

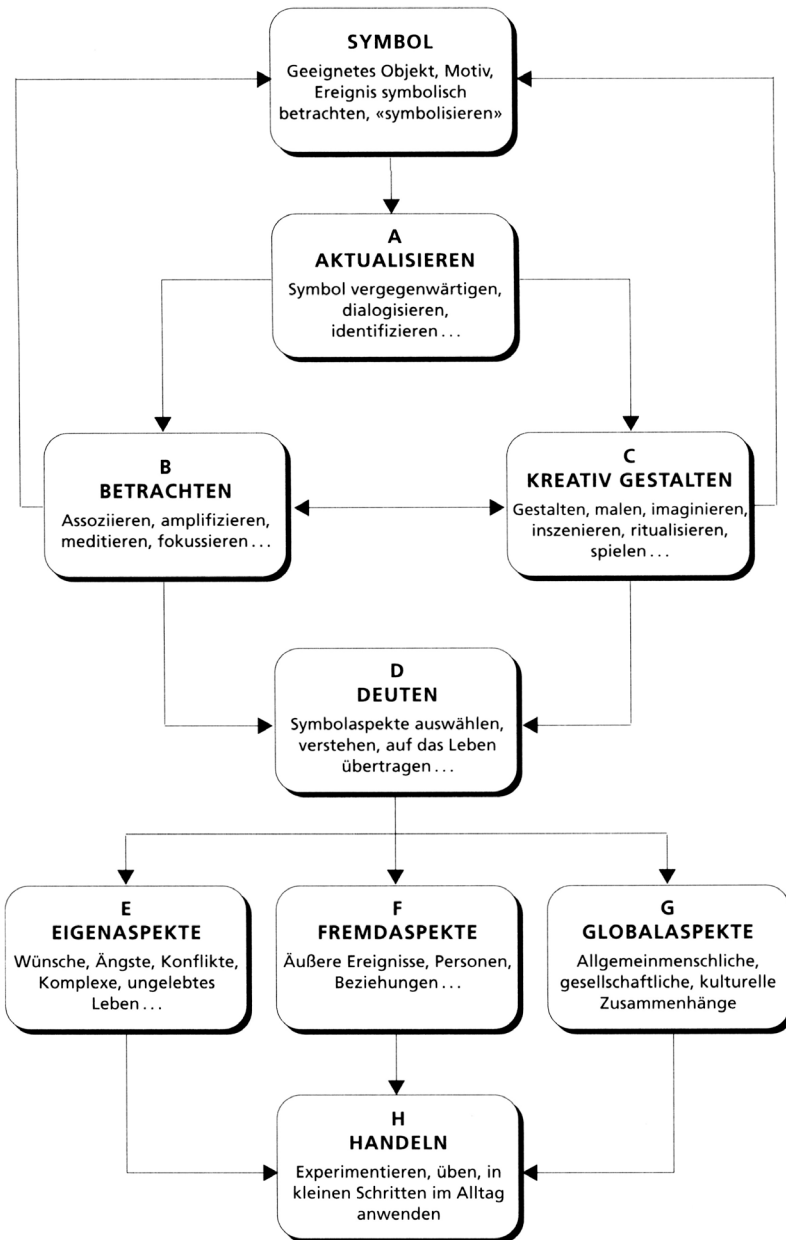
Lutz Müller / Dieter Knoll

# **Ins Innere der Dinge schauen**

Selbst-Erfahrung und schöpferisches  
Leben mit Symbolen

Unter Mitarbeit von Anette Müller

opus magnum



# Die Praxis der Symbolarbeit im Überblick

## **Symbole finden**

- 1 Die Kunst der Symbolisierung und der »symbolische Blick«. Einstimmende Grundfragen: Wie ließe sich diese Sache symbolisch innen und außen sehen? Was könnte das symbolisch heißen?
- 2 Der Weg zum eigenen Symbol
  - Von äußeren Symbolen ausgehen
  - Von inneren Symbolen ausgehen
  - Symbolaspekte auswählen. Was ist das zentrale Element, Motiv, der zentrale Konflikt, das zentrale Thema?

## **A Aktualisieren**

- 1 Geistigen Frei- und Spielraum für den Umgang mit dem Symbol schaffen
- 2 Symbol in den Brennpunkt des Interesses und in die Gegenwart bringen, z. B. in Gegenwartsform erzählen. Alle Orientierungs-Funktionen (Wahrnehmung, Fühlen, Denken, Phantasieren) abfragen
- 3 Den Gefühlswert des Symbols erfassen
- 4 In das Symbol einführend hineingehen (Identifizieren)
- 5 Mit dem Symbol in Dialog treten (z. B. mit Hilfe zweier Stühle)

## **B Betrachten**

- 1 Frei assoziieren
- 2 Zentriert assoziieren: das Symbol assoziativ umkreisen
- 3 Amplifizieren: das Symbol in allgemein-menschlichen Zusammenhang stellen
- 4 Mindmapping: grafische Gestaltung des Assoziationsflusses
- 5 Meditieren
- 6 Focusing

## **C Creieren: Das Symbol kreativ gestalten und inszenieren**

- 1 Malen
- 2 Tönen
- 3 Schreiben
- 4 Körperbewegung
- 5 Tanzen
- 6 Musizieren
- 7 Fantasie, Imagination und Visualisation
  - Imagination, freie und geführte
  - Standardbilder der Imagination (z. B. sicherer Ort, Blume, Weg, Wiese, Baum, Haus, begleitende, schützende Gestalten)
  - Symbolische Hilfsmittel im Umgang mit Imaginationen (z. B. magischer Schutzkreis, sicherer Ort, Zauberstab und Zauberhut)
  - Strategien im Umgang mit symbolischen Gestalten (z.B. versöhnen, nähren, anreichern)
  - Umgang mit bedrohlichen Fantasiegestalten (z.B. bannen, erschöpfen, hingeben, List und Humor einsetzen)
- 8 Psychodrama
- 9 Puppenspiel
- 10 Sandspiel
- 14 Ritual und Ritualisieren

## **D Deuten: Das Symbol verstehen**

- 1 Allgemeine Grundlagen zum Verständnis der Symbols: Komplexität, Polarität, Paradoxität, Multidimensionalität, Ganzheit, Konstruktivismus
- 2 Berücksichtigung des individuellen Kontextes
- 2.1 Die aktuellen Auslöser und der aktuelle Lebensbezug
  - Was fällt mir spontan dazu ein?
  - Habe ich mich gestern / in den letzten Tagen so ähnlich wie im Traum gefühlt?
  - Was war gestern/vorgestern so ähnlich wie das Traumsymbol?
  - Was habe ich während des vergangenen Tages erlebt
  - Was hat mich besonders beschäftigt?
  - Wie war meine körperliche Befindlichkeit?
  - Habe ich eine Versuchungs- oder Versagungssituation erlebt, beispielsweise unerfüllte Wünsche und Bedürfnisse, Enttäuschungen, Kränkungen?
  - Welche Fragen, Probleme, Konflikte sind offen geblieben?

- Habe ich aus der Zeitung oder dem Fernsehen etwas aufgenommen, was mich besonders beschäftigt hat? Könnten aktuelle gesellschaftliche oder umweltmäßige Faktoren einen Einfluss gehabt haben?

## 2.2 Lebensgeschichtlicher Zusammenhang

- Was fällt mir spontan dazu ein?
- Woher kenne ich dieses Gefühl, dieses Ereignis, diesen Konflikt, der sich im Symbol darstellt?
- Welche Erfahrungen habe ich mit dieser Symbolgestalt in meinem Leben gemacht?
- Was in meinem Leben ist oder war so ähnlich?
- Welche mir bekannte Stimmung aus einer früheren Phase meines Lebens entspricht dieser Szene?
- Welche Rolle spielt dieses Symbol in meiner Familie, in der Gesellschaft, in der ich lebe?

## 3 Die Grundfrage der Deutung: »Was ist in meinem gegenwärtigen Leben innen oder außen so ähnlich wie in diesem Symbol?«

## 4 Kompensatorische Funktion

- Welche (einseitigen) Einstellungen, Haltungen, Werte, Verhaltensweisen könnten durch das Symbol kompensiert, ausgeglichen, reguliert werden?
- Welche bestätigenden, ergänzenden, ausgleichenden oder warnenden Impulse vermittelt das Symbol?
- Auf welche Weise könnte das Symbol mein Bewusstsein erweitern?
- Inwieweit zeigen sich im Symbol schöpferische, finale, das heißt auf ein Ziel hin orientierte Tendenzen?
- Welche Hinweise zu meiner weiteren Entwicklung ergeben sich?

## **E Eigenanteile (Subjektperspektive)**

### **1 Eigene Persönlichkeitsanteile**

- Was fällt mir spontan dazu ein?
- Auf welche Seiten und Aspekte der eigenen Persönlichkeit weist das Symbol hin?
- Welche Wünsche, Sehnsüchte, Ängste stellen sich auf welche Weise dar?
- Welcher Wesenszug von mir könnte das sein (z. B. das innere Tier, das innere Kind, Über-Ich-, Persona-, Schatten-, Anima/ Animus- und Selbstanteile)?
- Gibt es einen Bezug zu meinem Körpererleben, zu körperlichen Vorgängen, zum Vital-, Instinkt- und Triebbereich?
- Wie spiegelt sich meine allgemeine Lebensenergie (Libido)?
- Welcher mir fremde Anteil will sich mir annähern?
- Was zeigt sich von meiner Aggressivität?
- Was zeigt sich von meiner Sexualität?
- Was zeigt sich von meinen Selbstbehauptungs- und Machttendenzen?
- Wie spiegelt sich mein Beziehungserleben und -verhalten?
- Was zeigt sich von meiner Spiritualität?

### **2 Innere Konflikte**

- Wie werden diese symbolischen Aspekte gelebt und wie gehe ich bzw. die Symbolgestalten damit um?
- Welche Konflikte zeigen sich?
- Haben die Symbolbilder eine Ähnlichkeit mit Problemen und Situationen, mit denen ich mich zur Zeit besonders konfrontiert fühle?
- Sind es typische Konfliktsituationen, in die ich immer wieder hineingerate?
- Wie werden diese symbolischen Aspekte gelebt, und wie gehe ich beziehungsweise die Symbolgestalten damit um?
- Deutet sich im Symbolgeschehen eine Lösung an?

- 3 Zustand der Persönlichkeit
- Was zeigt sich in den Symbolen selbst über meine Persönlichkeit, meinen Charakter, über meine Hemmungen und mein Entwicklungspotenzial?
  - Wie bewusst, wie vertraut und bezogen oder wie fremdartig beziehungsweise unbezogen und bedrohlich sind für mich die Symbolgestalten?
  - Wie verhält sich meine Traum-Persönlichkeit in der Auseinandersetzung mit dem symbolischen Ereignis?
- 4 Kreatives Potenzial und finale Tendenz
- Was könnte das kreative Ziel des Symbols sein?
  - Wie zeigen sich schöpferische Möglichkeiten?
  - Worin spiegelt sich mein ungelebtes Potenzial?
  - Welche Lösungen bietet das Symbol zu meinem aktuellen Problem an?
  - Enthält das Symbol Hinweise, wie es konkrete und lebendige Gestalt annehmen könnte?
  - Wie und wo zeigen sich Lebendigkeit, Natur und Natürlichkeit, Gesundheit, Sinnlichkeit, Wachstum? (vgl. Bios-Prinzip)
  - Wie und wo zeigen sich Schönheit, Liebe, Freundschaft, Harmonie, Glück, Humor, Freude, Ekstase? (vgl. Eros-Prinzip)
  - Wie und wo zeigen sich Selbstvertrauen, Energie, Mut, Entschlossenheit, Tatkraft, Verantwortung, Erfolg? (vgl. Heros-Prinzip)
  - Wie und wo zeigen sich Weisheit, Wissen, Einsicht, Erkenntnis, Klarheit, Freiheit, Toleranz, Gerechtigkeit? (vgl. Logos-Prinzip)
  - Wie und wo zeigen sich Ganzheitliches, Transpersonales, Schöpferisches, Grenzenüberschreitendes, Überraschendes, Sich-Wandelndes, Humorvolles, Spielerisches, Verrücktes, Befreiendes? (vgl. Mystos-Selbst-Prinzip)

## **F Fremdanteile (Objekt- und Beziehungsperspektive)**

- Was hat das Symbol mit meinem aktuellen äußeren Leben zu tun?
- Erfahre ich etwas über meine Mitmenschen oder meine Umwelt, was ich vielleicht nicht richtig wahrgenommen habe?
- Was zeigt mir das Symbol über meine Beziehungen, über meine Liebes- und Beziehungsfähigkeit, meinen Umgang mit anderen Menschen?
- Wie erlebe ich andere Menschen?
- Gibt es typische Beziehungskonflikte, die sich im Symbol spiegeln?
- Zeigen sich Beziehungsängste?

## **G Globalanteile**

- Welche globalen, allgemeinmenschlichen, archetypischen Aspekte hat das Symbol?
- Stellen sich im Symbol Fragen der Individuation und existenzielle Themen, wie z. B. der Selbst-Verwirklichung und Sinnfindung, der Selbst-Verantwortung und Freiheit, das Problem des Todes, Beziehung, Einsamkeit und Isolierung?
- Zeigen sich religiöse, spirituelle, transpersonale Bezüge?
- Finden sich Hinweise zu einer spirituellen Lebensorientierung?
- Zeigen sich im Symbol Aspekte, die mit der aktuellen gesellschaftlichen, kulturellen, religiösen, wirtschaftlichen, politischen, ökologischen, globalen Situation zu tun haben?

## **H Handeln**

- Auf welcher Ebene lässt sich das Symbol leben und verwirklichen?
- Wie lassen sich die gewonnenen Erfahrungen, Einsichten, Impulse im alltäglichen Leben umsetzen?
- Wie sehen die kleinsten möglichen Schritte aus?
- Gibt es Übungsfelder, auf denen ich mit den neuen Verhaltensweisen experimentieren, spielen, sie trainieren kann?