mit den Glitzersteinen unterwegs sein. Wann auch immer du sie brauchst werden sie verfügbar sein. Denn wir beide glauben an Wunder im Wandel.

- Wie kannst du dich mit dem Feuer des Drachen verbinden? Wie kannst du das Feuer entfachen?

Ganz einfach. Ich schaue mir den Drachen sanft an und gehe mit ihm in gemeinsame und bewusste Atemzüge. Ein – und Ausatmen. Beim Ausatmen wird es feuriger und wir üben zu Beginn sehr sanft, dass das feurige Ausatmen nicht zu stark wird, um kein zerstörerisches Feuer auszulösen. Gleichzeitig spannt sich beim Ausatmen der Bauch etwas an und dadurch kann das Feuer kontrolliert werden. Ganz erstaunliche Zisch und Schnaub – Geräusche entwickeln sich. Es richtet meinen Körper auf und es kommt zu energetischen Explosionen im Körper. So fein, als ob ein sanfter Champagner anfängt in den Körperzellen zu blubbern.

Diese Atemtechnik fühlt sich neu und gleichzeitig vertraut an. Bewusste Aktivierung ist gesund und ich werde das täglich üben.

- Kann dir Mutter Erde und Vater Himmel bei der Aufgabe helfen?

Ja. Mutter Erde und Vater Himmel kann ich immer spüren und sie auch einladen unsere Reise zu unterstützen. Sie sind da, mit allen Elementen und vor allem wundervollen Landschaften und traumhaften Orten, die den Drachen und mich einladen mehr und mehr zu vertrauen.

- Wo unterdrückst du deine gigantische Kraft und Macht?

Ich denke ich habe diese gigantische Kraft und Macht immer unterdrückt, um nicht wichtiger als andere Menschen zu sein. Die natürliche und später auch toxische Scham hatte mich lange im Griff. Es sollte nicht um mich gehen, sondern um das Eine, was uns spirituell alle mit dem Ursprung verbindet. Der Drache wird mich lehren auch mich wichtig zu nehmen und die

Kreativität als Wundermittel dankbar zu nehmen. Ich darf die Kraft leben und zeigen.

Meine eigene Kraft ist nicht Gewalt, sondern kann ein Geschenk sein. Ich kann sie leiten und willkommen heißen. Und auch andere Menschen werden diese Kraft unterstützen und sogar wollen.

- Was befürchtest du, wenn du die ganze unbändige Kraft freilässt?

Diese Frage knüpft an die letzte Frage an.

Wenn ich die volle Kraft lebe, habe ich Angst vor Gewalt oder Zerstörung. Unbewusst verbinde ich damit meine Andersartigkeit zu verstecken. Da kommen Szenen in der Familie, Szenen aus der Schule, Szenen als Mutter und Heilpraktikerin. Ich habe die halbe Kraft voraus, angepasst im sozialen System gelebt. Das war auch in Ordnung. Eventuell hätte ich anderen wirklich mit meinen Verrücktheiten geschadet.

Inzwischen weiß ich, dass es Inspiration für andere Menschen sein kann. Diese unbändige Kraft darf einem guten Sinne dienen. Damit betrete ich einen spirituellen Raum, weil ich dort mit meiner vollen Kraft willkommen bin. Im Geheimen verwende ich diese Kraft schon und werde sie einladen, sich auch ab und zu in meinem persönlichen Leben willkommener zu fühlen.

Gerne möchte ich noch ein paar Zeilen zu einem Satz von Ulrike hinzufügen.

„Es ist genug Blut geflossen“ – dieser Satz von Ulrike ging mir noch durch den Kopf. Ja, das stimmt. Ich habe sehr viele Jahre unter zu starken Blutungen gelitten. In der Ahnenreihe unserer Mutter hat viel sexueller Missbrauch stattgefunden, der kollektiv heilen durfte und immer noch darf (siehe dazu auch in der Einführung „Das Tor zur Welt“). Dafür haben wir in der Vergangenheit viele Heilungsmomente erfahren dürfen. Das kollektive bluten darf aufhören und sich als weibliche Urkraft entfalten.

Die rosa „Blubberblasen“ des Drachen erinnern mich noch daran. Sie dürfen sich in Sanftheit und neuer Kraft entfalten und auch jenseits des dissoziativen Schlafes als kreative Kraft ausdrücken.

Als ich nach meiner Drachenerfahrung nach Hause kam sah ich, dass meine Haushaltshilfe meine pinken Shirts und weißen Schals zusammen gewaschen hat. Daraus ist ganz viel rosa geworden. Meine anfängliche Irritation schlug recht schnell in ein wissendes und verstehendes Lächeln über. Die nächsten Wochen werde ich rosa mit großer Zuversicht tragen. Ein Witz, der mich sogar zum Lachen bringt. Danke für die Inspiration, liebe Ulrike.

Praxisbeispiel Fernsynchronisation von Andrea Wandel



Abb. 2 Rosacea - Mein wahres Gesicht

Zu der Zeit als ich (Ulrike) mit Andrea an diesem Buch schrieb, zeigten sich bei mir heftige Symptome. Im tiefsten kalten Winter präsentierte sich mein sonst schneeweißes Gesicht besonders im Bereich der Wangen knallrot wie nach einem Sonnenbrand. Beim näheren betrachten im Spiegel zeigten sich kleine Flecken, Pusteln und Äderchen auf meiner Haut. Ich ahnte, dass mein Körper mir was zu sagen hatte. Ich kenne es aus meiner Vergangenheit nur allzu gut, dass sich psychische Unstimmigkeiten bei mir zuerst auf der Hautoberfläche zeigen. Aber diese Art der Symptome hatte ich zuvor noch nicht erlebt. Ich dachte sofort an die Diagnose „Rosacea“, da ich diese Hauterkrankung schon einmal bei einer Klientin gesehen hatte. Da ich von der Kraft der Kunst als Sprache überzeugt bin, begann ich zu meinen Symptomen das in Abb. 2 dargestellte Werk zu malen. Die symbolische Bedeutung von „Rosacea“ ist: „Mein wahres Gesicht zeigen“ und „Alles kommt ans Licht“. Es passte für mich zu dem, was gerade in mir los war. Beim Schreiben an diesem Buch taten sich innere Abgründe auf, in die ich lange nicht geschaut hatte. Meine eigenen Schatten und dunklen Erlebnisse aus der Kindheit drängten ans Licht. Mit meinem Rosacea-Bild assoziierte ich den Mond. Das Mondgesicht wirkt auf mich sehr müde und erschöpft, vielleicht auch schon mit dem Tod vereint. Im Tarot steht der Mond für die weibliche intuitive Seite, spiegelt aber auch die Nacht, das Unkontrollierbare in der Dunkelheit. Der Mond erzeugt Trugbilder, führt uns in die düsteren, unterschwelligen Erinnerungen. All das ging mir durch den Kopf, als ich Andrea um eine Fernsitzung bat. Was hatte mir dieses Symptom noch zu sagen?

Fernsitzung von Andrea mit Ulrike

Unsere Fernsitzung beginnt. Wie beginne ich damit? Als erstes spreche ich den Zeitpunkt und den Verlauf der Sitzung immer mit meinen Klienten ab. Es gibt mehrere Optionen eine Fernsitzung/ Fernsynchronisation zu erfahren:

- 1.) ohne Thema und mit einer klaren Terminabsprache
- 2.) mit Thema und mit einer klaren Terminabsprache
- 3.) ohne Thema und ohne klare Terminabsprache

- 4.) mit Thema und einer klaren Terminabsprache
- 5.) eine E-Mail mit Wunschthemen, die ich in die Sitzung einflechten kann.
- 6.) ALLES IST MÖGLICH - das Wichtigste dabei ist, dass sich die Klienten darin gesehen fühlen.

Alles ist möglich. Eine Fernsitzung kann sehr unterschiedlich ablaufen und ich verwende alle möglichen Techniken dafür. Am wichtigsten ist mir der körperliche Ausdruck, der gesehen werden möchte. Viele Menschen sind traumatisiert, da sie die Überwältigung in ihrem Nervensystem alleine nicht verdauen konnten. Dazu laden wir ein gemeinsames Feld ein, in der zwei Körper mehr verstoffwechseln können, als nur ein Körper. Folgende Werkzeuge verwende ich je nach Bedarf: körperorientierte Trauma - Arbeit, biodynamische Craniosakrale Arbeit, Energiearbeit, Aufstellungsarbeit, IFS (internes Familiensystem). Je nach Bedarf nutze ich dieses oder jenes Werkzeug. Ich beziehe alles mit ein. Selbst Störungen von außen können wertvolle Hinweise sein.

Das allerwichtigste in den Fernsitzungen ist ein offener und weiter Geist, der mit allem sein kann, was da kommen möge. Die Abwesenheit von Konzepten und schnellen Interpretationen ist ein „Muss“ für ein wirkliches Treffen im sprachlosen Raum der Synchronisation.

Dann schaue ich mir die Zeilen, den Wunsch, ein Bild oder einfach nur den Namen der entsprechenden Person an und erlaube alles an Information dazu sein. Häufig zeigen sich die wesentlichen Dinge schon vor oder noch nach einer Sitzung. Im Laufe der Zeit lernst du als Begleiterin die Informationen zu unterscheiden. Vor einer Synchronisations – Sitzung gehe ich in einen tiefen Stillpunkt, der einen neutralen Raum für Selbst – Regulation öffnet. Die eigene Anbindung und Erlaubnis mit dem Wesentlichen sind dadurch geschaffen. Willkommen im Raum des Nicht – Wissens.

Praktische Sitzung mit Ulrike:

Die letzten Tage habe ich immer wieder Dein Bild (Abb. 2) angeschaut in Bezug auf Deine "Rosacea". Dabei bin ich innerlich so leer und rein wie möglich, ohne in meinem Kopf mit irgendwelchen Diagnosen und Vermutungen

belastet zu sein. Das ist eine Kunst, auf die ich mich nach 30 Jahren Erfahrung abstützen kann.



Abb. 3 Foto von Andrea Wandel „Feuer in Südafrika“

Immer wieder kam das Element Feuer in den letzten Tagen zu mir. Meine Schwester Marion, die schon seit 50 Jahren nicht mehr gemalt hat, habe ich motiviert ein Bild zu malen. Da kam das Feuer schon zu uns. Die letzten Tage verbrachte ich in Südafrika in einer Stadt, um die herum das Feuer zu toben anfing. In den hohen Berge um die Stadt herum brannte es lichterloh. In Abb. 3 ist ein Foto, welches ich machen durfte. Es sieht so aus, als ob selbst das Meer brennt, während der Rest der Landschaft mit den dicken Wolken der Asche beschäftigt ist. Die Sonne kam nicht mehr durch und gestern bin ich auf unsere Farm geflohen, um mehr frische Luft und Freiheit zu atmen. Vielleicht haben die Umstände nichts mit Deinem Thema zu tun und gleichzeitig beziehe ich diese Umstände immer mit in meine Fernsitzungen ein. Du kannst schauen, was es spontan mit Dir macht.

Von Dir habe ich die Erlaubnis bekommen, mich spontan mit Dir zu verbinden, wenn der Zeitpunkt stimmt. Genau jetzt ist es soweit. Es ist so, als ob der Raum den richtigen Zeitpunkt bestimmt.

Es ist ein sonniger und sommerlicher Nachmittag. Ein stärkerer Wind braust durch die Luft und bewegt alles, was ihm in die Quere kommt. Ich begeben mich an einen geschützten Ort und lausche dem Wind. Ein tiefes Gefühl von Müdigkeit breitet sich aus und ich gebe mich dieser Müdigkeit hin. Es ist ein körperliches Sehnen sich komplett zu entspannen und die Augen auch zu schließen.

Lieber schlafen, als sich zu stark mit bestimmten Themen zu beschäftigen. Ich gebe der Dynamik nach und lasse die Informationen durch meinen Körper laufen.

Bei Fernsitzungen stelle ich meinen Körper als Surrogat zur Verfügung und erlaube einer größeren Regulations-Kraft unterstützend da zu sein.

Irgendetwas war irgendwann viel zu viel für Dich alleine zu bewältigen. Diese Tendenz von "lasst mich alle alleine, ich möchte weg hier" und "ich bin so müde" sind sehr stark im Vordergrund und erstmal nehmen wir uns nur Zeit "Ressourcen" aufzubauen. Wenn ich die Augen für Dich schließe, geht die Aufmerksamkeit sofort zum Wind und Deiner Haut, die um Deinen Körper herum ist. Überall ist eine globale Anspannung zu spüren und es ist nur auszuhalten, wenn die Aufmerksamkeit zum Wind geht. Eine Erlaubnis sich auszudehnen und in die Weite zu spüren. Tiefe Atemzüge gehen durch den Körper und je mehr Raumbewusstsein kommt, umso tiefer wird die Atmung. Gleichzeitig nehme ich Veränderungen in den Spannungsmustern des Körpers wahr.

Es ist so, als ob mich etwas von rechts nach links schieben möchte und ich versuche mit einem inneren Widerstand das Gleichgewicht zu halten.

In einer konstanten Erlaubnis auch in die Ausdehnung zu gehen, fange ich an mit den inneren Spannungszuständen zu arbeiten. Erstens gebe ich ihnen eine dicke Anerkennung. Da hat sich so viel Spannung aufgebaut und ein brennenden Ziehen ist in den Nerven und Muskeln zu spüren. Wie Funken sprüht es von einer Stelle zur anderen und lässt sich kaum bestimmen.

Da die Spannung die Spannung kaum mehr aushalten kann, ermutige ich sie, sich bewusst ein wenig mehr anzuspannen und zu schauen, was dann passiert. Wir bauen die Spannungen bewusst auf Und drücken und bleiben und agieren nicht aus.

Die aktive Erlaubnis sich anzuspannen und dann wieder loszulassen aktiviert einige Entladungen, die durch den Magen laufen. Auch hier ist wieder ein brennen und viel Luft wahrzunehmen, die sich als "Röpser" entladen. Das zeigt mir mit wie viel Machtlosigkeit du es in deinem Leben vielleicht immer wieder zu tun gehabt hast. Ohne irgendwelche mentalen Zusammenhänge zu finden, erlauben wir dem Körper einfach diese alten Erinnerungen anzuerkennen und sie mit Bewusstheit zu erfüllen. Als Surrogat kann ich hier mit dir trainieren, "kollidiert die Kontrolle" loszulassen.

Eine Spannungswelle nach der anderen baut sich auf und wir lassen sie durchlaufen. Im Laufe der Zeit kommt es zu einer larvenartigen Bewegung, die durch den ganzen Körper geht. Von rechts nach links und dann von links nach rechts. Durch die Erlaubnis der Spannung kommt es zu neuen Bewegungsimpulsen, die Lust auf mehr machen.

Viele Atemzüge später kommt es fast zu einem Tanz im Liegen. Es schaut so aus wie ein Baby, welches seine Fäustchen ballt und dann wie ein Kätzchen sich reckt und streckt. Diese Katze fühlt sich von Mal zu Mal stärker und selbstbewusster an.

Die tiefe Müdigkeit wird weniger und wie von selbst kommt der Wunsch aufzustehen und sich im aufrechten Stand zu bewegen.

Ich erzähle Deinem Körper, dass er sich jetzt endlich so bewegen kann, wie er will. Jetzt ist es sicher und die Machtlosigkeit ist vorbei.

Dem geben wir nach und es ist ganz wundervoll, welche Tanzschritte sich wie von selbst ergeben. Es kommt mehr Kraft und Lust in die Bewegung.

Sanfte Freudentränen lösen sich ab mit noch nicht geweinten Entspannungstränen. Ein Tanz, der getanzt werden möchte.

Wow, was für ein Genuss daran beteiligt sein zu dürfen. Danke, Ulrike. Jede Träne ist ein Kompliment der Hingabe.

Am Ende unserer Sitzung frage ich Deinen Körper, ob er sich noch eine Hausaufgabe vorstellen könnte, die er in den nächsten Wochen ab und zu wiederholen könnte.

Ganz klar kam die Antwort: "Bitte räkele Dich ab und zu wie eine Katze auf dem Boden oder auf dem Bett und dann stehe auf und tanze Dich frei". Jede Deiner verrückten Bewegungen, vor allem die der Spannung, ist mehr als willkommen.

Am Ende unserer Sitzung war der Magen sehr aktiv, so als ob er durch die neue Aktivität sehr gefordert ist in die eigene Aktivität zu gehen.

Ich fragte ihn noch, was er gerne hätte. Seine Antwort: "frisches Obst und viel Vitamin C". Hier in Südafrika haben wir zurzeit die Passions- Früchte. Davon essen wir zum Abschluss der Sitzung noch eine Frucht zusammen. Der Magen beruhigt sich ein wenig und weiß jetzt, dass er das zu sich nehmen darf, was ihm guttut. Danke für Dein Vertrauen und Deine Erlaubnis Dich so fühlen zu dürfen.

Rückmeldung von Ulrike

Ich kenne diese Synchronizität sehr gut. Das, was gerade im Außen passiert, passt zum konkreten individuellen Thema. So ist es hier bei deiner Beschreibung mit dem Feuer auch. Zum einen sieht mein Gesicht aus, als sei es verbrannt von der Sonne. Zum anderen ist Feuer eines der Elemente, das mich besonders fasziniert und vor dem ich aber auch sehr große Angst habe. Denn es gerät sehr leicht außer Kontrolle. Ich erinnere noch, als ich 1994 für ein Jahr in der Türkei gelebt habe und mit meinem damaligen Freund auf einer Reise nach „Çanakkale“ vor einem Waldbrand fliehen musste. Die gigantische Feuerfront werde ich nicht vergessen. Auch in meinem ehemaligen Büro in Berlin habe ich mal auf der gegenüberliegenden Straßenseite einen Brand im Dachstuhl miterlebt. Von der ersten Flamme, die aus dem Fenster des Obergeschosses trat, dauerte es nur wenige Minuten, bis der ganze Dachboden lichterloh brannte. Feuer kann sehr heilsam und sehr bedrohlich sein. Feuer transformiert Altes und schafft Platz für Neues, aber wenn man nicht aufpasst, dann zerstört es alles Drumherum. Ich kenne im übertragenen Sinne diese zerstörerischen Ausbrüche auch in mir, lerne

gleichzeitig gerade aber auch diese positive gewaltige Kraft des inneren Feuers kennen. Das Thema Kontrolle hat sehr viel mit meinem Leben zu tun. Und wie ich es schaffe „kontrolliert die Kontrolle“ abzugeben, daran übe ich noch. Ich habe Angst vor diesen zerstörerischen Ausbrüchen.

Mich zieht das Thema der „vier Elemente“ an, du erwähnst noch den Wind und das Meer. Es ist für mich eine große Ressource in die Natur zu gehen, die Elemente unmittelbar zu spüren, gerade wenn es in mir „brennt“.

Das Thema Müdigkeit und Erschöpfung trifft den Nagel auf den Kopf. Wir haben dieses Buch mit Beginn der Corona Pandemie gestartet. Ich war sehr dankbar für die Zwangspause und die angeordneten Kontaktbeschränkungen. „Lasst mich alle alleine“ und „ich bin so müde“, schreibst du. Die Sätze kenne ich gut. Gleichzeitig sehne ich mich aber auch nach dem Gegenteil. Auch die - wie du es nennst - „globale Anspannung“ beschreibt die aktuelle Situation sehr gut. Ich habe oft das Gefühl, dass meine Muskeln alle unter Hochspannung stehen. Da versucht mein Körper die aufsteigenden alten Gefühle der Ohnmacht und Machtlosigkeit zu kontrollieren. Leider ein untauglicher Versuch.

Ich freue mich über das Kätzchen, das sich räkelt. Ich mag Katzen sehr, denn sie sind sehr eigensinnig und gleichzeitig kuschelig geschmeidig. Sie machen was sie wollen. Ich habe mal einen Bericht mit einem Tiertrainer gesehen, der alle möglichen Tiere für Filmaufnahmen trainiert. Der sagte sinngemäß: Eine Katze kannst du freundlich bitten, dass sie mal durchs Bild läuft. Und wenn du Glück hast, dann machst sie es oder eben nicht.“ Ich bin auch eher eine Einzelgängerin. Ich ziehe das Alleinsein langweiliger Gesellschaft vor. Von der Katze kann ich sicher noch viel lernen. Denn sie hat beides, das Eigensinnige und das Anschmiegsame. Sie macht absolut nur das, was sie will.

Ich möchte auch noch etwas zum Foto (Abb. 3) sagen. Mich fasziniert an dem Bild, dass die Sonne, die sich hinter den Feuerrauchwolken versteckt, für mich wie der Mond wirkt, der einen roten Aura-Kranz verpasst bekommen hat. Ich habe so ein Gefühl als wäre der Mond eingekuschelt, erwärmt und aufgetaut. Das hat für mich schon auch eine Bedeutung.

Schlussbemerkungen von Andrea

Am Ende Deiner Zeilen angelangt, dehnte sich eine sanfte Gänsehaut durch meinen ganzen Körper durch. Wieder kam der Impuls mich wie eine Katze zu recken und zu strecken. Ich freue mich darauf, wenn du dich ab und zu wie eine Katze räkelst und „kontrolliert die Kontrolle loslässt“, wenn du den inneren Spannungszuständen erlaubst da zu sein. Das wird deinem Nervensystem sehr, sehr guttun.

Welche regelmäßigen Bewegungsmuster könntest du dir vorstellen in den nächsten Wochen immer wieder einzuladen? Könnte dir die Vorstellung der Katze dabei helfen?

Antwort

Das ist schon die Bewegung der räkelnden Katze, die du beschrieben hast. Die Katze, die in Frieden, Freude und Freiheit einfach nur da ist und genießt. Sie dient mir als Vorbild. Ich gucke mal, ob mir in der nächsten Zeit eine Katze begegnet.

Einige Wochen später

Die Katze ging mir nicht mehr aus dem Kopf. Ich habe den inneren Impuls genutzt, sie künstlerisch umzusetzen. Der kreative Ausdruck ist mein inneres Auge, das mehr sehen kann. Die Katze in Abb ? Ist dabei herausgekommen. Ich habe mich von dem Bild zu einem Text inspirieren lassen.



Tiger im Katzenpelz

Du blickst durch eine Glaswand, die mit Farben befleckt ist. Bluttränen fließen über dein Fell. Du siehst alles das erste Mal, starrst mich an mit deinen großen Augen.

Fragend.

Erschrocken.

Verwundert.

Verängstigt.

Wachsam.

Fokussiert.

Neugierig.

*Du bist bereit. Ich sehe das. Ein Tiger im Katzenpelz. Das gigantische Farbenfeuerwerk lenkt dich nicht ab. Du bist eine Raubkatze, eine Königin der Nacht. Du weißt wann du aktiv werden musst und wann du einfach sein darfst. Als Ballerina auf Katzenpfoten siehst du das größere Ganze, hast ein höheres Verständnis der Dinge. Was antworte ich dir auf deinen fragenden Blick?
Liebes Kätzchen, du darfst noch wachsen, ergebe dich dem natürlichen Lauf der Dinge.
Wachse. Werde.*

Du kannst an unserem Fernwahrnehmungsbeispiel erkennen, wie das funktioniert mit der Sprache, die jenseits unseres Verstandes über Bilder und Körperausdruck funktioniert.

Viel mehr dazu in unserem Buch. Bald gibt es mehr Infos dazu!

© **Ulrike Hinrichs** www.loesungskunst.com

© **Andrea Wandel** www.andrea-wandel.com