

Der Weg durch die Archetypen des Wandels

Aus dem Buch „die Heldenreise“ von Stephen Gilligan und Robert Dilts



Drachen-Übung

In diesem Dokument beschreibe ich dir den Ablauf sowie die Vorbereitung der Übung. Die Übung selbst kannst du dann mit den zwei Audiodateien durchführen.

Einleitende Worte

Die Übung hilft dir in Übergangsprozessen.

Im Fokus der Übung steht der Archetypus des Drachen. Er repräsentiert etwas Großes, weitgehend Unbekanntes und potenziell Gefährliches.

Klassische Übergangsthemen sind: Tod, Jugend, Alter, Menopause, berufliche Veränderungen, Eintritt in den Ruhestand Verluste und andere wichtige Übergangssituationen im Leben.

In der Übung tauchen weitere wichtige Archetypen auf. Sie beschreiben die verschiedenen Stufen unserer Beziehung zum geheimnisvollen und gefährlichen Drachen.

Die Übung funktioniert ähnlich wie eine systemische Aufstellung. Die 8 Karten mit den beschrifteten Qualitäten repräsentieren die jeweiligen Archetypischen Perspektiven. Alle Perspektiven stehen in einer Verbindung zum Drachen (dem Thema) in der Mitte.

Der erste Durchlauf (Audiodatei 1) dient dem Erleben der Schattenqualität der jeweiligen Archetypen in Bezug zum Drachen.

Der zweite Durchlauf (Audiodatei 2) dient dem Erleben der Lichtqualität der jeweiligen Archetypen in Bezug zum Drachen.

Du benötigst ein wenig Raum für diese Übung, damit du dich in einem Kreis bewegen kannst. Die Übung dient dazu, deine Reaktionen auf eine wichtige Herausforderung im Leben zunächst körperlich zu erforschen und sie anschließend geistig zu transformieren. Diese Herausforderung wird der Drachen genannt, und du wirst untersuchen, wie du momentan auf ihn reagierst und wie du anders darauf reagieren kannst. Dabei charakterisieren verschiedene archetypische Muster typische Reaktionsmöglichkeiten.

Eine der wichtigsten Techniken, die in der Übung genutzt wird, wird somatischer Syntax genannt und wurde von Judith Delozier und Robert Dilts entwickelt. *Soma* ist das griechische Wort für Körper, und 'somatisch' bedeutet somit 'den Körper betreffend' oder 'körperbezogen'. Der Begriff *Syntax* bezeichnet die sprachliche Ordnung. In der 'somatischen Syntax' geht es darum, die im Rahmen eines Prozesses benutzen somatische Muster zu identifizieren und zu erforschen sowie herauszufinden, wie ihre Anordnung sich verändern lässt.

Bei der Ausführung dieser Übung bewegst du dich in einem Kreis. In dessen Zentrum befindet sich der Drache, der deine Herausforderung symbolisiert. Im Kreis um den Drachen sind sechs Bereiche für verschiedene Archetypen des Übergangs angeordnet.

Der Weg durch die Archetypen des Wandels

Aus dem Buch „die Heldenreise“ von Stephen Gilligan und Robert Dilts



Was brauchst du für die Übung?

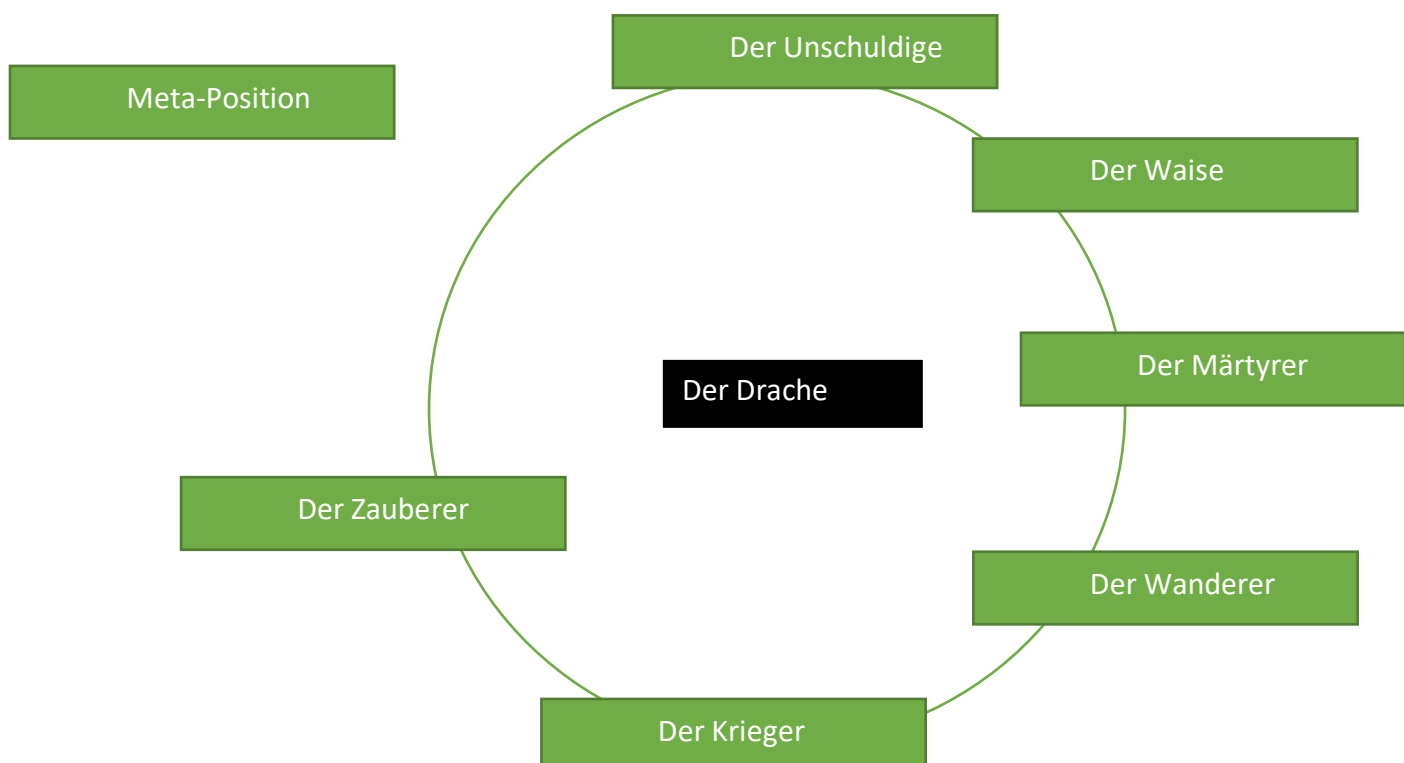
- + Einen Raum in dem du entsprechende Bewegungsfreiheit hast
- + 8 Karten oder Papier, die du mit der jeweiligen Archétypenqualität beschriftest.
- + 2 Stunden Zeit in der du ungestört bist

Vorbereitung des Raumes

Du beschriftest die 8 Karten mit den jeweiligen Archetypen und legst sie kreisförmig in den Raum (Siehe Abbildung unten)

Ablauf der Übung

1. Schaffe dir einen räumlichen Anker für den Drachen und ordne die folgenden Archetypen räumlich um ihn herum in einem Kreis an.
 - a. META-Position (Zustand der Objektivität)
 - b. Der Unschuldige (weiß nicht, dass der Drachen existiert)
 - c. Die Waise (ist vom Drachen überwältigt)
 - d. Der Märtyrer (wird vom Drachen verfolgt)
 - e. Der Wanderer (kämpft gegen den Drachen)
 - f. Der Krieger (kämpft gegen den Drachen)
 - g. Der Zauberer (akzeptiert den Drachen)
 - h. Der Drache



Der Weg durch die Archetypen des Wandels

Aus dem Buch „die Heldenreise“ von Stephen Gilligan und Robert Dilts



2. Definiere den Drachen. Identifiziere, mit welcher Übergangssituation du momentan in deinem Leben konfrontiert bist. In der Audiodatei hörst du die Frage: „Was repräsentiert der Drache im Moment auf meiner Heldenreise?“ Das können Themen sein aus den Bereichen: Intime Beziehung, berufliche Situation, körperliche Gesundheit, Beziehung zu deinen Kindern, Beziehung zur Familie, Beziehung zur Kultur. Es geht darum, das Problem ganz klar zu benennen und zu beschreiben.
3. Begib dich an den Ort des Drachen in der Mitte.
4. Begib dich auf den Ort des Unschuldigen. Assoziiere dich an den Ort, der diesem Archetypus zugeordnet ist, und erforsche die mit diesem Bereich assoziierte Körperhaltung und die entsprechenden Bewegungen.
5. Bewege dich durch die verbleibenden Positionen im Kreis in Richtung des Zauberers (und damit des Akzeptierens). Erforsche die mit jedem Bereich verbundene Körperhaltung und die mit dem betreffenden Archetypus assoziierten Bewegungen. Beende den Prozess an dem Punkt, wo du dein Verhältnis zum Drachen als momentan am besten repräsentiert empfinden. Achte darauf, dass du dies im vollen Wissen deiner nächsten Schritte in den Zyklus der Übergänge tun.
6. Kehre zur Meta-Position zurück.
7. Dies war die erste Runde (Audiodatei 1) durch den Kreis der Archetypen. Du wiederholst dies nun noch einmal, um sicherzustellen, dass du die Gabe aller dieser archetypischen Positionen spüren und für dich nutzbar machen kannst (Audiodatei 2). Jedes Muster, und insbesondere jedes archetypische Muster, kann sowohl ein Problem als auch eine Ressource sein. Je nachdem, in welcher Beziehung du zu ihm stehst. Deshalb wird in der zweiten Runde die Zentrierung stärker berücksichtigt. Du wirst den Wert der verschiedenen Archetypen besser spüren. Und du kannst versuchen, jeden dieser Werte in dein Selbstempfinden zu integrieren.
8. Begib dich in die zweite Runde
9. Begib dich in die Metaposition und reflektiere darüber, was du entdeckt und gelernt hast.

Und nun viel Vergnügen bei der Übung 😊

Die erste Audiodatei läuft 30 Minuten

Die zweite 49 Minuten