

Astrid Habiba Kreszmeier

Mythotherapie

Eine Einführung

nature & healing

Inhalt

Einführung in die Mythotherapie	2
Kurzdefinition	2
Mythologisches Bewusstsein	2
Mythos - Mythe	3
Seelen und beseelte Welten	4
Zum Schicksalsbegriff	4
Initiation und Gemeinschaft	5
Grundlagen Methoden	5
Therapie oder Weg?	6
Persönliche Notizen	7
Literatur	8
Einführungskurse	8

Einführung in die Mythotherapie

Liebe Leserin, Lieber Leser

Danke für Dein Interesse für die nachfolgenden Seiten. Sie sind ein Grundriss zur Mythotherapie, einem „Haus“, das erst am Entstehen ist. Manches liest sich darin schon fliessend, anderes setzt Vorkenntnisse voraus und kommt gar trocken daher. Und bestimmt fehlt Wichtiges mancherorts. Dennoch mag es einen Eindruck vermitteln und ich freue mich über Rückmeldungen und auf Erfahrungen in Praxisangeboten, Habiba

Kurzdefinition

Die Mythotherapie ist eine Arbeitsweise, die den Menschen als irdisches Wesen versteht, das in einer Wechselwirkung mit einer lebendigen Umwelt steht und dessen Persönlichkeit und körperliche Präsenz durch die Verbindung mit mythologischen Schichten der Seele an Sinn, Tiefe, Mass, Schönheit und Liebe gewinnt.

Sie fühlt sich dem Feld Archetypischer Psychologien (vgl. Stanton) zugehörig und integriert Natur-Phänomenologie als Methode (vgl. Abram).

Mythologisches Bewusstsein

Das alte Griechenland, seine Philosophie und Lebenskunde waren noch inspiriert von den letzten Ausläufern des mythologischen Bewusstseins. Dieses gab unseren Vorfahren über hunderttausende von Jahren Orientierung, es liess sie nicht nur überleben, sondern wortwörtlich nachhaltige Lebensformen kultivieren.

In jener mythologischen Weltwahrnehmung, stehen Mensch und Raum in lebendigem Austausch und jedes Individuum ist über seine Schicksalsbestimmung mit einer Gemeinschaft und dem grösseren Umfeld

verbunden. In afrikanischen Kulturen, wie zum Beispiel jener der Yoruba, nennt sich jene mythologische Kosmologie Ifa, die individuellen Schicksalskonstellationen werden Odu genannt.

Im Mittelmeerraum wurde sie dann später als Anima Mundi, Weltenseele, benannt. Und auch an ihr haben alle über ihren Daimon, ihrer Schicksalsbestimmung, teil (vgl. Hillmann, Platon). Die Beziehung zu diesem Ifa oder dieser Anima Mundi gestaltet Sinn und Gesundheit, lenkt und lehrt. Dieser alten Weisheit folgt die Mythotherapie.

Sie unterstützt das Wahrnehmen des Odu, des Daimon, der Mythe. Sie nährt unser vielschichtiges Bewusstsein über Naturerfahrung, szenische und gestalterische Methoden und arbeitet an phänomenologischen Narrationen unseres Lebens, am Kontakt mit der Anima Mundi und unserem Mythos in ihr.

Mythos - Mythe

Die Mythotherapie verbindet mit dem Begriff des Mythos (bis ins 19. Jahrhundert auch in der weiblichen Form Mythe bekannt) nicht nur seine Stammübersetzung als „Erzählung“ sondern besonders Welten- und Lebenswahrnehmungen, die unsere Vorfahren bis vor ca. 3000 Jahren entwickelt haben. Wenn wir die Existenz des Homo Sapiens zwischen 200 000 bis 100 000 Jahre datieren, dann wird deutlich, dass diese mythologische und zugleich naturreligiöse, polytheistische Zeit (vgl. Assmann) eine überaus lange und erfolgreiche Geschichte hat.

Diese Mythos-Zeit kennzeichnet sich durch ein durchdringendes Gefühl von Verbundenheit mit der Umwelt, bewohnt von zahlreichen Kräften, von Göttern und Göttinnen, von oral überlieferten sinnbildenden Erzählungen, die Sein und Handeln der menschlichen Gemeinschaften bestimmt haben, ihre Existenzsicherung, ihre Bewegung im Raum und ihre Kultur und Religion.

Während sich die westliche Bildung jene vorschriftliche Geschichtsepoche lange Zeit fast ausschliesslich als barbarisch und wild vorgestellt und das Zeitalter der Agrarisierung gemeinsam mit der Schriftentwicklung, Patriarchalisierung und Monotheisierung als „Erlösung“ dargestellt hat, finden sich heute in Archeologie und Anthropologie eine Neuerzählung unserer Geschichte, die alte Jäger- und Sammlerkulturen samt ihrer „Mythe“ sowohl im Hinblick auf Kultur also auch auf Ökonomie, auf Lebensstil und Gesundheit aufwerten (vgl. Harari).

Erst vor etwa 3000 Jahren hat das Bewusstsein in manchen Weltenregionen einen Wandel vollzogen, der oft auch als Bewegung 'Vom Mythos zum Logos' bezeichnet wird:

Die Entwicklung, die zum Entstehen der ersten philosophischen Entwürfe im 6. Jahrhundert v. Chr. geführt hat, wird häufig als Entwicklung »vom Mythos zum Logos« charakterisiert; dieses Schlagwort geht ursprünglich auf einen Buchtitel des Altphilologen Wilhelm Nestle von 1940 zurück. Nestle (ebenso wie viele andere Autoren) stellt die Entfaltung der griechischen Philosophie als eine Emanzipationsbewegung der Vernunft dar, die sich zusehends von

*den bildhaften Weltdeutungsmodellen des Mythos und seiner Verflechtung mit Kultus und Ritus ablöst. (*siehe Literatur)*

Vom 6. Jahrhundert vorchristlicher Zeitrechnung an hat eine Abwertung und Umdeutung des Mythosbegriffs begonnen, die bis heute ihre Wirkung zeigen, verstehen doch viele unter Mythos nicht eine „alte Sinngeschichte“ sondern sogar eine Geschichte, die Unwahrheiten erzählt.

Die Mythotherapie knüpft an Prinzipien einer mythologischen Weltanschauung an und übersetzt dieses Erbe in eine anwendbare psychotherapeutische Praxis. Sie unterstützt dabei, unseren biografischen oder kulturellen Erzählungen, phänomenologisch erkundete Mytho-Narrationen beizufügen.

Seelen und beseelte Welten

Die Mythotherapie ist eine Arbeitsweise, die der Seele bzw. seelenbildenden Kräften Bedeutung schenkt (vgl. Kreszmeier 2011). Auch hier bezieht sie sich auf ein „altes“ Seelenverständnis, dass die Seele noch als lebendiges Fluidum im Raum versteht. Es durchfließt nicht nur den Menschen sondern die Erde und ihren Kosmos als verbindende, sinnstiftende, magische Kraft. Diese Seele lebt in und durch körperliche Gegenwart und Aufmerksamkeit, sie ist nicht als getrenntes geistiges Prinzip wahrgenommen. Sie ist etwas ständig sich Gebärendes, Werdendes, Erscheinendes.

Das Zeitalter des Logos hat zu einer konsequenten Entseelung der Welt geführt, hat alles wahrlich Lebendige ausschliesslich im

Menschen angesiedelt. Jener Mensch lebt isoliert in einer, für seine Existenz instrumentalisierten Welt. Der Raum, in dem das Seelische Sinn macht, wird zunehmend begrenzter und hat selbst unter den Menschen und seinen Selbstdefinitionen und Persönlichkeitsbildung weitgehend an Bedeutung verloren.

Die Mythotherapie erinnert an die Beseeltheit der Welt, wendet sich den menschlichen Seelenkräften und ihren seelischen Schichten zu. Sie greift das alte Konzept auf, dass das Menschenleben, die Menschenseele, in das Weltenleben, die Weltenseele, eingebettet ist. Die Rückverbindung mit einem seelischen Lebensgefühl wird in der Mythotherapie nicht als eine Hinbewegung zu Geistigkeit verstanden, im Gegenteil: zu einer Zustimmung zu unserer irdischen Körperlichkeit in einer lebendigen Welt.

Zum Schicksalsbegriff

Die Hypothese, dass unser Leben von einer „persönlichen Mythe“ mit geprägt ist, die für die eigene Lebendigkeit sorgt und im Zusammen-spiel mit anderen Mythen wiederum dem Weltenlauf dient, führt zum Begriff des Schicksals.

Die Schicksalskräfte dürfen als materielle und spirituelle Konstellationen angeschaut werden, die den Lebenslauf bestimmend prägen. Die Spanne dessen, was uns vom Leben gegeben ist, reicht vom guten Schicksal in einer Reihe von glücklichen Fügungen bis hin zu plötzlich hereinbrechenden Schicksalsschlägen.

Die Wahrnehmung, Interpretation, der Umgang und die Verhandlung

mit jenen schicksalsbildenden Kräften, gehört zur Kunst mythologisch orientierter Traditionen und findet in vielen Weisheitslehren ihren Niederschlag. Das Orakel, die Weissagung, die Divination sind in ihren vielfältigen Formen Methoden, mit denen Schicksalssysteme „gelesen“ und „bearbeitet“, das heisst verstärkt oder abgeschwächt bis hin zu abgewendet werden. Dieser Schicksalsbegriff ist also nichts Statisches, keine unausweichliche Determination, sondern vielmehr eine Aufforderung dem Ruf Aufmerksamkeit zu schenken und zu einem Dialog mit der Tiefe.

Die Mythotherapie thematisiert die Schicksalskomponente in zweierlei Hinsicht. Sie schult über die phänomenologische Wahrnehmung die Sensibilität für Zusammenhänge, die sich der Logik entziehen und will Basisorientierung geben im Umgang mit schicksalhaft erlebten Ereignissen. Sie ermuntert die Stimmen und Hinweise aus dem Schicksalsraum zu hören und unterscheiden zu lernen, welche von ihnen Zuwendung oder gar Hingabe verlangen und welche Abgrenzung oder Umlenkung.

Initiation und Gemeinschaft

Das aktive Zusammenleben mit unseren seelischen Dimensionen und seinen grösseren Räumen erfordert Aufmerksamkeit und Pflege. Es ist ein Heilprozess, der letztlich den ganzen Menschen braucht, ein Erwachen oder Hineinwachsen in das Lebendige und seine Unerklärlichkeiten, es ist Initiation.

Für das sogenannte westliche Bewusstsein ist diese Art des Lernens, die zugleich ein Heilwerden ist, fremd und findet am ehesten in

Räumen alternativer Pädagogik oder im Feld der Selbstsuche ihren Niederschlag. (vgl. Kreszmeier/Hufenus). Und selbst hier bleibt die Idee des initiatorischen Weges meist auf den „Heldenmythos“ beschränkt. (vgl. Campbell).

Die Mythotherapie versteht sich als initiatische Heilweise, sieht aber den Weg des Helden, nur als einen möglichen Weg von vielen. Ihr Fokus liegt nicht auf dieser einen Geschichte sondern auf vielen anderen und darauf, in welche Gemeinschaft von Geschichten sie konstellativ eingebettet ist oder auch nach welcher Gemeinschaft sie ruft.

Sie blickt auf die Vielgestalt der „Mythe“ und vertritt die Hypothese, dass die Wahrnehmung des Wir, insbesondere auch eines Wir, das über das nur menschliche hinausreicht und die Natur miteinbezieht, das Individuum von seiner aktuellen Überblähung und Überforderung, seiner Isolation und Angstdynamik entlastet.

Grundlagen Methoden

Präsenz, Körperlichkeit, Bewegung im Raum und in menschlicher Gemeinschaft, konkrete Naturerfahrung, bildhafte Verfahren der Verkörperung, Träume, intuitives Wahrnehmen und Heiltrancen, kreative Techniken und Geschichten tragen dazu bei, die Persönlichkeit mit ihren seelischen Dimensionen, jenen der Gemeinschaft und der Umgebung zu verbinden und lebendig zu halten.

Wie schon in den von uns entwickelten Methoden „Kreativ-rituelle Prozessgestaltung“, (heute oft Systemische Erlebnispädagogik, Prozessgestaltung oder Prozessbegleitung benannt) oder Systemische

Naturtherapie, spielen auch bei der Mythotherapie körperliche Erfahrung und Wahrnehmung, also Prozesse der Verkörperung zentrale Rollen im methodischen Vorgehen.

Für die Beschreibung der Methodik verweisen wir vorerst auf bereits existierende Publikationen. (vgl. Kreszmeier/Hufenus)
Hier nur ein stichwortartiger Überblick über Methodenfelder der Mythotherapie, eine ausführliche Beschreibung ist in Arbeit.

Phänomenologisch-orientierte Prozesse
Naturerfahrung und elementare Verschreibungen
Aufstellungen
Erzählungen und Mythendrama
Kreative Techniken
Rhythmische Körperarbeit
Trance-Verfahren

Therapie oder Weg?

Jede Zeit und menschliche Kultur hat die ihr angepasstes Gesundheitswesen. Die wirklichkeitsschaffenden Werte der Gesellschaft prägen auch ihr System von Heilung.
Und man darf vermuten, dass in vielen Zeiten parallel zu den offiziellen und anerkannten Heilmethoden auch alternative Schulen und Wege existierten – mehr oder weniger frei oder verboten.

Wer heute im Gesundheitsbereich oder der psychotherapeutischen Begleitung tätig ist, wird sich möglicherweise früher oder später die Frage stellen, in welchen Dienst er seine, ihre Beratungs- oder Heilkunst stellen will. Nachdem mittlerweile und vermutlich noch eine Weile, auch unser Gesundheits- und Sozialwesen von finanzökonomischen Prämissen geleitet wird, geht es um Optimierung von Leistung, um schlanke Abläufe, um messbare Werte, sowohl bei den Helfern wie bei den Patienten.

Das psychologische Heilen hat in diesem Sinn wenig mit „Heilen“ zu tun, eher mit Vermeidung von Schlimmerem und einer Stabilisierung des Systems. Viele therapeutische Schulen treten hier in kritische Selbstreflexionen ein (vgl. Hillmann 1999), bis hin zu philosophischen Thesen, die eine radikale Ent-Psychologisierung verlangen. (vgl. Han).

Der Therapiebegriff der Mythotherapie stützt sich nicht auf gängige Diagnose- und Behandlungskonzepte, sondern denkt Therapie eher als einen Weg. Auf dem wird der Mensch nicht „normalisiert“, sondern ermuntert, seiner seelischen Vielfältigkeit und Körperlichkeit zu vertrauen und der Komplexität des Lebens so offen wie möglich zu begegnen.

Persönliche Notizen rund um die Entstehung von Mythotherapie

In ihrem Buch „Hundert Jahre Psychotherapie – und der Welt geht’s immer schlechter“, gehen James Hillmann und Michael Ventura in Dialogen und Briefen der Frage nach, welche Beiträge unsere Psychologie und Psychotherapie zum Status quo unseres Bewusstseins geleistet haben. Sie weisen differenziert auf die gängigen Selbst-Definitionen in westlichen Gesellschaften hin, die von einem abwehrstarken, authentischen, integrierten, leistungsfähigen und glücklichen Ich-Profil ausgehen. Einem Profil, an dem wir alle scheitern müssen, weil es nicht unserer Natur entspricht. Unser Ich, unser Leben ist nicht das Eine-Gute-Klare, es ist vielfältig. Auch dunkel, a-logisch, strahlend, fordernd, leidenschaftlich. Und es wird tendenziell unglücklich, aggressiv, kalt oder gefühllos, wenn es konsequent auf einen kleinen Ausschnitt seiner selbst reduziert wird. Das erleben wir im persönlichen direkten Kontakt mit uns selbst, Freunden und Klienten. Aber auch in den Spiegeln unseres Weltengeschehens.

Mehr denn je sind wir davon überzeugt, dass die mythischen Seiten unseres Ichs angesprochen, involviert und wahrgenommen werden wollen und die rationalen Seiten vorbereitet auf die widersprüchliche Komplexität des Lebens.

Dazu wollen wir innerhalb unserer Möglichkeiten Beiträge leisten; z.B. über die Entwicklung von Lern- und Arbeitsformen, die tiefes Vertrauen fördern, Alternativen auf tun und Haltungen stärken, die der Vielheit Respekt schenken.

In den vergangenen 25 Jahren sind wir konsequent dem Ruf der Natur gefolgt und werden das weiterhin tun. In Bildungsprojekten, Publikationen und Weiterbildungen hat er professionell seinen Ausdruck gefunden.

In den vergangenen Jahren hat sich ein weiterer Ruf dazugesellt. Er hat uns mit der langen Geschichte der Menschheit in Auseinandersetzung gebracht und tiefen Respekt gelehrt – die Mythotherapie ist eine Umsetzung dieses Rufs. Wir danken unsern KollegInnen, FreundInnen und KlientInnen, dass sie uns dabei durch Rückmeldung und Zeugenschaft unterstützen. Neben allem Forschen und Studieren in vielfältigen Literaturbezügen, fließt auch unsere Einweihung und langjährige Praxiserfahrung in Orixátraditionen in die neue Arbeitsweise ein.

Und wir freuen uns, wenn diesen Ruf auch andere hören und mit uns die Pionierschritte in den Angeboten 2017 gehen.

Astrid Habiba Kreszmeier und Hans-Peter Hufenus

Stein, Januar 2017

Literatur

- Abram (2012): Im Bann der sinnlichen Natur, 2. Auflage, Oya, Klein-Jasedow
- Assmann (2004): Theologie und Weisheit im alten Ägypten. Fink, Paderborn
- Assmann/Strohm (Hg.) (2010): Magie und Religion. Fink, Paderborn
- Baxa/Essen/Kreszmeier (Hg.)(2009): Verkörperungen. Carl-Auer, Heidelberg
- Campbell (2011): Der Heros in tausend Gestalten. 3. Auflage, Insel TB, Berlin
- Han (2014): Psychopolitik. 5. Auflage: S. Fischer, Berlin
- Harari (2015): Eine kurze Geschichte der Menschheit. 12. Auflage: Pantheon Verlag, München
- Hillmann (1992): Re-Visioning Psychology. William Morrow, New York City
- Hillmann (1997): The Souls Code. Grand Central Publishing, New York City
- Hillmann/Ventura (Hg.) (1999): Hundert Jahre Psychotherapie und der Welt gehts immer schlechter. Walter, Verlag, Solothurn
- Kreszmeier (2011): Systemische Naturtherapie. 2. Auflage, Carl-Auer, Heidelberg
- Kreszmeier/Hufenus (2000): Wagnisse des Lernens. Haupt, Bern
- Stanton (Hg.) (2008): Archetypical Psychologies. Spring Journal, New Orleans
- * Universal-Lexikon (Jan. 2017): http://universal_lexikon.deacademic.com/284998/Philosophie%3A_Vom_Mythos_zum_Logos_-_Anf%C3%A4nge_westlichen_Denkens

Einführungskurse

- 10.-14. Mai 2017 Heil- und Pilgerreise Epidauros, Griechenland
30. Juni - 2. Juli 2017 Einführung Mythotherapie, Appenzellerland
- 13.-15. Oktober 2017 Forum Initiation und Community, Peloponnes, Griechenland

CH-9063 Stein AR
Tel. +41 71 367 23 77
info@nature-and-healing.ch
www.nature-and-healing.ch

nature & healing