

# SEMINAR

## Menschwerdung

»Stirb und Werde« mit Regine und Wolfram Helke



Eines der Bilder, die unser Tester Alfred im Seminar malte

**S**tirb und Werde« war das Thema des Seminars zu Jahresende mit Regine und Wolfram Helke in Todtmoos-Rütte. Dieser äußerlich verträumte Ort ist eng verbunden mit dem Wirken von Karlfried Graf Dürckheim und Maria Hippus, die hier den initiatischen Ansatz entwickelten. Als ich den Seminarraum betrat, dachte ich zunächst, am falschen Ort zu sein. Der TeilnehmerInnenkreis bestand aus acht Frauen – und mir. Aber es war dann doch kein Frauenseminar, und die Abwesenheit der Männer kann ich mir nur aus deren Angst vor dem Sterben oder dem Werden erklären. Mit einem der initiatischen Grundelemente, der von Wolfram Helke weiterentwickelten Körperarbeit, wurden wir durch äußere Bewegungen und Berührungen innerlich bewegt und berührt. Jeder wurde für sich ins leibliche Wahrnehmen seiner selbst geführt – so etwa durch das Rücken an Rücken stehen oder durch vertrauensvolles Anlehnen an die Hände des Gegenübers. Wenn da nicht bloß der Kopf immer mitreden würde! »Findet der andere meinen Druck zu stark?« Und schon interpretiere ich alles als Bestätigung dieses

Gedankens, nur um nachher von meinem Partner zu hören, dass er sich eigentlich mehr Druck gewünscht hätte! Gegen meinen inneren Widerstand begreife ich langsam, dass ich endlich bei meinem eigenen Erleben verweilen soll. Es geht schließlich um Initiation und Individuation, um Erfahrung und Wandlung, um die existentielle Dimension unseres Menschseins, um Rückbindung an den persönlichen Wesenskern.

Bei einer anderen Übung verlagerten wir das Gewicht auf ein Standbein, um dann bewusst einen Schritt mit dem anderen Bein nach vorn zu machen. Ein Schritt ist auch ein Sterben, ein Loslassen und sich Bewegen in einen neuen Raum. Ich konnte es zunächst nur seitlich. Weshalb wohl? Dann versuchten wir es in verschiedene Richtungen. Es stellte sich heraus, dass der Mehrheit der Teilnehmer das Rückwärtsgehen leichter fiel als das Vorwärtsgehen. Statt wie üblich konditioniert auf ein Ziel nach vorne zu gehen, ist

Gelb, und beim dritten befreienden Impuls gelang es mir sogar, etwas Blau zu integrieren. Allerdings erst nach der Tee-pause!

Morgens und abends gab es im »Zendo« in Rütte die Möglichkeit zum Sitzen in Stille. Der Abschluss des Seminars war den Bildbesprechungen gewidmet. Ganz persönliche Prozesse, tiefe Lebensthemen, auch Lebenskrisen offenbarten sich. Spätestens jetzt wurde klar, dass es nicht um Frauen- oder Männerthemen ging, sondern ganz einfach um Menschwerdung. Ein besonders beeindruckendes Motiv war das des brennenden Schmetterlings, der eine zentrale Rolle spielt in Goethes Gedicht »Selige Sehnsucht«, aus dem das »Stirb und Werde« stammt.

**Dr. Alfred Groff**, geb. 1955, ist Psychologe und Psychotherapeut, Leiter einer psychosozialen Beratungsstelle, Vorsitzender der Luxemburgischen Gesellschaft für Transpersonale Psychologie und Koordinator des Luxemburger Sozial-Forums ([www.mtk.lu/groff.htm](http://www.mtk.lu/groff.htm)).

### Auf einen Blick:

<b>Leitung:</b>	<b>Wolfram und Regine Helke, Mitarbeiter der Existential-psychologischen Bildungs- und Begegnungsstätte, Schule für Initiatische Therapie</b> <a href="http://www.duerckheim-ruette.de">www.duerckheim-ruette.de</a>
<b>Kosten:</b>	<b>180 €</b>
<b>Dauer:</b>	<b>2 Tage (Freitag 16:00 – Sonntag 16:00)</b>
<b>Ort:</b>	<b>Todtmoos-Rütte</b>
<b>Voraussetzungen:</b>	<b>keine</b>
<b>Kontakt:</b>	<b>Atelier Haus am Bühl, Am Beerenbühl 3, D-79682 Todtmoos-Rütte <a href="mailto:kontakt@helke-info.de">kontakt@helke-info.de</a>, T. +49 (0)7674 - 356 <a href="http://www.helke-info.de">www.helke-info.de</a></b>

### Unsere Bewertung

<b>Organisation:</b>	☆☆☆
<b>Preiswürdigkeit:</b>	☆☆☆☆
<b>Seminarort:</b>	☆☆☆
<b>Seminarziel:</b>	☆☆☆☆
<b>Seminarleitung:</b>	☆☆☆☆
<b>Didaktik:</b>	☆☆☆☆