

Schicksalslernen in 7 Schritten nach C. van Houten

Tatsächlich lernen wir nirgends mehr als vom Leben selbst. Coenraad van Houten war es ein Anliegen, das Lernen vom Leben, das Lernen vom individuellen Schicksal zu optimieren, sodass der Einzelne die Chance erhält, seinen Freiheitsradius in seinem Denken, Fühlen und Handeln durch mehr Bewusstheit zu erweitern und sich damit aus "Endlosschleifen" zu befreien.

Um mit der Methode arbeiten zu können, bedarf es der Bereitschaft der Teilnehmer, den Gedanken der Reinkarnation als Arbeitshypothese anzunehmen. Wir arbeiten mit Imaginationen, d.h., mit den in uns aufkommenden Bildern. Das Erleben der Resonanz mit diesem innerlichen Bildgeschehen erzeugt in uns die Gewissheit, dass diese Dinge mit uns in Zusammenhang stehen.

Die Arbeit erfolgt in Kleingruppen mit 4 Teilnehmern und wird von künstlerischen Übungen begleitet. Es sind keine Vorkenntnisse oder besondere Begabungen erforderlich.

Arbeitsgrundlage bilden persönliche Erlebnisse der Teilnehmer. Jeder wählt vorweg ein Erlebnis, das ihn mit einem Problem, einer Herausforderung oder einem Konflikt konfrontiert hat. Bezüglich der Situation sollte noch eine Frage bestehen, etwas sollte offen, nicht ganz geklärt, sein.

Am geeignetsten sind Erlebnisse, bei denen man ein "nicht erfolgreiches Muster" wiederholt. Das Erlebnis soll einerseits deutlich erinnerbar sein, andererseits sollen wir einen gewissen (innerlichen) Abstand nehmen können. Es soll prägnant sein - aus längeren Abläufen kann ein Ausschnitt (z. B. die wesentliche Szene) ausgewählt werden, und es soll möglichst nicht vor dem 18. Lebensjahr liegen.

Im ersten Schritt werden wir uns folgende Aufgabe stellen:

Wir erinnern und notieren möglichst genau die äußeren Vorgänge (wie z. B. Ablauf, handelnde Personen, Wetter, Helligkeit, Geräusche, Lautstärke, Stimmung kurz vor und nach dem Erlebnis,...) während des Erlebnisses. Eine Skizze kann hilfreich sein.

Und wir erinnern und notieren Gefühle, Gedanken und Willensregungen während des Ereignisses, nicht die heutigen Gefühle über das Erlebnis.

Dieses ist der erste Schritt (Beobachtung des Ereignisses), und wir wollen in insgesamt 7 Schritten dazu kommen, dass wir neue Handlungsfreiräume gewinnen. Dadurch sind wir in der Lage, unser Schicksal zu ordnen und zu verwandeln.

Biografische Ereignisse können mit einem Hologramm verglichen werden, in dem jeder Teil Ausdruck einer Ganzheit ist. So wie ein Wassertropfen ein Abbild des Ozeans ist, enthalten einzelne Lebensereignisse Aspekte der ganzen Biografie: Wo immer wir beginnen, die Bezüge zum Ganzen sind enthalten.

Das Arbeiten an uns selbst ist auch ein Geben an die Welt.