

Klaus Blaser

# Vom Loslassen und Aufsteigen

Eine spirituelle Therapieform



 **Schattauer**



Klaus Blaser

# Vom Loslassen und Aufsteigen

Eine spirituelle Therapieform

Mit einem Geleitwort von Thilo Hinterberger

**Dr. Klaus Blaser**  
Theodorskirchplatz 7  
CH – 4058 Basel  
Schweiz

Für Zusatzinformationen siehe [www.horizologie.ch](http://www.horizologie.ch)

**Besonderer Hinweis:**

Die in diesem Buch beschriebenen Methoden sollen psychotherapeutischen Rat und medizinische Behandlung nicht ersetzen. Die vorgestellten Informationen und Anleitungen sind sorgfältig recherchiert und nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Verwertung der Angaben in diesem Buch entstehen. Die Informationen sind für Interessierte zur Weiterbildung gedacht.

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe

Schattauer

[www.schattauer.de](http://www.schattauer.de)

© 2023 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Gestaltungskonzept: Farnschläder & Mahlstedt, Hamburg

Cover: Jutta Herden, Stuttgart

unter Verwendung einer Abbildung von Viktorija Lankauskaitė (Unsplash)

Gesetzt von Eberl & Koesel Studio, Kempten

Gedruckt und gebunden von Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

Lektorat: Volker Drücke

Projektmanagement: Dr. Nadja Urbani

ISBN 978-3-608-40158-5

E-Book ISBN 978-3-608-12128-5

PDF-E-Book ISBN 978-3-608-20613-5

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

## Geleitwort

Die vertikale Dimension scheint archetypisch mit einer Vielzahl von Bedeutungen in uns verankert zu sein. Bewusstseinswissenschaftlich kann dies durch die Organisation unseres Bewusstseinsraumes gemäß unserer physischen Welterfahrung verstanden werden: In den horizontalen Dimensionen findet maßgeblich das Leben statt. Der Boden unter mir ist das, was mich trägt, aber auch der Bereich des unsichtbaren und unzugänglichen Untergrundes. Vor allem das Oben hat einen besonderen Bedeutungsgehalt. Wir assoziieren damit die luftigen Höhen, die Weite, die Freiheit und den Überblick über das Geschehen. Daran knüpfen sich auch geistige Assoziationen wie Leichtigkeit, Erkenntnisse aus einer höheren Warte heraus, Gefühle der Entgrenzung und schließlich Hinweise auf das Göttliche, das im Himmel wohnt. Aus diesem Blickwinkel heraus mag unser Menschsein in seinem größeren Zusammenhang wahrgenommen werden. Doch wie gelangen wir zu solch einer Perspektive?

Klaus Blaser hat mit der dreidimensionalen Grenzvisualisierung (3-DGV) ein faszinierendes und wirkungsvolles Werkzeug entwickelt, um genau dies zu ermöglichen. In diesem Buch stellt er die Methode vor und lässt uns an seinen Erfahrungen damit teilhaben. Die 3-DGV erweist sich als ein Mittel, um sich selbst besser kennenzulernen, zu einer Selbstdistanz zu gelangen, sich aus einer anderen Perspektive zu betrachten und dabei außergewöhnliche Seinszustände zu erleben. Die Erfahrungen, die mit der vertikalen Bewegung in der Visualisierung entstehen, erschienen mir so spannend, dass ich begeistert begonnen habe, gemeinsam mit Klaus Blaser ein wissenschaftliches Forschungsprojekt zu planen und in der Zusammenarbeit mit einer therapeutisch begabten Studentin durchzuführen. So ist ein weiteres Projekt entstanden, das eine neuartige Methode zur Induktion veränderter Bewusstseinszustände und -erfahrungen untersucht. Obwohl die 3-DGV von Klaus Blaser im therapeutischen Rahmen genutzt wird, ist es ein Instrument, das für alle Menschen gleichermaßen ein hohes Potenzial zur Selbsterfahrung, Selbstreflexion und Selbsterkenntnis bietet, und das auf spielerische Weise. Der therapeutische Nutzen ergibt sich als spezielle Art der Intervention und Bearbeitung des Erlebten. Daher haben wir unsere erste Studie mit gesunden Menschen gemacht, und nicht mit Patienten, weil es uns zunächst nicht darum ging, die therapeutische Wirksamkeit zu untersuchen, sondern die Bandbreite möglicher Erfahrungen zu entdecken (Sohst et al. 2022). Und diese scheint enorm zu sein und dem Erleben während einer rein horizontalen Grenzvisualisierung weit überlegen. Ich möchte daher die Gelegenheit nutzen, bereits an dieser Stelle einige vorläufige Ergebnisse aus den etwa 40 standardisierten 3-DGV-Sitzungen zu berichten. Der Vergleich von Erlebnissen während horizontaler und vertikaler Visualisierung zeigt, dass in der vertikalen Aufwärtsbewegung der Ich-Figur deutlich mehr bildhafte Erfahrungen gemacht werden. Während bei einer horizontalen Dissoziation die Emotionalität eher abnahm, zeigte sich bei vertikalen Perspektiven eine deutliche Zunahme des Emotions- und

Gefühlserlebens, vor allem in Bezug auf Gefühle wie Leichtigkeit, Klarheit und Freude. Da die Befindlichkeitsveränderungen nach einer 3-DGV-Sitzung meist sehr positiver Natur waren, die Proband/innen sich also zufriedener, lebendiger und wohler in ihrem Körpererleben empfanden, kann die 3-DGV als salutogen und gesundheitsfördernd angesehen werden; eine gute Voraussetzung auch für eine therapeutische Wirksamkeit. Hinzu kommt, dass durch die symbolisierte aufwärts gerichtete Grenzüberschreitung vollkommen ideologieunabhängige Transzendenzerfahrungen möglich gemacht werden können.

Ich bin daher sehr gespannt auf die weiteren Entwicklungen und Anwendungen, die mit dieser Methode möglich sind. Aber auch das Lesen des Buches selbst bietet eine erkenntnisreiche Reise, die mittels der persönlichen Fragen am Schluss der Kapitel immer auch den Bezug zur eigenen Innenwelt herstellt. Ich wünsche viel Freude beim Lesen!

Thilo Hinterberger, im Herbst 2022

# Einleitung

Wenn Sie dieses Buch jetzt in der Hand halten oder das E-Book auf Ihrem Handy oder E-Book-Reader lesen, ist es wahrscheinlich, dass Sie im übertragenen Sinne mit beiden Füßen auf dem Boden stehen. Vermutlich schweben Sie während dem Lesen nicht an einem Fallschirm in der Luft oder kriechen auf Händen und Füßen durch ein unterirdisches Gewölbe. Es ist wahrscheinlich, dass es Wände oder einen Schutz um Sie herum gibt: die Mauern des Zimmers, die Schutzhülle eines Zuges oder draußen die Bäume eines Waldes.

Was tun wir alles, um uns zu schützen? Wir richten Mauern auf, bauen Häuser, Wasserschlösser, historische Befestigungsanlagen für Städte Stadtwälle und sogar kilometerlange Mauern, die das Land in alle Windrichtungen vor Eindringlingen beschützen soll. Wir schützen uns mit Seife, Desinfektionsmittel, Mundmasken, Impfungen und ausgeklügelten Apps vor unerwünschten Viren.

Warum schützen wir uns eigentlich? Wir möchten die Welt innerhalb der Stadtmauer bewahren, die Bewohner behüten, die angehäuften Güter verteidigen, unsere Zuversicht erhalten, unsere Gemeinschaftsritualen sichern, fremde Gewohnheiten und Ängste außen vor lassen. Was möchten wir schützen, wenn wir x-mal pro Tag die Hände waschen und Mundschutz im öffentlichen Verkehr tragen? Wir behüten unsere Gesundheit, bewachen unser Einkommen, decken unsere Familie, versuchen unsere Existenz in Sicherheit zu bringen, protegieren unsere Wohlfahrt, sichern unsere Ideale, bewahren unsere Wertvorstellungen und stellen unsere Sinnggebung unter Schutz. In beiden Beispielen, der Stadtmauer und dem Mundschutz, versuchen wir auch die mentale, psychische Ebene zu schützen. Beschützt uns ein Mundschutz vor der Angst, infiziert zu werden, verhindert die Stadtmauer schlaflose Nächte? Nein, weil vielleicht die wichtigste Protektion unsichtbar ist. Es betrifft die Abgrenzung unserer psychisch-seelischen Innenwelt. Diese Abschirmung kann krank machend durchlässig sein oder kraftvoll innere Geborgenheit schenken.

Die räumliche Darstellung der Abgrenzung des psychisch-seelischen Innenraums mit den Kapla-Hölzchen (siehe anschließend auf den Abbildungen) ist bis jetzt die präziseste Methode, unseren mentalen Schutz zur Außenwelt sichtbar zu machen. In meinem Buch »In mir und um mich herum« (Blaser 2014) wurden erstmals neun Beispiele der dreidimensionalen Grenzvisualisierung (im Weiteren mit 3-DGV abgekürzt) beschrieben. Diese Methode ermöglicht jedem Menschen, sein unbewusstes inneres Bild seiner »Ich-Grenze« sichtbar und greifbar zu machen. Das erstellte Bild zeigt, wie wir in der Welt stehen, wie offen oder abgegrenzt wir sind und welche Dynamik zwischen Innenleben und Außenwelt unser Verhalten kennzeichnet. Leben könnte in diesem Kontext definiert werden als das stetige Streben nach einem intrapsychischen Gleichgewicht bei fortwährenden nur beschränkt kontrollierbaren Änderungen in der Außenwelt. Anders formuliert, wird mit Homöostase die Aufrechterhaltung des

Gleichgewichts eines offenen dynamischen Systems durch innere Regelprozesse gemeint, wobei die Grenze eine entscheidende Rolle spielt. Um die Homöostase immer wieder herstellen zu können, ist die Regulierung des Austausches zwischen Innen- und Außenwelt von überlebenswichtiger Bedeutung.

Die Regulierung des Austausches zwischen dem psychisch-seelischen Innenraum und der mentalen Außenwelt ist abhängig von einer gut funktionierenden und kraftvollen Abgrenzung. Dabei spielt der Schutz vor belastenden, destruktiven und hemmenden Bildern, Erfahrungen, Gefühlen, Ansichten, Aufgaben und Verantwortung (BEGAAV-Elemente) eine lebensnotwendige Rolle. Das Zusammenwirken dieser sechs Elemente ist für das fragile intrapsychische Gleichgewicht von wesentlicher Bedeutung. Jede Belastung, Überforderung oder Blockierung führt zu einer psychischen Dysbalance, die jedes Mal von neuem ausgeglichen werden muss. Andererseits sorgt die Aufnahme von freudvollen, inspirierenden, kraftvollen und stärkenden Bildern, Erfahrungen, Gefühlen und Ansichten nicht nur für einen möglichen Ausgleich, sondern liefert vor allem den Brennstoff für die fortwährend sich anpassende Homöostase. In meinen bisherigen Publikationen wird immer wieder die Metapher des Gartens für die Innenwelt benutzt. Wie subtil das Zusammenspiel der verschiedenen lebenden Bewohner eines Gartens sein muss, um zu wunderbaren Obstfrüchten heranreifen zu können und zu prächtig blühenden Blumen heranzuwachsen, ist dem Wunder des psychisch-seelischen Innenraums ähnlich. Nur dass der menschliche Körper und vor allem das menschliche Gehirn wahrscheinlich noch um einiges komplizierter ist. Durchlässige und dysfunktionale Ich-Grenzen führen zu psychischen Erkrankungen. Wenn Kinder zu weisen Gärtnern heranwachsen dürfen, kann ihnen viel Leid erspart und Lebensfreude geschenkt werden.

Die 3-DGV ermöglicht es, entscheidende biografische Momente aufzuspüren und heilende Prozesse in Gang zu setzen. Bei den hunderten 3-DGVs, die ich bis jetzt durchgeführt habe, finden diese sichtbar geworden Dynamiken praktisch immer auf der horizontalen Ebene statt. Das heißt, die Holzfiguren bewegen sich auf dem Tisch, auf welchem das Ich-Grenzbild dargestellt wurde. Oft sind mehrere Figuren respektive Personen beteiligt und es zeigt sich beispielsweise, dass der Vater oder die Mutter bei der Entstehung von pathologischen oder gesunden Grenzmechanismen eine entscheidende Rolle gespielt hat. Die Einsicht in diese ursprünglich zwischenmenschlichen, unbewusst ablaufenden Mechanismen ermöglicht bewusste und trainierbare Veränderungen. Anders formuliert: Der Patient erhält durch die neuen Erkenntnisse Werkzeuge, mit welchen er bewusst krank machende oder stabilisierende Muster ändern respektive stärken kann.

Wie gesagt, fast immer bleibt die Holzfigur mit den Füßen am Boden. Selten möchte die Person mit ihrer Figur abheben oder fliegt, ohne es zu realisieren, über den Gartenzaun. Es waren jedoch genau diese seltenen Augenblicke, die in letzter Zeit zunehmend mein Interesse geweckt haben. Welche Konstellationen führen zu einer Aufwärtsbewegung? Was geschieht, wenn die Person ihre Figur nach oben bewegt, vor allem, wenn es keinen sichtbaren Anlass dafür gibt?

Das vorliegende Buch handelt genau von dieser Aufwärtsbewegung, von den Ur-

sache-Dynamiken, von den Änderungen, die den Verbleib in höhere Sphären auslösen, von Bewegungswünschen und Gefühlen. Wir werden sehen, dass die eigene Aufwärtsbewegung viel wichtiger ist, als dies uns im alltäglichen Leben bewusst ist. Zwischenmenschliche Konflikte und berufliche Herausforderungen fordern uns oft dermaßen stark heraus, dass die vertikale Dimension kaum wahr- und ernstgenommen wird.

Eine Umfrage der Associated Press im Jahr 2011 ergab, dass 77 Prozent der Amerikaner an Engel glauben. Die Muslime sollen an sie glauben. Römisch-katholische Christen glauben traditionell, dass jeder Mensch einen persönlichen Schutzengel hat. Das sind eine Menge Flügel, die unsichtbar und unhörbar um uns herumflattern. Nach den Geschichten von »Tausendundeiner Nacht« brauchte man sich auf einem fliegenden Teppich nur ein Ziel zu wünschen, um sofort dorthin gebracht zu werden. Der mythische König Salomon hatte einen Teppich aus glänzender Seide, der groß genug war, um 40 000 Menschen zu transportieren. Die griechischen Mythen erzählen von Pegasus, einem strahlend weißen Pferd mit Flügeln, das der Held Bellerophon auf seiner Mission, die monströse Chimäre zu besiegen, mit sich führte. Muslime glauben, dass der Prophet Mohammed eine »Nachtreise« auf einem fliegenden Pferd unternahm. Er jagte den Buraq, ein pferdeähnliches Wesen mit Flügeln, das gewöhnlich mit einem menschlichen Gesicht dargestellt wird, von Mekka nach Jerusalem, wie die Zentauren der griechischen Mythologie. Man sagt, dass Hexen auf Besen durch die Luft fliegen, und seit kurzem gehört auch Harry Potter zu ihnen. Der amerikanische Weihnachtsmann und seine Rentiere rasen hoch über dem Dezemberschnee von Schornstein zu Schornstein. Meditierende Gurus und Fakire verwenden Tricks, um ihre Behauptung zu untermauern, sie würden im Lotussitz über dem Boden schweben.

(Dawkins u. Lenzova 2021, S. 14–17; Übs. d. A.)

In der christlichen Tradition spielte die höhere Warte, der Gott, der von oben auf uns herunterblickte, eine starke Rolle. Die vertikale Ebene hat sich vom christlichen Glauben gelöst und ist durch technischen Fortschritt ersetzt worden. Ferngesteuerte Drohnen im Kriegseinsatz, Satelliten, die zur Massenkommunikation und Überwachung ins Weltall geschickt werden, und Raketen, die zum Mars oder noch weiter entfernten Himmelskörpern unterwegs sind, dienen dem Stillen unserer Neugier und der sogenannten nationalen Sicherheit. Die alltäglichen, uralten Verbindungen zwischen dem Menschen unten und der Welt oben sind schon lange irrelevant, von den Unterwelt-sphären ganz zu schweigen. Ist »Vom Loslassen und Aufsteigen« ein esoterisches Buch, in dem ich mich als Autor des Werkes nach religiösen Zeiten sehne? Nein, das Buch hat nichts mit Esoterik zu tun. Es berichtet von neun Sitzungen, in welcher die Teilnehmer erzählen, was sie im Augenblick erleben, empfinden, sehen und hören, wenn sie eine zehn Zentimeter große Holzfigur langsam nach oben bewegen. Die Beispiele zeigen, dass da oben ein antwortendes, ein entgegenkommendes, ein verstehendes Etwas ist, welches der Soziologe Rosa »die vertikale Resonanzachse« nennt (Rosa 2016). Das

Erstaunliche, wovon die Teilnehmer berichten, wirft Fragen auf, die wir gerne beantworten und erklären möchten. Wir Menschen neigen dazu, alles verstehen und begründen zu wollen, Kausalitäten und Zusammenhänge zu finden, um logisch legitimierte Modelle entwickeln zu können.

Wir werden uns in den nächsten Kapiteln nicht nur auf eine besondere Art mit dem Loslassen und Aufsteigen auseinandersetzen, sondern auch die Reise in die Erde, ins Unterirdische genauer untersuchen.

In jedem Nachwort wird ein Thema kurz beleuchtet und mit wenigen Worten ein Denkanstoß gegeben. Die ausgewählten Themen zeigen zum einen den Reichtum der vertikalen Bewegungserfahrungen, die wir Menschen im Verlauf von tausenden Jahren gesammelt haben, und zum anderen die Hilflosigkeit, mit der wir versuchen, das Stattgefundene zu deuten und zu erklären. Forscher zögern, sich diesen Themen anzunähern, aus Angst, als unseriös und unwissenschaftlich dazustehen. Die fehlende wissenschaftliche Unterbauung macht es schwierig, zu den vertikalen 3-DGVs (in welcher die Holzfigur sich auf der vertikalen Achse bewegt und im Weiteren VK 3-DGV genannt) harte Fakten und Zahlen bringen zu können, was wahrscheinlich genau das Spezifische dieser Arbeit aufzeigt, nämlich, dass sie nicht mit einem rationalen Weltverständnis einzufangen ist.

Ich habe mich bewusst dafür entschieden, die Literatur nur punktuell miteinzubeziehen. Die erwähnte Literatur und die zitierten Autoren wurden als Farbpunkte eingesetzt und sollen den Leser dazu inspirieren, sich mit den dargestellten vertikalen Bewegungserfahrungen auf eigene Art und Weise auseinanderzusetzen. Eine einigermaßen vollständige Literaturübersicht würde den Rahmen eindeutig sprengen. Vielleicht werden manche Leser ermuntert, über ihre eigenen außergewöhnlichen Erfahrungen zu berichten und sich darüber mit anderen auszutauschen.

Jedes Kapitel endet mit ein paar direkt an Sie, den Leser, gerichtete Fragen. Versuchen Sie sich auf die Fragen einzulassen. Einige sind einfach und fördern die Selbstreflexion, andere sind schwieriger, brauchen mehr Zeit und Introspektion, und vielleicht gibt es wenige Fragen, die Sie mit Skepsis lesen und gar nicht beantworten möchten. Sie können die Fragen auch Ihrem Partner und oder Ihren Kindern vorlegen. Zudem werden am Ende des Kapitels einige Anregungen für den Therapiealltag gegeben. Lassen Sie sich inspirieren und tauschen Sie sich mit Ihren Kollegen darüber, zum Beispiel in Interventionen, aus.

Die vertikale 3-dimensionale Grenzvisualisierung sollte unter Führung eines erfahrenen und achtsamen Therapeuten angeleitet werden, am besten durch einen Psychotherapeuten, der in der Ich-Grenzbewusstseinsmethode ausgebildet wurde. Die Übung, die im Nachtrag von Grace beschrieben wird (Seite 155 f.), ist nicht geeignet für Menschen, die emotional instabil oder psychoseanfällig sind. Lassen Sie sich beim Lesen der vertikalen 3-DGV mitnehmen, fühlen Sie mit dem Teilnehmer mit, leben Sie sich in ihre Position ein, assoziieren Sie, lassen Sie eigene Erinnerungen und Bilder hochkommen, ohne Sie zu verurteilen oder zu fürchten, stimmen Sie Ihren Gefühlen zu. Lesen Sie langsam und nehmen Sie sich nach beenden eines Kapitels Zeit, das Gelesene mit Neugier, Gelassenheit und einer gesunden Portion Kritik zu verdauen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in diesem Buch die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

Am Ende der Einleitung wünsche ich allen Lesern viel Vergnügen, Überraschungen, neue Einsichten und Inspiration. Möchten Sie mehr wissen und erfahren oder wollen Sie mir eine Rückmeldung geben oder eine Frage stellen, dann nehmen Sie über die Website [www.horizologie.ch](http://www.horizologie.ch) oder meine E-Mail-Adresse ([info@horizologie.ch](mailto:info@horizologie.ch)) mit mir Kontakt auf.

## Danksagung

Fünf der neun Sitzungen wurden in den Niederlanden in Laren in der Praxis von Brigitta Derksen an zwei nicht aufeinander folgenden Tagen aufgezeichnet. Brigitta stellte nicht nur ihren Raum für die Aufnahmen zur Verfügung, sondern organisierte auch das Video-Equipment. Radjani Edel, die Leiterin des niederländischen Zentrums für Ich-Grenzbewusstsein übernahm im Vorfeld die ganze Organisation und gab mit Ihrem Wissen und Erfahrung wichtige inhaltliche Impulse. In der Schweiz durfte ich in den Praxisräumlichkeiten von Jacqueline Buchli in Basel weitere vertikale 3-DGVs aufnehmen und Anne Potterat stellte sich als Kamerafrau zur Verfügung. Allen gilt mein herzlicher Dank.

Bevor die ersten Video-Aufnahmen gedreht wurden, fanden sowohl in den Niederlanden als auch in der Schweiz Workshops statt, in welchen ausgebildete Self-Boundary-Awareness (SBA)-Coaches und Counselors eine vertikale 3-DGV offen und präzise durchführten und miteinander besprachen. Hierbei auch mein Dank an die Workshop-Teilnehmer für ihre anregenden Beiträge und Rückmeldungen.

Die meisten Teilnehmer haben die Masterclass 1 bis 3 der SBA-Ausbildung durchlaufen und waren mit der Arbeit der Ich-Grenze und den Hölzchen und der Holzfigur bekannt. Eine wichtige Bedingung für die Teilnahme war, dass sie noch keine Erfahrungen mit der vertikalen 3-DGV gemacht hatten. So konnte jeder unbeschwert Neuland betreten. Alle Teilnehmer gaben ihr Einverständnis, das Aufnahmematerial zur Veröffentlichung zur Verfügung zu stellen, einige mit Erlaubnis ihre Namen und auch ihre Fotos zur Illustration benützen zu dürfen. Andere bevorzugten anonym zu bleiben, was in den Abbildungen ersichtlich ist. Alle haben die Transkription der Video-Aufnahmen gelesen und die hier vorliegende Version gutgeheißen. Meinen großen Dank gilt Martijn, Joke, Brigitta, Susanne, Katinka, Amelie, Philipp, Grace und Ko. Ohne sie wäre dieses Buch nicht zustande gekommen. Gerne möchte ich auch Lisa Schiess und Stella Voegtli meinen großen Dank aussprechen für die präzisen Textkorrekturen sowie Jacqueline Buchli und Michaela Jordi für die wertvolle inhaltliche Anregungen.

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Martijn</b> .....	15
	Nachtrag Martijn .....	25
	Zwölf Fragen .....	29
	Vier Anregungen für die spirituelle Arbeit .....	29
<b>2</b>	<b>Joke</b> .....	31
	Nachtrag Joke .....	47
	Zehn Fragen .....	49
	Drei Anregungen für die spirituelle Arbeit .....	50
<b>3</b>	<b>Brigitta</b> .....	51
	Nachtrag Brigitta .....	64
	Sieben Fragen .....	67
	Vier Anregungen für die spirituelle Arbeit .....	67
<b>4</b>	<b>Susanne</b> .....	68
	Nachtrag Susanne .....	81
	Neun Fragen .....	83
	Vier Anregungen für die spirituelle Arbeit .....	83
<b>5</b>	<b>Katinka</b> .....	84
	Nachtrag Katinka .....	96
	Sieben Fragen .....	98
	Vier Anregungen für die spirituelle Arbeit .....	98
<b>6</b>	<b>Amelie</b> .....	99
	Nachtrag Amelie .....	115
	Sechs Fragen .....	118
	Drei Anregungen für die spirituelle Arbeit .....	119
<b>7</b>	<b>Philipp</b> .....	120
	Nachtrag Philipp .....	130
	Vier Fragen .....	133
	Drei Anregungen für die spirituelle Arbeit .....	133

<b>8</b>	<b>Grace</b> .....	135
	Nachtrag Grace .....	152
	Acht Fragen .....	155
	Vier Anregungen für die spirituelle Arbeit .....	155
<b>9</b>	<b>Ko</b> .....	157
	Nachtrag Ko .....	168
	Sieben Fragen .....	170
	Vier Anregungen für die spirituelle Arbeit .....	170
	<b>Literatur</b> .....	171

# 1 Martijn

M = Martijn; K = Klaus

**K:** Anschließend werden Sie auf dem Tisch Ihre persönliche psychische Grenze mit Kapla-Hölzchen darstellen. Sie tun dies so, dass es schematisch für Sie richtig ist, also ohne zu viel Details. Wenn Sie damit fertig sind, werden wir sehen, wohin uns die heutige Reise führt. Ich erlaube mir, jede Frage zu stellen, die ich zu einem bestimmten Zeitpunkt für wichtig halte, und Sie erlauben sich dann »nein« zu sagen oder »Ich will diese Frage nicht beantworten«. Wahrscheinlich werden wir beide merken, wann die heutige Reise zu Ende geht, und sobald Sie früher aufhören möchten, teilen Sie mir das bitte mit. Dasselbe gilt für mich, falls ich aus irgendeinem Grund die Erforschung der vertikalen Ebene beenden möchte, werde ich das Ihnen sagen. Ist das für Sie in Ordnung?

**M:** Ja.

**K:** Sie können jetzt mit dem Bau Ihrer Ich-Grenze beginnen.

M stellt die Abgrenzung seines Innenraums mit den Kapla-Hölzchen dar. Seine Holzfigur befindet sich außerhalb seines Raumes in der linken Ecke des Tisches (→Abb. 1-1).



Abb. 1-1

**K:** Stimmt es so?

**M:** Ja.

**K:** Ich werde nun etwas sagen. Schauen Sie mal, ob Sie ganz langsam darauf reagieren können. Ist das in Ordnung?

**M:** Das ist okay.

K zeigt auf die Figur von M.

**K:** Sie stehen da.

**M:** Das ist richtig.

**K:** Was passiert, wenn ich das sage?

**M:** Ich warte darauf, dass Sie mich bitten, die Figur in meinen Raum zu stellen. Ich habe die Figur unbewusst dort gelassen.

**K:** Ist es in Ordnung, wenn ich das, was Sie sagen, so übersetze wie ich es wahrnehme?

**M:** Ja.

**K:** Ich nehme das so wahr, als ob Sie von mir die Erlaubnis bräuchten mit Ihrer Figur in Ihren Innenraum gehen zu dürfen.

**M:** Ja, das stimmt.

**K:** Ist das so?

**M:** Nein, nicht wirklich.

**K:** Ich glaube auch nicht, dass Sie von mir Erlaubnis brauchten, auch nicht in diesem Umfeld.

M nimmt seine Figur und fliegt sie in seinen Raum.

K unterbricht ihn.

**K:** Das geht sehr schnell. Schauen Sie zuerst von dort zu Ihrem Raum, ist das gut?

M stellt seine Figur zurück, dreht sie ein wenig und richtet sie auf seinen Raum.

**K:** Wie ist das?

**M:** Weit weg.

**K:** Wie ist es, dass es niemanden gibt, der Ihnen Erlaubnis geben muss, in Ihren eigenen inneren Garten zu gehen?

**M:** Vielleicht habe ich es auch falsch verstanden.

**K:** Möchten Sie in Ihren eigenen Raum gehen?

**M:** Ich würde gerne dort sein.

**K:** Aber Sie haben das Gefühl, dass jemand grünes Licht geben muss, um hineinzugehen?

**M:** Im Moment schon.

**K:** Kommt Ihnen das bekannt vor?

**M:** Ja.