



Lebens-Werkstatt[©]

W-Erde, was Du bist!

Stephan H. Kugel,
hans.theodor@gmx.at,
A-2063 Zwingendorf Nr.145, NÖ, Austria, Europe
++43/676/6023056, skype: stephan.kugel

Heil-Raum-Gestaltung

„Was gibt's Schönes Neues?“

Die Vulkan-Übung

Der Vulkan ist ein allgemeines Dampfablassen. Diese Übung ist eine Urform der psychologischen Reinigung. Es ist Psychologie ohne Psychologen und im wahrsten Sinne des Wortes eine Psychohygiene. Unser Gehirn arbeitet wie ein Computer. Bekommen wir irgendwelche Spannungen oder Emotionen ab, so reagiert es mit Gedanken, die uns einreden, unsere eigenen zu sein. So kommen wir nach Hause mit einem Rauschen im Kopf, das nicht auf unseren Mist gewachsen ist. Das muss befreit werden.

Dazu ist diese Übung gedacht.

Zwei Menschen treffen sich in ungezwungener Atmosphäre. Der Rauslasser - der Durchlasser; es wird ein Zeit-Limit ausgemacht – eine Minute, zwei Minuten, drei Minuten.

Der Rauslasser hat in dieser Zeit und in diesem Rahmen die Möglichkeit, vollkommen loszulassen, seine Gefühle, „seine“ Gedanken, seine Trauer, seine Wut, alles, was ihm auf dem Herzen liegt, auszusprechen und herauszulassen. Wie bei „Rumpelstilzchen“; sobald der Dämon beim Namen genannt ist, zerreißt er sich selber.

Der Durchlasser ist einfach da, er schenkt dem Gegenüber liebevolle Aufmerksamkeit, ohne einzugreifen, ohne etwas zu sagen oder zu kommentieren. Er ist ein Kanal, um die Belastungen des Rauslassers durch zu lassen, und damit zu transformieren und aufzulösen. Da er nicht eingreift, ist der Fluss der Reinigung möglich.

Bei dieser Übung können Sie ihren Gefühlen freien Lauf lassen. Wenn Sie fertig sind, sagt der Partner bloß: „Danke“ in neutralem Ton und ohne weitere Diskussion (zugegeben in einer Beziehung am Anfang ein bisschen schwierig, kann man/frau aber lernen!) und die Rollen werden vertauscht. Dann hat der andere die Möglichkeit mit dieser Übung, sich zu befreien.

Man sollte sich bemühen, diese Übung als Heilprozess zu sehen, sich also nicht mit irgendetwas, auch nicht gedanklich, zu identifizieren („Du hast ja so Recht!“), mit dem anderen zu sozialisieren („Du bist ja so oarm!“) oder durch eine Äußerung („Du Oarschloch!“) restimuliert zu werden, d.h. durch eine Äußerung des anderen, wie z.B. durch einen Vorwurf, in seine Gefühle zu fallen und sich zu verstricken!

„Danke!“