

Heilsames Erinnern

im naturtherapeutischen Prozess

Vortragsleitfaden
Astrid Habiba Kreszmeier

Waldforum Systemische Naturtherapie „Sehnsucht Wald“
Eberswalde, Berlin, 21. Oktober 2011

Grundsicherheit – Liebe, Einfluss, Sinn

Menschen sind für gewöhnlich dann in einer gesunden Gegenwart, wenn ihre existentiellen Bedürfnisse an Sicherheit und Nahrung erfüllt sind und sie in ihrem Sein und Handeln Liebe, Wirkung und Sinn erfahren.

Wenn das länger dauernd nicht der Fall oder akut unterbrochen ist - wie z.B. in Kriegszeiten, bei struktureller Unterdrückung, häuslicher Gewalt oder bei Missbrauch - reagiert das Wesen Mensch in der Regel mit Krankheiten und Leiden, sei es auf körperlicher, emotionaler, mentaler oder spiritueller Ebene.



Leidenszustände

Angst - Panik, Scham, Ekel, Minderwertigkeit, Schuld

Trauer - Schwere, Antriebslosigkeit, Isolation, Selbstentfremdung

Gedanken - rasende, lückenhafte, langsame, automatisierte
Denkketten ohne Wahlfreiheit

Wahrnehmung - Tunnelblick, keine Perspektiven, Farben etc.

Träume und Ahnungen - Alpträume, Stimmen, Stimmungen



Systemische Naturtherapie

Eine natürliche Weise in relevante Erinnerungsräume zu geraten

Die Naturtherapie ist ein Verfahren, bei der Menschen durch einen kürzeren oder längeren Aufenthalt in einem bewusst gewählten Naturraum in einen Natur-Selbst-Erfahrung-Dialog geraten, der sie – und das ist ein entscheidender Punkt – zu jenen Erinnerungen, Einsichten, Gefühlen und Gedanken führt, die in ihrer Selbst- und Lebensbeziehung einen Unterschied einführen.

Erinnerung - Gabe des Menschseins

Gedächtnis – Archiv, Archivar

Aktives Erinnern

Heimsuchende Erinnerung

Heilsames Vergessen

Abspaltung, Verdrängung, Verselbständlichung des Grauens -
Konservierung des Leids



Die grossen vier Erinnerungsräume

1. Die eigene Biografie
Individuelles Gedächtnis
2. Biografische Erfahrungen unserer Eltern oder unmittelbarer Bezugspersonen
Familiengedächtnis
3. Historischer Kontext, Geschichte
(in uns eingelagert, embodied)
Soziales Gedächtnis
4. Mythologischer Raum
(wir in ihm eingelagert, embedded)
Kulturelles Gedächtnis



Zentrale Hypothesen

Was und vor allem wie wir erinnern,
wie wir von Erinnerungen durchflossen sind und
welche Bedeutung wir ihnen geben,
bestimmt massgeblich unsere gegenwärtige Zugehörigkeit.

Worum es geht:

Um die sinn-, liebe-, und wirkungsvolle Neuordnung unserer
Identität und das dankbar sortierende Aufnehmen oder Ableiten von
bislang ungenutzten, freischwebenden, amorphen
Erinnerungen.

Um das Freilassen von fremden Geistern in einen Raum des
Friedens. Und/oder um das nach Hause holen jener, die für uns
ausgezogen sind, unser Innerstes zu verteidigen.



Jeder Naturraum hält dabei spezifische Resonanzkräfte bereit:

auch die können auf den Ebenen

- persönlich-biographisch
- transgenerational
- sozial-psychologisch
- sozial-historisch
- initiatisch-mythisch

angesiedelt sein und ineinander fließen.



Literaturhinweise

Assman, Jan (2007): *Das Kulturelle Gedächtnis*
5. Auflage, Beck. München

Assmann, Aleida (2011): *Erinnerungsräume*
4. Auflage, Beck. München

Kreszmeier, Astrid Habiba (2007): *Systemische Naturtherapie*
Carl Auer Systeme, Heidelberg. (2. Auflage 11/2011)