



nature & healing

Heilsam Erinnern

Grundlagen
tiefenmythologischer
Beratung und Begleitung

Eine Einführung

HEILSAM ERINNERN - EINFÜHRUNG

Inhaltverzeichnis

Intro	2
Was ist ein Mythos	4
Das mythische Archiv	5
Gewebe des Bewusstseins	6
Mytho-mimetische Zugänge	7
Was Mythen erzählen	8
Tiefenmythologisches Handeln	10
Das Mythodrama.....	11
Resonanzorientierte Moderation.....	14
Weiterbildungen	16
Impressum	16

Verkörperungen für, in und mit der Welt

Tiefenmythologie ist ein Arbeitsansatz im Feld von Bildung, Beratung und Therapie.

Sie sieht uns Menschen als vielschichtige Wesen, unablässig eingebunden und verwoben mit einer vielschichtigen Welt.

Sie erinnert daran, dass wir der Erde zugehörig sind, also Teil einer langen Erd- und Menschheitsgeschichte, und eingebettet in Sinn Geschichten von Gemeinschaften, die ein Zusammenleben in Liebe, Schönheit, Sinn und Mass gestalten können.

Der tiefenmythologische Zugang weiss, dass Mythen nicht nur Einzelne bewegen, sondern auch Massen mobilisieren können und Kulturen prägen – Mythen prägen Schicksale.

Darum lädt er zu einer sorgsam Erkundung ein, welche mythischen Strukturen uns in der Tiefe bewegen, welche Geschichten wir uns automatisiert erzählen und was sich dadurch in uns und in der Welt manifestiert. Und er bietet Möglichkeiten, diese alten, oft destruktiven, Geschichten in lebensfreundliche und lebensfreudige Grundmuster zu verwandeln.

*Astrid Habiba Kreszmeier
Stein, Appenzellerland im Winter 2020*



DAS MYTHISCHE BEWUSSTSEIN

Was ist ein Mythos?

Ein Mythos ist eine Geschichte. Eine fundierende – grundgebende - Geschichte, die uns etwas über das Leben, die Welt, ihre Entstehung und Erhaltung, ihre Rhythmen und Gesetze und ihre Zusammenhänge erzählt. Mythen erklären uns emotional verdichtet die Welt, in der wir leben. Sie sind ein tiefer Erinnerungsspeicher.

Mensch sein heisst, Geschichten zu erzählen

Die Fähigkeit das, was wir erleben, in überschaubaren Sinnbündeln über Mimik, Gestik, Körperhaltung, Laute und letztlich über Wortsprache zu erzählen – diese Fähigkeit ist typisch menschlich. Sie nahm ihren Anfang vor mehr als 2 Millionen Jahren und hat sich bis zur vollen Wortsprache vor ca. 60 000 Jahren entwickelt. Über das Erzählen von Geschichten wurde und wird Zusammenleben gepflegt, kulturelle und historische Identität entwickelt und erhalten. Sie helfen zu erinnern, wie wir sind, wo wir sind, wer und was vor uns war und was wir tun. Die Neuropsychologie spricht hier vom mythischen Bewusstsein, das tief unsere Wahrnehmung prägt.

Mythen steuern unsere persönliche und kulturelle Verfassung. Sie prägen Schicksal. Wer, wo, wie und welche Geschichten erzählt, ist massgeblich für menschliche Kultur. Jeder Mythos beherbergt Erinnerung und sorgt dafür, dass wir Anderes vergessen.



Das mythische Archiv

Das mythische Archiv als Teil des kulturellen Gedächtnisses prägt die menschliche Kultur auf kollektiver, gemeinschaftlicher wie individueller Ebene.

So wie wir in unserer bewussten Biografie niemals die Summe aller unserer Erfahrungen erinnern, sondern durch eine bestimmte – jedoch nur zum Teil bewusste - Auswahl von Geschichten unsere Identität bilden und fortwährend anpassen können und müssen, so gestalten sich auch identitätsbildende Mythensammlungen mit unterschiedlicher Färbung in verschiedenen Kulturräumen der Erde. So gelten die «Griechischen Götter- und Heldensagen» als Wiechengeschichten der abendländischen Zivilisation, die Mythologie der Orixás als Identitätsstiftung afro-brasilianisch-amerikanischer sozialer und spiritueller Bewegungen oder die Bhagavad Gita als Lehrgedichte des Hinduismus, um drei Beispiele zu nennen.

Das mythische Archiv umfasst ähnlich unserem Gedächtnis einen bewohnten und unbewohnten Gedächtnisraum, also einen aktiven Funktionsraum und einen passiven Speicherraum. Die Grenzen zwischen diesen Räumen sind fortwährend in Bewegung. In diesem Spiel von Vergessen und Erinnern bildet sich unser Selbstempfinden und unsere soziale Kultur.

HORIZONTE DER ERINNERUNG

Gewebe des Bewusstseins

Unser Bewusstsein ist fortwährend damit befasst, das, was wir wahrnehmen und erleben, mit dem zu verweben, was wir bereits als unsere relevante «Geschichte» gespeichert haben. Und dieses Erlebte wiederum beeinflusst, wie wir auf die Welt zugehen und was wir in ihr erleben. Dieser fortwährende Kreislauf von wahrnehmen, bündeln, automatisieren, selektieren und einordnen bildet unser Leben.

In diesem Gewebe des Menschlichen spinnen sich die sensorischen Jetztwahrnehmungen hinein in das reflexiv-theoretische Denken der jüngeren Zeit, ziehen durch die mythischen Bündelungen von Geschichten der oralen Kulturen und sinken in die körperlich-mimetisch-lautmalerischen Tiefen, die über Millionen Jahre und lange vor der Schriftkultur die Kultur unserer Urahnen geprägt haben.

Tiefenmythologische Kunst liegt darin, durch die Prägungen und Überzeugungen unseres theoretischen Denkens, das auf Distanzschau, Objektivität, Fortschrittsgläubigkeit gründet, hindurchzugleiten und an das tieferliegende Archiv anzuschliessen. Wie von Archäologie, Historie, Soziologie, Neurobiologie und Anthropologie vielfach belegt, erzählt es von verbundener, friedfertiger, kooperativer, egalitärer Ko-Existenz zwischen Menschen und zwischen Menschen, ihrer Welt der Dinge und der gegebenen, ständig werdenden Natur unseres Heimatplaneten Erde.

Mytho-Mimetische Zugänge

Das reiche Gewebe unseres Bewusstseins umfasst mimetische, mythische und theoretische Stränge.

Das kreative Potential, das wir heute für die Lösung von individuellen, sozialen und ökologischen Notständen brauchen, liegt unter anderem im Entdecken und Erinnern unserer mimetisch-mythischen Zugänge.

Sie erweitern unseren Erinnerungshorizont in jene Zeiträume, in der Mensch und Welt noch kooperativ verbunden waren. Tiefenmythologie und das Mythodrama schliessen daran an und bieten mit dem vertieften Blick auf unser mythisches Archiv Hinweise für gelingendes Gedeihen im Hier und Heute.

MYTHISCHE BÜNDEL

Was Mythen erzählen

Mythen sind nicht gleich Mythen. Mythische «Bündel» können sehr unterschiedliche Ausprägungen haben und sie erzählen auch von unterschiedlichen Zeiten und Themen der Menschheitsgeschichte. Hier lohnt es sich genauer hinzuschauen.

Wir können anhand der griechischen Mythologie, den Mythologien der Orixás und der nativen, indigenen Mythologie beispielhaft sehen, welche unterschiedlichen Zeiten und Wirklichkeiten in sie eingebettet sind und wohin sie unsere Aufmerksamkeit lenken.

- Elementare Zusammenhänge – Tiere, Pflanzen, Landschaften, Elemente der Erde
- Urbilder von Weltentstehung
- Beziehungsformen von Menschen und beseelter Natur
- Entstehung der Göttinnen und Götter und ihrer Geschichten
- Verbindung von Gött*innen und Natur
- Verbindung von Gött*innen und Menschen
- Prinzipien sozialer Organisation unter Menschen und Gött*innen
- Hierarchieimplementierung unter Gött*innen und Menschen
- Entstehung des einen Gottes – Trennung von Gott und Welt
- Helden- und Kampfesgeschichten

Tiefenmythologische Arbeit lädt zu einer Reise in dieses Archiv. Sie ermöglicht Bekanntes anders zu sehen, lässt Vergessenes auftauchen und sortiert die Geschichte neu. Sie spricht mit der bewegten und beweglichen Grenze von Erinnern und Vergessen.



Geschichten, die Geschichte prägen

Wenn wir uns der mythischen Organisation unseres Denkens zuwenden, wird sichtbar, wie Mythen soziale, ökologische und innerpsychische Wirklichkeiten prägen. So können sich Möglichkeiten erweitern.

Hier Beispiele gängiger Narrationen, die bis heute wirksam sind:

- Der Mensch ist das höchst entwickelte Lebewesen.
- Uns geht es heute so gut wie noch nie.
- Es ist die Natur des Menschen, sich in Herrschende und Dienende zu organisieren.
- Die Frau ist per Naturgesetz dem Mann untergeordnet.
- Die Erde und ihre Tiere und Pflanzen sind tote Materie.
- Der Mensch kann und muss im Wettstreit mit anderen sein Leben sichern.
- Indigene Völker sind primitiv (unterentwickelt) und bedürfen der Orientierung und des Schutzes der weissen Kultur (des weissen Mannes).

Wir ahnen aber auch die Wirkungen alternativer Narrationen:

- Menschen sind kooperative, eingebundene Wesen.
- Sinn und Freude sind Teil menschlicher Natur.
- Menschen organisieren sich egalitär und fühlen sich ihrer Lebensmitwelt verbunden.
- Menschen freuen sich am Glück anderer.
- Die Erde und ihre Atmosphäre sind geliebter, geschätzter, heiliger Lebensraum.

KOPF, HERZ UND HAND

Tiefenmythologische Handlungsideen

Der tiefenmythologische Zugang ist schulenübergreifend zwischen narrativ-systemischen Ansätzen und archetypischer Psychologie angesiedelt.

Er handelt nach dem alten triadischen Prinzip «Kopf, Herz, Hand», ist handlungsorientiert, gefühlsintegrativ und reflexiv.

Die Grundidee ist, über verschiedene Formen körperlicher Externalisierung innerer Anteile einen Dialog zu ermöglichen, der allfällige destruktive Erlebensmuster irritiert und das Selbstbild und Weltbild der Klienten (Individuen) oder Klientengruppen (Familien, Gruppen, Organisationen) in einem Neu-Organisationsprozess unterstützt.

Der Rückbezug auf bestehende Geschichten und die Einbindung der – oft auch belastenden – Erzählungen in eine Gemeinschaft, die trägt, sind wesentliche Eckpunkte dieser Arbeitsweise. Sie ermöglicht:

- Imitations- und Identifikationsprozess mit einer breiten Palette von für gewöhnlich unerkannten Elementen, Personen und Situationen
- Ableitung von traumatisierenden Erfahrungen im geschützten Feld der Geschichte und der Gemeinschaft
- Zugänge zum mimetischen Bewusstsein – Körperweisheit
- Erweitertes Erkennen und Befriedung von Schicksalskonstellationen
- Erproben von alternativen Handlungssträngen
- Schulung von Empathie und Erfahrung von Kooperation
- Wahrnehmung von Organisation von polyzentrischen Lebensprozessen
- Erweiterung der Perspektive von systemischen Zusammenhängen in Raum und Zeit



Das Mythodrama

Das Mythodrama ist eine resonanzorientierte Methode, die mehreren Anliegen und Menschen zugleich einen Forschungs- und Lösungsraum bietet.

Hier die Beschreibung eines prototypischen Ablaufs:

1. Das Auftauchen der Geschichte

In einem Interview oder einem gemeinsamen Arbeitsprozess fällt plötzlich eine Geschichte, ein Mythos oder ein Teil eines Mythos ein. Oder jemand bringt bereits einen Mythos mit, der sie oder ihn schon lange beschäftigt. Das Auftauchen des Mythos ist ein phänomenologischer Prozess.

2. Das Erzählen der Geschichte und das Finden der Rollen

Während des Erzählens der Geschichte, bei Nachfragen und im Austausch gehen die Teilnehmenden verstärkt in Resonanz mit einzelnen Elementen, Figuren oder Sequenzen der Geschichte. Aus dem ergibt sich die Wahl der Rollen und die Entscheidung, ob die gesamte Erzählung oder nur Teile der Geschichte in Szene gesetzt werden.

3. Vorbereitung - Raum und Spieler*innen

Jene, die sich für eine Rolle entschieden haben, improvisieren ihre Ausstattung, ihre Maske, je nach Möglichkeit mit Tüchern, Dingen oder Naturmaterialien. Der Spielraum wird möglichst neutral gehalten, die «Bühnenraumgrenzen» stilisiert.

SCHRITTE DES MYTHODRAMA

4. Das Spiel

Das Mythenspiel ist eine primär körperorientierte Erfahrung, die Geschichte wird also nicht über Wörter «dialogisiert» sondern primär über Mimetik.

Die Schauspieler*innen betreten den Spiel-Raum, verwandeln sich in ihre Rolle, begeben sich intuitiv an ihre Plätze. Wenn alle Elemente der Geschichte im Raum positioniert sind, beginnt über ein vereinbartes Signal das Spiel. Es entfaltet sich in parallelen Zeiträumen und Ereignisplätzen, durch das hindurch zieht sich der Hauptfaden der Geschichte.

Die Spieler*innen folgen dem Rahmen der Geschichte, den «Zufällen» der gemeinsamen Bewegung im Raum und den inneren Impulsen. So beherbergt das Vorgehen die Möglichkeit, ein vorgegebenes Schicksalsbündel nachzuerleben, eigene Anteile im Schutze der Geschichte aufzuspüren und in Ausdruck zu bringen, aber ebenso gibt es Raum für Verwandlung und Entwicklung der Geschichten.

Die Spielgemeinschaft Zuschauer*innen und Gastgeber*innen bieten dabei den haltenden, sinnschützenden Rahmen, der für gewöhnlich zu einem vereinbarten oder sich «natürlich» ergebenden Schluss führt, der wieder durch ein Signal bezeichnet wird.

5. Reflexion am Bühnenrand

In konzentrierter Form bringen die Spieler*innen an einem «fiktiven» Bühnenrand, noch zumindest teilweise in ihrer Maske ihre mimetischen Erfahrungen in Wortsprache, in Austausch, auch allfällige Zuschauer können ihre Erfahrungen teilen.

*Das Mythodrama
ist ein kooperatives,
gemeinschaftsorientiertes
Verfahren,
das die systemischen
Interaktionen und
Verwobenheiten
zwischen Menschen
aber auch zwischen
Menschen und
ihrer anders-als-
menschlichen Lebens-
Mitwelt intensiv spürbar
macht.*

Die Aufgabe der Gastgeber ist dabei, den Rahmen so zu moderieren, dass alle Stimmen gehört werden und allfällige unaufgelöste, fehlende, vergessene oder verdrehte Gesichtssituationen ausgedrückt werden können. Daraus ergibt sich mitunter die Wiederholung oder das Weiterspielen einzelner Episoden.

6. Optional: Wiederspielen einzelner Episoden

7. Schlussreflexion und Entrollung

Die Spieler*innen entrollen sich, hier heisst das, sie streifen die eigentliche Rolle ab, werden auch von den Mitspieler*innen und Zuschauer*innen aus dieser Rolle entlassen. Die Einsichten oder Impulse können und sollen jedoch in den Einzelnen und im sozialen Raum weiterwirken.

Das Mythodrama ist ein kooperatives, gemeinschaftsorientiertes Verfahren, das die systemischen Interaktionen und Verwobenheiten zwischen Menschen, aber auch oft zwischen Menschen und Umwelt (Tiere, Pflanzen, Berge, Wasser) und Parallelwelten (Geister, Ahnen, Göttinnen etc.) intensiv spürbar macht.

Es empfiehlt sich, diese Methode auch in einen gemeinschaftorientierten Kontext einzubinden, der zum Beispiel gemeinsames Kochen und Essen oder Zusammenbleiben und Austausch in kleineren Runden ermöglicht.



MODERATIONSKOMPETENZEN

Resonanzorientierte Moderation

Gehaltene Offenheit

Tiefenmythologische Arbeit braucht resonanzorientierte Moderation. Sie entwickelt sich in einer Atmosphäre von «gehaltener Offenheit». Das heisst, die Gesprächskultur bewegt sich suchend, weitend, mäandernd, bis sich ein Themenkreis oder ein Erzählfaden als kraftvoller Resonanzkörper zwischen den Anwesenden zeigt. Da gängige Dialogkulturen auf kausale Schlüsse im Richtig-Falsch-Modus und auf schnelle Effizienz ausgerichtet sind, gehört es mitunter zur Aufgabe der Moderation, diesen Tendenzen entgegen zu wirken. Das bedarf Wachheit, Zuhörkompetenzen und Mut, Dominanzstimmen abzufedern sowie Vertrauen in die Kraft des gemeinsam entstehenden Wirkraums. Viele unterschiedliche Positionen sind darin willkommen, die Polarisierung in zwei Lager wird zerstreut.

Raumthemen hören und hüten

Hilfreich ist in dieser Atmosphäre auch, wenn persönliche Betroffenheit, konkrete Themen des Miteinander und Aspekte des aktuellen grösseren, sozialen Kontextes in den Suchprozess eingespielt werden. So erhöht sich die Chance, dass sich ein «verbundenes» Raum-Thema zeigt. Wenn sich ein «mythisches Bündel» als Hauptmotiv zeigt, dann ist es Aufgabe der Gastgeber, dieses Bündel zu hüten, sodass der Aufmerksamkeitsstrom der Gemeinschaft aus verschiedenen Blickwinkeln darauf ausgerichtet werden kann. So entsteht eine Atmosphäre von sinnvoller Spur, von Halt, von gehaltener Offenheit bei gleichzeitiger Polyphonie der Stimmen.

In dieser Atmosphäre entwickeln Menschen kooperierende Eigenbewegungen, das heisst auch, es finden sich «von selbst» die passenden Menschen am passenden Ort, in der passenden Zusammensetzung in der passenden Geschichte. Die Begleitkompetenz zeigt sich in einer Moderation des vertrauenden Mitschauens, des Staunens, allenfalls der zusammenfassenden Wiederholung des sich «ergebenden» Prozesses.

Zuschauen und Hinschauen

Während des Spiels taucht der Gastgeber in den Raum des Zuschauens und Hinschauens ein. Als Zuschauer wird er zum bezeugenden Beobachter, der verschiedentlich mitbewegt werden kann und durch seine Präsenz den nächstäusseren Rahmen repräsentiert.

Im Hinschauen findet sich zusätzlich die Kraft der Verantwortung, also auch die Fähigkeit und Aufgabe, auf starke innere Resonanzen zu antworten und nötigenfalls in das Spiel moderierend einzugreifen: eine Pause zu initiieren, Spieler*innen Stimme zu geben, Schutzelemente einzuführen, Bewegungen vorzuschlagen. Hinschauen kann also auch heissen, aktiv zu einer Art Mitspieler*in zu werden, dann, wenn einzelne Spieler durch die emotionale Dichte oder Anlage der Rolle und der Überlagerung ihrer persönlichen Geschichten in Überschwemmungsgefahr geraten oder wenn die Rahmenhandlung der Geschichte von einzelnen Akteuren monopolisiert wird.



WEITERBILDENDES

Tiefenmythologie kennenlernen

Seminar Was uns bewegt: 27 - 29 Nov 2020
Appenzellerland I Fr 19h - So 14h

Curriculum Tiefenmythologie

Weiterbildungsinhalte

Erd- und Menschheitsgeschichte, Kultur-Biologische Grundlagen unseres Bewusstseins
Schichten und Arbeiten an unserem mythischen Archiv
Mythologie aus verschiedenen kulturellen Räumen
Resonanzorientierte Gesprächsführung
Bildhafte Methoden in der Einzelbegleitung und Gruppenarbeit
Mythodrama und Mythopoetik, Experimentelle Aufstellungen
Beseelte Welten: Jul 20 - Dez 21, 19 Seminartage, 7 Module

Literatur und weiterführende Informationen siehe Website

IMPRESSUM

Text: Astrid Habiba Kreszmeier
Fotos: Hans-Peter Hufenus
Grafik: Carolina Vidal

nature&healing

Boden 105 CH-9063 Stein AR

☎ +41 71 367 23 77

✉ info@nature-and-healing.ch

www.nature-and-healing.ch