

Die Arbeit mit der "Inneren Tafelrunde" Bericht Wenzel Grund aus den Mitteilungen des Schweizerischer Verbandes für Natürliches Heilen 1/2006

Der folgende Bericht behandelt die strukturierende Wirkung einer Alpha-Reise zu den wichtigsten Potenzialen unseres Lebens.

Bei einem Musik-Kinesiologie-Kurs mit Dr. Rosina Sonnenschmidt durfte ich vor einiger Zeit die Arbeit mit der "Inneren Tafelrunde" kennenlernen und miterleben, wie man auf kreative Art und Weise den Umgang mit seinen eigenen Potenzialen pflegen und diese harmonisieren kann. Seit 2003 bin ich selbst autorisiert und habe viele positive Erfahrungen damit gesammelt.

Die sogenannten "Alphareisen" sind ein wichtiges Mentaltraining, das uns Sicherheit darin gibt, selbst etwas verändern zu können, um unsere ererbten Talente und Gaben voll nutzen zu können. Diese bekommen von unserer Vaterkraft Struktur und werden von unserer inneren Mutterkraft genährt.

Unter diesem Gesichtspunkt wird uns klar, dass uns - wenn wir zum Beispiel von unseren Eltern zu wenig gefördert wurden oder unsere Entwicklung zu stark nach deren Vorstellungen geprägt war, - die grundlegenden (archetypischen) Anteile unserer Persönlichkeit nicht voll zur Verfügung stehen, in unserem Tun keine Balance zwischen Aufwand und Ertrag besteht und wir ständig unbewusst Konflikte kreieren.

Da das menschliche Gehirn nur in Bildern arbeitet, können wir uns Bilder zunutze machen, die dem Tafelrundenteilnehmer klarmachen, welche verschiedene Kräfte und Persönlichkeiten (innere Berater) in ihm wirken.

Die "**Innere Tafelrunde**" ist ein **geordnetes Prinzip**:

Artusrunde, 12 Apostel und so weiter, das uns unter anderem eröffnet, dass ein Mensch viele Anteile in sich vereint, die ihn zu einer einzigartigen Persönlichkeit werden lassen. Dr. Rosina Sonnenschmidt wählte dafür ein einfaches Bild, welches sich in ihren und meinen zahlreichen Tafelrunden sehr bewährte:

Die zu balancierende Person setzt sich auf den Thron dieser Tafel, sie symbolisiert dort das grosse **ICH**. Dieses steht für Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl. Das ist der innere König, die innere Königin und hält daher den Vorsitz dieser Runde. In das grosse ICH fließen alle anderen Potenziale einer Persönlichkeit ein, gleichzeitig ernährt es auch alle anderen Anteile.

Aus dieser Position führe ich mit dem "**König**" eine **Alphareise** zu seiner "seelischen Tafelrunde" durch, wobei ihm bewusst wird, wie es um seine inneren Kräfte steht.

Wenn sich der "König" auf seinem Thron sitzend der rechten Seite zuwendet, erblickt er den Platz der Vaterkraft:

Die **Vaterkraft** oder Sonnenkraft zu seiner Rechten steht für die Struktur im Leben, für die ererbten Talente, die gelebt und in die Tat umgesetzt werden. Die Vaterkraft zeigt, wie man überleben kann, hilft seinen eigenen Wert zu erkennen, steht für die Materie, also auch für das Geldverdienen. Eine geschwächte Vaterkraft sieht man beispielsweise bei Menschen, welche sich ständig weiterbilden, sich aber trotzdem immer noch zu wenig kompetent finden und auch geschäftlich nicht vorankommen. Bei Jugendlichen wird fehlende Vaterkraft oft kompensiert durch Suche nach Halt in der Aussenwelt, bei Gurus, einer Sekte oder Gruppe, welche ihm das Gefühl gibt "Jemand glaubt an dich".

Zur Linken des grossen ICHs (Königs) erkennen wir den Platz der **Mutterkraft** oder Mondkraft. Sie ist das nährnde Prinzip, die Wegzehung und Kraft der Selbstverwirklichung. Die Mutterkraft in uns entscheidet, dass wir das Leben und den Platz, an den wir gestellt sind, voll und ganz annehmen. Sie zeigt mir, wie ich mich nähren kann, sagt mir: "Mach was draus". Wenn es uns mal nicht so gut geht, können wir immer wieder zu ihr zurückkommen, denn sie ist die grosse Trösterin. So steht die Mutterkraft auch für den Lebensrhythmus. In der Mutterkraft zeigt sich, wie jemand lebt.

Wenden wir uns wiederum der rechten Seite zu, erkennen wir neben der Vaterkraft den **inneren Künstler**. Er sagt uns, wie wir etwas machen können: er ist der kreative Teil in uns und deshalb immer lösungsorientiert. "Wenn es so nicht geht, geht es anders herum". Er gibt das Vertrauen, "mir fällt schon etwas ein" und symbolisiert so auch den Lebenskünstler. Der innere Künstler weiss, dass nur im Loslassen Inspiration möglich ist.

Auf der linken Seite, neben der Mutterkraft finden wir den **inneren Heiler**. Er wächst in der Stille, führt uns zu Selbsterkenntnis und steht für die eigenen Heilkräfte.

Er wird von der Mutterkraft genährt. Deshalb ist er davon abhängig, dass die Mutterkraft frei wirken kann.

Nun kommen wir zum Spiegel des Königs: der **innere Narr** ist unser Korrektiv und überprüft, was an uns echt, was unecht ist. Er steht auch für den Humor, das heisst die Tugend, einen übergeordneten Standpunkt einzunehmen und das eigene Tun aus dieser Warte zu betrachten. Zu viel Ernst macht krank, Lachverbot macht Menschen klein und kontrollierbar. Das Lachen entspricht energetisch sowohl dem inneren Kind, als auch dem inneren Spiegel oder Narren. Lachen öffnet spontan innere Räume, allein schon durch die Tiefatmung mit reger Zwerchfellbeteiligung. Lachen schafft Abstand zu dem, was eng und klein macht. Am Königshof war der Narr oft gebildeter als der König und geistreich in der Wortwahl. Er war Meister darin, das Negative so zu überzeichnen, dass der Zuhörer einen inneren Abstand, einen Raum fand, in dem die "Wahrheit" sein durfte.

An den Seminaren, bei denen ich die "Aufstellung der inneren Tafelrunde" durchführe, arbeiten wir an Vater- und Mutterkraft, erlösen das Künstlerische und Heilerische in uns, aber der Narr macht fast jedem Probleme.

Über sich selbst lachen zu können, heisst, sein Tun aus einer höheren Warte wahrzunehmen.

An meinen bisher geleiteten Tafelrunden sowie in meinem Berufsfeld (als konzertierender Künstler, Pädagoge, Experte an Diplomprüfungen, Jurymitglied an internationalen und nationalen Wettbewerben sowie bei meinen Kinesiologie-Seminaren und Einzelberatungen) konnte ich besonders Folgendes erleben und beobachten:

- Wenn die **Vaterkraft** riesig ist und die Mutterkraft fast nicht existiert, so ist dieser Mensch sehr materiell orientiert, ein Hardliner zum Beispiel auch in der Medizin. Er glaubt nur, was er sieht. "Es kann nicht sein, was nicht sein darf".

- Wenn die **Mutterkraft** riesengross ist und die Vaterkraft fehlt, fehlen diesem Menschen die Engagements trotz guter Qualifikationen, der Geschäftssinn ist wenig ausgeprägt und so weiter.
- Der **innere Künstler** weicht die Sturheit auf, sobald die Vaterkraft befreit gelebt wird. Er braucht den Betrachter und das Gefühl "so wie ich das mache, ist es in Ordnung". Der befreite Künstler auf der Vaterseite ist in der Lage, die zunächst ungeordnete Energie des Publikums zu strukturieren, was zum Beispiel Zuhörer überhaupt erst dazu veranlasst, ein Konzert zu besuchen. Dies widerspricht dem Ammenmärchen, dass Künstler grundsätzlich Chaoten sind. Die Praxis beweist:

Nur gut strukturierte Künstler, können diese Energie zum Publikum transformieren und ihm dadurch Sternstunden schenken.

- Wenn der **innere Heiler** von der Mutterkraft gut versorgt wird, kann man gut mit Stress umgehen und hat ein intaktes Immunsystem. Ansonsten ist man ständig am Kränkeln.
- Ohne den **inneren Narren** werden Menschen zu Hochstaplern, denn Leute, die ständig übertreiben, ertragen keinen Narren (Diktatoren). - Das Lachen des Narren löst sofort die Barrieren auf und entlarvt alles, was nicht echt ist.

Bemerkenswert sind auch die Wandlungen der jeweiligen Stellvertreterkräfte während einer Tafel, wie sich diese in ihre Rolle hineingelebt hatten und zum Teil ohne Vorkenntnisse der Familiengeschichte der jeweiligen "Königin" dem "König" auch Sätze zitierten, die der Betroffene tatsächlich in den entsprechenden Situationen in der Vergangenheit formuliert hatte.

Die "Innere Tafelrunde" führt uns dazu, von der Natur zu lernen.

Sie lehrt uns höchste Ökonomie und Einfachheit.

Bei jeder Aufstellung staune ich über die Weitung des geistigen Horizontes und über die Tiefe der Wahrnehmung, die sich den Teilnehmenden bei dieser Übung erschliesst.

Es darf eben auch einmal einfach sein!