

## Blockaden kreativ auflösen

Gibt es ein emotionales Thema, das du immer wieder erlebst? Ein frustrierendes Erlebnis, das sich in Variationen wiederholt? Herausforderungen, die typischerweise immer dir begegnen? Ursachen dafür sind Blockaden in bestimmten Bereichen, die verhindern, dass die Lebensenergie frei fließt. Dadurch schränkst du deinen Selbstaussdruck in einer Weise ein, die dir vielleicht gar nicht bewusst ist und ziehst diese Situation an. Wie kannst du wieder Zugang zu deinem vollen Selbstaussdruck und deiner unbegrenzten Kreativität finden?

Probiere, ob folgende Übung dir hilft, Blockaden aufzulösen: Eine schöpferische Phantasiereise an deinen seelischen Heimatort.

Reise innerlich an diesen Ort, an dem du all das vorfindest, was deinen seelischen Bedürfnissen und Möglichkeiten entspricht. Du kannst dort Menschen beobachten, die gerade diejenigen Qualitäten kreativ leben, die du momentan entfalten willst. Was in deinem aktuellen Leben noch unvollendet und bruchstückhaft ist, kannst du dort in vielfältigen Varianten möglicher Vollendung bestaunen.

Nimm dein emotionales Thema, das du für die Reise ausgewählt hast, mit an diesen Ort. Du triffst dort nicht dieselben Umstände und nicht dieselben Menschen wie in deinem realen Leben, aber

Entsprechungen für sie: Dieser Ort besteht komplett aus Möglichkeiten, und sie sind unendlich variierbar. Verbinde dich also keinesfalls mit konkreten Menschen oder Details aus deinem Leben.

Wenn du beispielsweise ein Thema hast, das sich mit einem bestimmten Menschen immer wieder zeigt, reise nun in deiner Vorstellungskraft zu einer Szene an deinem seelischen Heimatort, die ähnliche Ausgangsbedingungen aufweist. Du beobachtest einen Menschen, der gerade mit einem anderen Menschen in Kontakt ist und dabei vor der gleichen Herausforderung steht wie du gewöhnlich. Die beiden fiktiven Menschen, die du beobachtest, stehen zueinander in einem entsprechenden Verhältnis. Allerdings handeln sie freier, spontaner und kreativer als du und deine Mitmenschen üblicherweise handeln.

Versetze dich in diesen freien, kraftvollen Menschen hinein, der die Herausforderung jetzt kreativ angeht, wie in einem Film. Genieße es, ihm einfach zuzusehen, wie er die Situation gestaltet und auftauchende Schwierigkeiten löst. Beobachte, wie sich sein Verhalten auf das des Gegenübers auswirkt. Lass die Szene sich entwickeln, und schau, wie sie in ihrem Verlauf immer erfreulicher wird. Fühle mit den Beiden mit und erkenne tieferliegende Zusammenhänge. Eine Vielzahl an Eindrücken und Erkenntnissen kann sich einstellen. All das geschieht von selbst, also ohne dass du es mit deinem mentalen Verstand hervorbringst. Die Bilder und

Inspirationen kommen aus deinem umfassenden seelischen Sein und fließen deinem Geist einfach zu.

Lass in gleicher Weise Szenen für Herausforderungen anderer Art, die dich in deinem gewohnten Leben belasten, entstehen. Beobachte und erlebe, wie deine Identifikationsfigur sie mit ihrer unbegrenzten Kreativität und Leichtigkeit löst. Beachte, über welche Qualitäten sie verfügt und wie sie diese einsetzt. Wenn du genug gesehen hast, kehre in dein alltägliches Bewusstsein zurück.

Nun kannst du über das, was sich in deiner schöpferischen Meditation gezeigt hat und über die Umsetzbarkeit im konkreten Leben reflektieren. Hast du neue, vielleicht überraschende Erkenntnisse gewonnen? Sind neue Lösungen aufgetaucht, die dich erleichtern?

Eine erweiternde schöpferische Phantasie unterscheidet sich eindeutig von einer kompensatorischen Phantasie im Stil eines Tarzan-Films, die keiner inneren Entwicklungsabsicht entspringt und auch keine neuen Erkenntnisse bringt. Wie du das Potenzial deiner Vorstellungskraft nutzt, hängt ganz von deiner Absicht ab. Natürlich sind kompensatorische „Tarzan-Träume“ unrealistisch und stellen eine Art Weltflucht dar. Sie berühren auch nicht die Seele, sondern finden nur innerhalb der Persönlichkeit statt.

Schöpferische Phantasien auf der Seelenebene hingegen sind hochkonzentriert, intensiv und bringen innere Prozesse in Gang. Sie wirken lösend, befreiend und erweiternd. Setze ganz bewusst deine Vorstellungskraft in dieser Weise ein – dann hilft sie dir, deine seelischen Qualitäten aktiv im Leben zu verwirklichen.

Meditation aus dem Buch "Heimkehr zum wahren Sein. Energiearbeit, Phantasiereisen und kreative Meditation" von Monika Mahr