

*gestaltungsprozesse

Die Zeitschrift des
Fachverbandes für Mal- und
Gestaltungstherapie



Hin und her

*gestaltungsprozesse

die Fachzeitschrift des fMGT für Mitglieder, AusbildungskandidatInnen und Interessierte. Mit Fachbeiträgen zu Methodik, Wirkung, Wissenschaft und Forschung der Mal- und Gestaltungstherapie.

Innere Ambivalenzen

A. Winkler-Prodingler

Archetyp Pan und das Böse

E. Bakowsky/P. Holzmann

Prozessorientierung in der MGT

S. Riesenhuber/

S. Rödel-Waldbauer

*gestaltungsprozesse
Wer für Sie schreibt
 Und wer an *gestaltungsprozesse mitarbeitet



Erwin Bakowsky
M.Sc./MA



Mag. Eva Huber



Gundula
Leinfellner



Mag. Sabine
Riesenhuber



Monika
Sommeregger



Mag. Ramona
Ritter-Weilguni



Karin E. Dreier



Mag. Elisa Robl



Ing. Gerlinde
Hörmansdorfer, MSc



Gitta Jeitl-
Wohlfahrt



Mag. Maresi
Mc. Manus



Prof. Dr. Gisela
Schmeer



Bettina Tüchler-
Puhr



Mag. Dr. Astrid
Erharter



Johanna Heu-
mader-Schweigl



Lore Laura
Jiménez-Alonso



Dr. Daria Daniaux



Evelyn Vrečer



DI Veronika
Meißinger



Mag. Manuela
Sattlegger



Evelyn Vrečer



Mag. Elisabeth
Fürnthaler



Mag. Ingrid Höfle



Friedrich Kohaut



Udo Müller M.Sc.



Julia Stelzer M.Sc.



Andrea Winkler-
Prodinger



Univ. Prof. Dr.
Maria Steinbauer



Christa Veith



Margit Pabst-
Lesem MA



Dr. Ute Karin
Höllrigl



Elisabeth Lehner



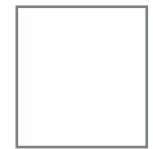
Brigitte Perkhofner



Dr. Maria Stocker



Sabrina Rödl-
Waldbauer



Sie???



Renate Waas



Mag. art Elisa-
beth Krautinger



Eva Kindl



Ruth Friedrich



Nicole Gruber



Wolfgang
Engelhard



Bettina-Yvonne
Krautberger



Sylvia Bönnhoff



Ursula Strobl



Dr. Udo Baer



Nicole Müller



Mag. Brigitte
Hauptner



Mag. Katja
Hablich



Ruth Scheel B. Ed.



Michaela
Allerstorfer



Peter Holzmann

Inhalt

Seite 3 **Editorial/Inhalt**

Seite 4-11 **Hin und her – über den Teufel und das Böse**
Erwin Bakowsky



Seite 12-16 **Zur Prozessorientierung in der Mal- und Gestaltungs-therapie**
Sabine Riesenhuber

Seite 17-20 **Den Dämonen Nahrung geben**
Bettina-Yvonne Krautberger



Seite 21 **Papierschiffchen im Treppenhaus**
Gisela Schmeer

Seite 22-23 **Gedanken zu PAN**
Peter Holzmann

Seite 24-27 **„Hin und Her“**
Sabrina Rödl-Waldbauer



*gestaltungsprozesse

Editorial

Friedrich Kohaut, Chefredakteur



Die Ambivalenz, die Unentschlossenheit, das Nicht-Wissen um das Richtige, Genuss oder nicht Genuss oder besteht das Leben nur aus Arbeit und Müh? Jede Minute verlässt jemand diese Welt. Das Alter hat damit nichts zu tun. Wir sind alle in dieser Linie, ohne es zu merken. Wir wissen nie wie viele Menschen vor uns sind. Wir können nicht nach hinten gehen. Wir können nicht aus der Linie heraustreten. Wir können die Linie nicht vermeiden.

Was also sollen wir tun?

Genieße jeden Moment. Mach den ersten Schritt. Setze Prioritäten. Nimm dir Zeit. Mach andere glücklich. Mach kleine Dinge groß. Lass jemanden lächeln. Liebe so viel es geht. Halte Frieden. Sag deiner Familie wie sehr du sie liebst. Bereue nichts.

Das beigefügte Bild soll diese Wünsche unterstützen und ist aus der Serie „Farb-Fragmente“. Auch wenn etwas fragmentarisch erscheint, zählt es zur Gruppe der Unentschlossenen, der Hin-und-Her-PatientInnen. Diese Bilderserie ist genau in dieser Stimmung entstanden. Ich wusste einfach nicht wohin mit mir – auch das gibt es. Auch ich nehme mir dieses Recht heraus. Quasi spätpubertär mit 69.

*Am Anfang der *gestaltungsprozesse wussten wir auch nicht wohin uns das führen würde. Es war auch dies ein Hin und Her, wird's was oder nicht? Heute wissen wir, es wurde damit ein Meilenstein in der Geschichte der Kunsttherapie geschaffen, und diese Publikation hat ihren Platz im Umfeld anderer prominenter Blätter gefunden. Der einzige Teufel, der uns manches Mal reitet, ist der Druckfehler-Teufel oder der Manuskript-Abgabetermin.*



Impressum



Eigentümer & Copyright: f-MGT/Fachverband für Mal- und Gestaltungstherapie, A-1010 Wien, Werdertorgasse 12/3, Mail: redaktion@gestaltungsprozesse.org • Die Fachzeitschrift des Fachverbandes *gestaltungsprozesse erscheint im Erato-Verlag. • **Gestaltung:** www.koco.at • **Abonnements:** f-MGT Sekretariat/zHd. Sylvia Bönnhoff, A-1010 Wien, Werdertorgasse 12/3 • **Erscheinungsweise:** 2 mal jährlich • **Preis:** pro Heft EUR 15,- • **Copyright und allgemeine Hinweise:** Coverbild: Ferdinand Reisenbichler • Wenn nicht anders angegeben, liegen die Bildrechte bei dem/der AutorIn. Mit der Annahme eines Beitrages zur

Veröffentlichung erwirbt der Verlag vom Autor alle Rechte, insbesondere das Recht der weiteren Vervielfältigung zu gewerblichen Zwecken mit Hilfe fotomechanischer oder anderer Verfahren. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in dieser Zeitschrift berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften. Der Verlag übernimmt keine Gewähr. Einzelne in publizierten Arbeiten geäußerte Meinungen reflektieren die Meinung der AutorInnen und müssen nicht zwangsläufig die Meinung des Verlages widerspiegeln. **Druck:** Medienfabrik/Graz • **Redaktionsteam:** Friedrich Kohaut, Sabine Riesenhuber, Erwin Bakowsky, Bettina Tüchler-Puhr, Julia Stelzer, Sabine Geiger, alle Ungergasse 9a, 8020 Graz • **ISSN:** 2313-5255

Seite 28-29 **„Ich kann nicht malen!“**
Gerlinde Hörmannsdorfer

Seite 30-32 **Doris Hönigl**
im Gespräch mit
Bettina Tüchler-Puhr

Seite 33-34 **Ursula Kurmann**
im Gespräch mit
Julia Stelzer

Seite 35-38 **„Hin und her“ –
Innere Ambivalenzen –
Musterunterbrechung**
Andrea Winkler-Prodinger

Seite 39-41 **Wort – Schreiben –
Draht-Frottage**
Evelyn Vrečer



Seite 42-43 **10. Auflage der
FMGT
Fachtagung**
Sylvia Bönnhoff

Seite 44-46 **Buchempfehlung**
von Fritz Kohaut

Seite 47 **Fortbildungs-
programm**



Den Dämonen Nahrung geben

von Bettina-Yvonne Krautberger



*Eine Methode von Tsültrim Allione zur
seelischen Konfliktlösung*

Bettina-Yvonne Krautberger arbeitet selbstständig als Mal- und Gestaltungs-therapeutin sowie Lebens- und Sozialberaterin in eigener Praxis in Graz und ebenso mit KlientInnen der Lebenshilfe sowie als Gruppenleiterin, Lehrtherapeutin und Ausbildungssupervisorin am MGT-Institut Graz, Erwin Bakowsky GmbH. Des Weiteren verfügt sie über eine Zertifizierung zur Trauerbegleitung (BAT).

Abstract

Dieser Artikel beschreibt die Methode „Den Dämonen Nahrung geben“ von Tsültrim Allione zur Lösung innerseelischer Konflikte.

This article describes the method „Feeding Your Demons“ from Tsültrim Allione, for resolving inner conflicts.

Keywords:

Tsültrim Allione, „Den Dämonen Nahrung geben“, Methode zur seelischen Konfliktlösung

Was bewegt mich dazu diesen Artikel zu schreiben und über diese Methode zu berichten? In erster Linie interessieren mich daran die praktische Relevanz in der Mal- und Gestaltungs-therapie sowie die Brückenfunktion von östlichen und westlichen Theorien und Praktiken. Außerdem fasziniert mich an dieser Methode der spezielle Umgang mit psychischen Schattenaspekten, der nicht kämpferisch-vernichtend angelegt ist, wie wir es aus vielen Mythen und Märchen kennen, sondern mitfühlend und furchtlos-nährend. Doch hat diese Methode auch nichts von der naiven Furchtlosigkeit eines Narren an sich, sondern nimmt die Schattenaspekte an der Wurzel des Leidens an – im Mangelbewusstsein, um sie in der Begegnung mitfühlend und nährend in einen Zustand der Fülle hineinzubegleiten. Auf diese Weise können sich die Schattenaspekte aus ihrem Schattendasein herausentwickeln und ihre ihnen innewohnenden Potentiale als Verbündete entfalten, um dem Menschen in gewandelter Form als Ressource zur Seite zu stehen. Dieser Artikel soll lediglich einen ersten Einblick in die Methode der „Dämonenfütterung“ geben und stellt keinerlei Ersatz für dahingehend angebotene Seminare dar, welche die Leserschaft zum

eigenen praktischen Einsatz in der Beratung und Therapie berechtigen würde.

Die Begründerin der Methode der „Dämonenfütterung“, Lama Tsültrim Allione, wurde 1947 in Maine (USA) geboren und ist als eine der ersten Amerikanerinnen in der tibetischen Tradition als Nonne ordiniert worden. Nach vier Jahren gab sie ihre Gelübde als Nonne auf, kehrte als Laienbuddhistin nach Amerika zurück und gründete eine Familie. Als buddhistische Lehrerin, Autorin sowie Gründerin des Meditationszentrums Tara Mandala in Colorado widmet sie sich intensiv den weiblichen Traditionen im tibetischen Buddhismus. Die Biografie und Lehren einer buddhistischen Lehrerin, Machig Labdrön (1055–1145), hinterließen bei Tsültrim Allione einen besonderen Eindruck. Machig Labdrön entwickelte eine Meditationsform, die sie Chöd nannte, was „durchschneiden“ bedeutet und sich auf das Abschneiden der Verhaftung einer egozentrischen Geisteshaltung bezieht. Durch Anhaftung an ein Ego (Fixierung auf ein aus sich selbst heraus bestehendes Ich) und Anhaftung an die damit verbundenen Vorlieben, Hoffnungen, Abneigungen und Befürchtungen, entstehen sogenannte Abgötter und Dämonen, welche



↓ Abb. 1: Tsültrim Allione praktiziert Chöd.
© taramandala.org



störend auf den Menschen und dessen innere Befreiung (Erleuchtung) wirken. Beim Chöd handelt es sich um eine buddhistische Praxis, in der das Ich (Ego) den personifizierten Kräften (Hoffnungen und Ängsten) den eigenen Körper imaginativ als Nahrung anbietet, anstatt gegen diese anzukämpfen. Nachdem sich alle Wesen (personifizierte Kräfte) auf diese Weise als gesättigt erweisen, erinnert sich der Praktizierende daran, dass der Spender, der Prozess des Spendens und die Wesen, welche die Spende empfangen haben, alle „leer“ sind (ohne eigenständige Existenz bzw. aus zusammengesetzten Faktoren wie z. B. Form, Sinneswahrnehmung, Bewusstsein usw. bestehen). Dieser Zustand der Einsicht ist solange als möglich aufrechtzuerhalten. Der Praktizierende verwendet zudem Ritualgegenstände, wie eine doppelseitige Trommel (Damaru), eine Glocke und eine Knochentrompete. Begleitet wird dieses Ritual von Gesängen, dem Lesen von Lehrtexten und abschließenden Gebeten (vgl. Allione 2010, 178) (siehe Abb. 1). Tsültrim Allione sagt dazu: „Dämonen sind letztlich eine Funktion des Geistes und besitzen als solche keine unabhängige Existenz. Trotzdem beschäftigen wir uns mit ihnen, als wären sie real, und glauben daran, dass es sie gibt – man frage nur einmal jemanden, der gegen posttraumatischen Stress, eine Sucht oder Angstattacken ankämpft (...) Wir projizieren Dämonen auch gern auf andere. Wenn wir das ins Auge fassen, was wir bei anderen hassen, sehen wir für gewöhnlich nur ein Spiegelbild unserer eigenen Dämonen“ (Allione 2009, 65). „Paradoxe Weise werden unsere Abgötter und Dämonen dadurch, dass wir sie vollständig sättigen, nicht etwa stärker, vielmehr steht uns endlich die Energie, die in ihnen eingeschlossen war, zur Verfügung. So werden

stark aufgeladene Emotionen, die sich durch innere Konflikte angestaut haben, zu unserem Wohl freigesetzt. Wenn wir versuchen, die ungeliebten Teile unserer selbst, die ich Dämonen nenne, zu bekämpfen oder zu unterdrücken, gewinnen sie nur an Macht und werden widerstandsfähiger. Durch Fütterung unserer Dämonen sorgen wir nicht nur dafür, dass sie keinen Schaden mehr anrichten, sondern geben dadurch, dass wir sie ansprechen, statt vor ihnen davonzulaufen, auch den Schattenseiten unserer selbst Nahrung, sodass die Energie, die zuvor durch unseren Widerstand gegen sie gebunden wurde, sich in eine positive, schützende Kraft verwandelt. Sobald wir unseren Dämonen durch Personifizierung eine Gestalt geben, kommen latent vorhandene Energien und schädliche gewohnheitsmäßige Verhaltensmuster ans Licht und werden frei, statt als unsichtbare zerstörerische Kräfte weiterzuwirken“ (Allione 2009, 17-18). Die inhaltliche Ähnlichkeit dieser Zitate im Vergleich zu Aussagen von C. G. Jung, den psychischen Schatten und Komplexe betreffend, ist nicht ganz von der Hand zu weisen. Und tatsächlich zieht Tsültrim Allione selbst einen Vergleich zwischen dem „Schatten“ nach C. G. Jung und dem Begriff der Dämonen, und sieht die Begrifflichkeiten darin als synonym an (vgl. Allione 2009, 36). Des Weiteren sagt Tsültrim Allione: „Wir müssen unseren Dämonen eine Gestalt geben und den Teilen unserer selbst eine Stimme verleihen, von denen wir uns bedrängt fühlen“ (Allione 2009, 71). Eine gewisse inhaltliche Parallele letztgenannter Aussage zur aktiven Imagination nach C. G. Jung lässt sich ebenso kaum leugnen, sofern die Begrifflichkeiten „Dämonen“, „Schattenaspekte und Komplexe“ analog fungieren. Da die Lehren von Machig Labdrön mit genannter Chöd-Praxis für Tsültrim Allione eine



↑ Abb. 2: Personifizierung des Gefühls der Überforderung und inneren Unruhe

↓ Abb. 3: Personifizierung des Verbündeten, welchen die Klientin mit innerer Ruhe assoziiert bzw. ihr dazu verhilft



starke Relevanz in ihrem Leben hatten, suchte sie einen Weg, den Menschen im Westen diesen Denkansatz und die dazugehörige Praxis zugänglich zu machen. Somit entwickelte sie die Fünf-Schritte-Methode – das „Füttern der Dämonen“, wie sie es nennt, welches unabhängig vom tibetischen Chöd-Ritual angewandt werden kann. Seine Heiligkeit, der Dalai Lama, sprach ihr dafür seine Anerkennung aus. Tsültrim Allione zufolge geht die Dämonenfütterung weit über die westliche therapeutische Methode der Personifizierung einer Angst oder Neurose hinaus. Zum einen liegt der Mehrertrag darin, für die Feinde zu sorgen, anstatt sie nur zu personifizieren und mit ihnen in Beziehung zu treten. Zum anderen sieht sie die Erweiterung durch den letzten Schritt, den Zustand entspannten Gewahrseins, der frei ist von der üblichen Fixierung auf ein „Ich“ gegenüber einem „anderen“ (vgl. Allione 2009, 18-19).

Kurzbeschreibung der Fünf-Schritte-Übung des Dämonenfütterns

Vorbereitungen: Neun Atemzüge zur Entspannung. Während der ersten drei Atemzüge fließt der Atem zu den physischen Anspannungen im Körper, welche bei der Ausatmung losgelassen werden. Die zweite Folge von drei Atemzügen richtet sich auf die emotionalen Anspannungen und ihren Sitz im Körper, welche mit der Ausatmung wieder losgelassen werden. Die letzten drei Atemzüge lösen mentale Anspannungen im Körper.

Die Motivation: Es wird empfohlen von ganzem Herzen, zum eigenen Wohle und dem Wohle aller Wesen zu üben.

Schritt 1: Den Dämon finden. Dazu werden folgende Fragen empfohlen: „Was laugt mich aus? Was zieht mich hinunter? Was zehrt an mir? Welches Ereignis hat mich kürzlich beunru-

higt?“ (Allione 2009, 81). Dabei kann es sich um eine Angst, eine Sucht, Schmerzen oder um ein Gefühl bzw. eine Reaktion, die eine andere Person in einem selbst auslöst, handeln (statt sich auf die Person selbst zu konzentrieren!).

Den Dämon im Körper lokalisieren: Jede dazugehörige Emotion konzentriert sich irgendwo im Körper. Wo im Körper wird diese am stärksten wahrgenommen? Durch Erinnerungen kann die Empfindung verstärkt werden.

Den Dämon im Körper beobachten: Welche Beschaffenheit weist er innerhalb des Körpers auf? Welche Farbe, Form, Temperatur, Geruch, Geräusche werden wahrgenommen?

Schritt 2: Der Dämon wird eingeladen außerhalb des Körpers Gestalt anzunehmen. Das ermöglicht eine Kommunikation mit ihm. Wie groß ist er? Hat er Arme und Beine? Wie ist sein Äußeres beschaffen? Welche Farbe, Hautbeschaffenheit, Ge-

→

schlecht, Größe, Mimik, Gestik und Besonderheiten weist die Gestalt auf? Wie ist sein Gemütszustand? Wie fühle ich mich, während ich ihn anschau?

Als nächstes ist ein Augenkontakt herzustellen und auf seinen Augenausdruck zu achten, damit eine fühlbare Verbindung eingegangen werden kann.

Frage die Gestalt nun: Was willst du von mir? Was brauchst du von mir? Wie fühlst du dich, wenn du bekommst, was du brauchst?

Schritt 3: Position wechseln und aus der Perspektive der Gestalt antworten (genügend Zeit zur Einfühlung nehmen): Was ich von dir will, ist... Was ich von dir brauche, ist... Wenn ich bekomme, was ich brauche, fühle ich mich...

Schritt 4: Ursprüngliche Position dem Dämon gegenüber wieder einnehmen. Anschließend innerlich wieder zur Ruhe kommen und den Dämon erneut außerhalb des Körpers visualisieren.

„Trennen Sie als Erstes Ihr Bewusstsein vom Körper, sodass Sie ein Gefühl haben, als befände es sich außerhalb Ihres Körpers und wäre reiner Beobachter dessen, was vor sich geht. Stellen Sie sich anschließend vor, wie Ihr Körper in Nektar zerfließt, der sich aus all den Gefühlen zusammensetzt, die Ihr Dämon nach eigenen Angaben hat, wenn er bekommt, was er braucht. Während Ihre Fantasie dem Nektar eine Form gibt, halten Sie nicht länger an Ihrem Körper fest und stellen Sie sich vor, wie sich Ihr Bewusstsein von ihm löst. (...) Der Nektar stellt in verdichteter Form alles dar, was der Dämon auf die dritte Frage geantwortet hat, also das, was er empfindet, wenn er bekommt, was er braucht“ (Allione 2009, S. 93-94). Wenn er beispielsweise angab, dass er sich kraftvoll, geliebt und akzeptiert fühlen würde, wenn er bekäme, was er braucht, dann sollte der Nektar genau diese drei Qualitäten aufweisen.

Die Gestalt (der Dämon) wird nun mit dieser Essenz, diesem Nektar gefüttert, bis sie vollständig gesättigt ist. Die Gestalt ist während der Fütterung aufmerksam zu beobachten, denn sie wird sich wahrscheinlich verändern.

Falls am Ende von Schritt 4 ein Wesen den Platz des Dämons einnimmt, ist zu fragen, ob es sich um den Verbündeten handelt. Falls nicht, ist der Verbündete herbeizurufen. Wie sieht dieser in allen Einzelheiten aus? Stelle ihm folgende Fragen: Wie wirst du mir helfen? Wie wirst du mich beschützen? Welches Versprechen kannst du mir geben? Wie kann ich Kontakt zu dir aufnehmen?

Anschließend Plätze tauschen und aus der Perspektive des Verbündeten antworten.

Nun wieder den ursprünglichen Platz gegenüber dem Verbündeten einnehmen. Stelle dir nun vor, wie der Verbündete eins mit dir wird. Anschließend löst ihr euch beide im leeren Raum auf, was automatisch zu Schritt 5 führt.

Schritt 5: Ruhe nun einfach im reinen Gewahrsein, ohne eine bestimmte Erfahrung herbeizuführen. Verweile darin, solange du möchtest, ohne irgendetwas erreichen zu wollen. An dieser Stelle gibt es kein „Ich“ und keinen

„Dämon“ mehr, hier sind die Anhaftungen transzendent (vgl. Allione 2009, 102).

Tsültrim Allione empfiehlt darüber hinaus den jeweiligen Dämon und Verbündeten zu zeichnen, zu malen oder mit Ton zu gestalten. „Die Kunst gibt dem, was sonst eine abstrakte Vorstellung bliebe, eine konkrete Form. Und sie hilft, unbewusste Inhalte, die in der Vorstellung aufsteigen, zu artikulieren und bewusst zu machen. Wichtig ist, nichts erschaffen zu wollen, was andere anschauen sollen, sondern sich ganz auf die Herstellung des Abbilds zu konzentrieren“ (Allione 2009, 133). Damit sind wir bei der Relevanz für die Mal- und Gestaltungstherapie angelangt. Grundsätzlich kann ich die Anwendung dieser Methode im Kontext eines mal- und gestaltungstherapeutischen Einzelsettings empfehlen (siehe Abb. 2 und Abb. 3). Besonders bei einem gesunden Ich-Komplex oder einer eher verhärteten Ich-Struktur. Aus therapeutischer Sicht kann ich diese Methode jedoch nur unter der Bedingung einer inhaltlichen Veränderung guten Gewissens weiterempfehlen. Diese Veränderung bezieht sich auf Schritt 4, in dem das Bewusstsein vom Körper losgelöst werden und der Körper in Nektar verwandelt werden soll. Dieses Vorgehen wäre bei einem zu labilen Ich-Komplex geradezu unverantwortlich und viel zu gefährlich. Deshalb empfehle ich folgende Änderung bei Punkt 2 und Punkt 6 im Schritt 4 vorzunehmen:

Gehe nun mit jedem Atemzug tiefer in deine Körpermitte, bis du ganz in deiner Mitte ruhest. Lasse nun das Bild einer Landschaft von deiner Mitte vor deinem inneren Auge entstehen. Dort befindet sich eine Quelle, dessen Wasser sich in jegliche Form von Nektar verwandeln und jegliche Qualität annehmen kann. Stelle dir nun vor, wie das Wasser dieser Quelle zu einem nährenden Nektar wird, der sich aus all den Gefühlen zusammensetzt, die der Dämon nach eigenen Angaben hat, wenn er bekommt, was er braucht.

Anstatt der Empfehlung von Tsültrim Allione sich mit dem Verbündeten im leeren Raum aufzulösen, würde ich nur empfehlen eine Weile im Moment oder einfachen Sein zu ruhen, ohne dabei irgendetwas erreichen zu wollen.

Die Methode der Dämonenfütterung von Tsültrim Allione stellt meiner Ansicht nach eine interessante Alternative zu einer negierenden und kämpferischen Auseinandersetzung mit Schattenaspekten dar, wie wir sie aus den meisten Heldengeschichten kennen. ■

Literatur:

ALLIONE, T (2009): Den Dämonen Nahrung geben – Buddhistische Techniken zur Konfliktlösung. Arkana/Random House GmbH, München

ALLIONE, T (2010): Tibets weise Frauen – Zeugnisse weiblichen Erwachens. Arkana/Random House GmbH, München

Den Dämonen Nahrung geben – Nachtrag Übungsanleitung 2026

Übung „Dem Schattenaspekt (Dämon) die Nahrung geben, die er wirklich benötigt, um den inneren Mangel zu beseitigen und den Schattenaspekt somit annehmend und liebend wandeln zu können“:

- 1) Ein paar Mal tief aus- und wieder einatmen, dabei zentrieren. Einen Schattenaspekt auswählen. Dabei kann es sich um ein Gefühl bzw. eine Reaktion deinerseits z.B. Angst, Neid, Hass, Verlangen, usw., die eine andere Person oder eine Situation in dir auslöst, handeln (statt sich auf die Person oder Situation selbst zu konzentrieren!).
- 2) Gehe nun in eine Situation, in der du diesen Aspekt besonders gespürt hast, mache diese in deiner Imagination wieder lebendig.
- 3) Wo im Körper wird dieser Aspekt am stärksten wahrgenommen. Jede dazugehörige Emotion konzentriert sich irgendwo im Körper. Wo im Körper wird diese am stärksten wahrgenommen? Durch Erinnerungen kann die Empfindung verstärkt werden. Den Schattenaspekt im Körper beobachten: Welche Beschaffenheit weist er innerhalb des Körpers auf? Welche Farbe, Form, Temperatur, Geruch, Geräusche werden wahrgenommen?
- 4) Lasse den Schattenaspekt nun aus deinem Körper heraustreten und außerhalb des Körpers Gestalt annehmen (das ermöglicht eine Kommunikation mit ihm). Wie groß ist er? Hat er Arme und Beine? Wie ist sein Äußeres beschaffen? Welche Farbe, Hautbeschaffenheit, Geschlecht, Größe, Mimik, Gestik und Besonderheiten weist die Gestalt auf? Nimm ihn einfach in allen Einzelheiten wahr, ohne zu urteilen – einfach nur beobachten und wahrnehmen.
- 5) Frage die Gestalt nun:
Was willst du von mir? Was antwortet dir die Gestalt (lasse die Gestalt antworten)?
Was brauchst du von mir? Was antwortet dir die Gestalt?
Wie fühlst du dich, wenn du bekommst, was du brauchst? Was antwortet dir die Gestalt?
- 6) Bedanke dich für die Antworten und lade die Gestalt nun ein mit dir eine Reise zur inneren Quelle zu tätigen. Stelle dir nun vor, wie du und das Wesen gemeinsam auf einem Weg durch eine Landschaft geht, der zu deiner inneren Quelle führt. Wie zeigt sich dir diese Landschaft? Welche Tages- und Jahreszeit kannst du wahrnehmen? Welche Art der Landschaft nimmst du wahr? Gibt es dort Pflanzen und Tiere? Gibt es dort Spuren menschlicher Zivilisation? Gehe nun weiter bis zur Quelle. Dort angelangt betrachte den Ort an der Quelle und ruht euch beide ein wenig aus.
- 7) Mache dich nun auf die Suche nach dem magischen Gefäß an deiner inneren Quelle. Welcher Art ist dieses Gefäß? Welches Material weist es auf? Trägt es Verzierungen? Dieses magische Gefäß ist in der Lage, das Quellwasser in jede Form der Nahrung zu verwandeln, die du benötigst bzw. dir wünschst.
- 8) Schöpfe damit nun Wasser aus der Quelle und bitte das magische Gefäß dir daraus die **Nahrung mit den Qualitäten** zu erstellen, **wie das Wesen sich fühlen würde**, wenn es von dir bekommt, was es von dir braucht. Wenn sich das Wesen beispielsweise geliebt, sicher oder stark fühlen würde, dann erstellt das magische Gefäß genau diese Art der Nahrung mit den Qualitäten der Liebe, Sicherheit und Stärke.
- 9) **Füttere nun das Wesen mit dieser Nahrung, bis es vollständig gesättigt ist und beobachte es wieder dabei. Verändert es sich? Wird es kleiner, verschwindet es oder verwandelt es seine Gestalt in irgendeiner Form?**

10) Frage, ob es dein Verbündeter bzw. deine Verbündete ist, wenn nicht, rufe ihn/sie herbei. Nimm ihn/sie in allen Einzelheiten wahr. Stelle ihm/ihr folgende Fragen:

Wie wirst du mir helfen?

Wie wirst du mich beschützen?

Welches Versprechen kannst du mir geben?

Wie kann ich Kontakt zu dir aufnehmen?

Was antwortet dir der/die Verbündete auf die einzelnen Fragen?

Bedanke dich bei deinem/deiner Verbündeten und Ruhe noch ein wenig an der Quelle. Anschließend bedanke dich bei der Quelle, dem Ort, dem magischen Gefäß und verabschiede dich langsam wieder. Gehe den Weg zurück, den du gekommen bist und kehre nun mit jedem Atemzug wieder mehr und mehr in diesen Raum zurück. Bewege deine Arme und Beine, strecke dich und öffne langsam wieder deine Augen, bis du wieder hellwach im Hier und Jetzt bist.

Gestalte nun deinen/deine Verbündete*n dreidimensional mit Materialien deiner Wahl.