

Märchen - Sitzungen - Kurse

Die heilende, wegweisende Kraft in ausgewählten Märchen erleben

Meine Angebote

- Einzelsitzung, Doppelsitzung (60 Min./120 Min., 80,- € / 160,- €)
- Paarsitzung (80 Min., 120,- €gesamt)
- Intensivtherapie (3 Folgesitzungen an 3Tagen)
- Wochenendkurse zu ausgewähltenThemen
- Themengebundene Vorträge (auch auf Anfrage)

Sibylle Walden

Ich arbeite seit 2005 als Psychosynthese-Therapeutin und biete in Einzelsitzungen und thematisch gebundenen Seminaren einen Schutzraum für tiefe Selbstentdeckung und Weiterentwicklung an. Dabei geht es darum, innere Prozesse zu verflüssigen, so dass die eigenen Lösungs- und vitalen Lebenskräfte gemeinsam mit einem wacher werdenden Bewusstsein zunehmend die Regie im eigenen Leben übernehmen können.

Außerhalb meiner Praxis biete ich seit vielen Jahren an verschiedenen Instituten, u.a. für die Europäische Märchengesellschaft, Vorträge und Kurse zu psychologischen und pädagogischen Themen an.

„Die Zauberwelt (der Märchen) ist symptomatisch für die Fieber, die tief im Innern der Seele brennen: allgegenwärtige Mächte, Wünsche, Ängste, Ideale, Möglichkeiten....Der Mythos ist...wie der Traum ein spontanes Produkt der Psyche...“ (Joseph Campbell)



Sibylle Walden

Ausgebildet schwerpunktmäßig am Kölner Institut für Psychosynthese und transpersonale Psychologie, H. Reinhardt/ B. Haus in

- pädagogischer Psychosynthese
- therapeutischer Psychosynthese und transpersonaler Psychologie
- tiefenpsychologisch fundierten Therapieverfahren
- Prozessarbeit
- Arbeit mit dem „Inneren Kind“
- Psychosomatik
- Arbeit mit Träumen/Märchen
- Trauma-Therapieverfahren (u. a. PITT)
- Paarbegleitung

Grundschullehrerin seit 1991
(Musik, Englisch, ev. Religion, Deutsch, Mathematik)

Information und Anmeldung

**Sibylle
Walden
Austum 46b
Emsdetten
Telefon: 0176 - 70 73 64 63
Sibylle.Walden@gmx.de**

Märchen als Heilmittel



Psychosynthese &
Transpersonale Psychologie

Sibylle Walden

Austum 46b • 48282 Emsdetten
Telefon: 0176 70 73 64 63 • Sibylle.Walden@gmx.de

Die Arbeit mit Märchen ist hilfreich bei:

- Belastenden Verwicklungen (beruflich/privat)
- Berufs-/Lebens-/Sinnkrisen
- Ängsten und Depressionen
- (Post-)Traumatischen Belastungen, tiefen seelischen Verletzungsschmerzen
- Psychosomatischen Belastungen
- Burnout-Symptomen
- Abschieds-, Trennungs-, Trauerprozessen
- Paarkrisen
- Der Suche nach mehr Erfüllung, innerer Kraft und Liebe

*„In dir ist eine Quelle, die niemals aufhört zu fließen, wenn du niemals aufhörst zu graben.“
(Marc Aurel)*

Märchen schildern äußere und innere Lebensprozesse in Urbildern

In tiefenpsychologisch ausgerichteten Psychotherapieansätzen ist man sich inzwischen darüber einig, dass Märchen auf symbolisch-verdichtete Weise von urmenschlichen Themen (kollektiven Leitmotiven, Archetypen) und tiefen seelischen Grundkonstellationen erzählen. Diesen begegnen wir auf unserem natürlichen Lebens- und Entwicklungsweg. Verschlüsselt zeigen Märchen auf, dass wir uns im Prozess des Werdens und Wachsens bewusst oder unbewusst elementaren Lebensfragen sowie -herausforderungen stellen müssen. In den uns in Märchen begegnenden und besonders berührenden Urbildern liegen die Heilkraft sowie kreative (Er-) Lösungsansätze für unsere momentane Lebenssituation verborgen, allerdings in einer für uns moderne Menschen verschlüsselten Bildersprache. Wir müssen die Symbole verstehen lernen, um die sehr eigene „Wahrheit“ eines Märchens erkennen zu können.
(s. C. G. Jung: „Archetyp“)

Märchen als psychologischer Erfahrungsweg

In unserer Arbeit gilt es auf den Grundlagen des symbolpsychologischen Ansatzes C. G. Jungs sowie der Psychosynthese R. Assagiolis die im Märchen heilenden, lebensgestaltenden Kräfte bewusst zu entdecken, zu entschlüsseln und auf eine kreative und lösungsorientierte Weise für unser Leben fruchtbar zu machen.

So kommen wir z.B. besonders stark mit den „verzauberten Kräften und Mächten“ in einem Märchen in Kontakt, die sich uns häufig genug aus ihrem Käfig heraus als eingesperrte Potenziale oder Lebensenergien in ihre verzauberten, hässlichen, kranken Fratze zeigen und damit dringend herausfordern, sie in uns zu befreien. Wenn dies (in Prozessen) gelingt, entdecken wir hinter der Verzerrung wunderschöne, strahlende Anteile, durch die mehr Glück, Authentizität und Liebe in unser Leben einziehen kann.

Wir arbeiten „subjektstufig“ aus dem inneren Erleben

Entgegen von Interpretation und vorgegebener Bedeutungszuschreibung arbeiten wir „subjektstufig“. Das heißt, wir entdecken im inneren Erleben, z.B. durch eine aktive Identifikation mit Märchenfiguren, unsere je eigene, spezifische „Bedeutung“ einzelner Märchenmotive, -figuren oder ganzer Märchenhandlungen. Für den therapeutischen Einsatz von Märchen ist vor allem wichtig, dass Motive unsere eigenen inneren Bilder in Bewegung bringen und diese uns seelisch berühren. Dadurch wird die in uns wirkende erlösende, verändernde Kraft aktiviert.

Märchen, Träume,...

- Wenn Sie ein Märchen seit Ihrer Kindheit emotional begleitet oder mit ihrer Lebensgeschichte eng verbunden ist, bringen Sie es gerne mit.
- Einzelne Märchenmotive werden gezielt hinsichtlich einer bestimmten zu lösenden Schwierigkeit ausgewählt.
- In Wochenendkursen arbeiten wir an einem vorgegebenen Märchen, das große Entwicklungsthemen bereit hält.
- Träume sprechen wie Märchen zu uns in verschlüsselten Symbolen/Bildern, die uns psychische, oft unbewusste Inhalte und tiefe Emotionen mitteilen. Bei der therapeutischen Begegnung mit Ihrem Traum erleben Sie emotionale Erleichterung und entdecken überraschende, befreiende Impulse.

Methoden und Techniken

- Imagination - Visualisierung, Fantasiereisen
- freies Assoziieren, evokative Techniken
- Beobachterschulung
- Teilpersönlichkeitenarbeit
- Identifikationsarbeit - bewusste Disidentifikation
- Willensübungen
- Spontanmalereien
- Dialog
- Tanz und Gebärden, Standbilder
- Focusing v. Körpermarkern u. dem Körperfeld
- Elemente aus d. Dramatherapie
- Innere Kind Arbeit

Was ist Psychosynthese?

- Umfangreiches psychologisches und pädagogisches Konzept des Arztes u. Psychiaters Roberto Assagioli
- Eine Verbindung zwischen klassischer Tiefen- und meditativer Höhenpsychologie
- heute eine der bedeutendsten Schulen der transpersonalen Psychologie
- Hauptziele:
 1. die Ganzheit des Menschen zu wecken
 2. den Mensch in Kontakt bringen mit dem Zentrum eigener Identität

