

# Wie Nadeln im Heu

Unverarbeitete Erfahrungen,  
ihre körperliche Struktur,  
ihre schöpferische Auflösung

Walter Widmer

## Einführung

Wie Nadeln im Heu sind vergessene und unverarbeitete Erlebnisse in der Persönlichkeit verborgen. Das Wissen über sie ermöglicht es, ihre positiven Eigenschaften zu nutzen anstatt sich unbewusst an ihnen zu verletzen.

Dieses Buch ist Ergebnis einer jahrelangen Erkundung des Zusammenspiels von unbewussten Anteilen der Persönlichkeit mit dem aktuellen Geschehen.

Die Faszination, die von psychologischen Zusammenhängen ausgeht, begleitet mich seit der Zeit meines Studienbeginns. Damals zog ich in eine neue Stadt und war unversehens mit irritierenden Emotionen konfrontiert. Diese Emotionen beeinträchtigten mich oft über Wochen, ohne dass ich dafür eine Erklärung hatte.

Eine erste Wegweisung, mich deutlicher mit inneren Zusammenhängen zu beschäftigen, begegnete mir während meines Architekturstudiums. Beiläufig erfuhr ich von der Geschichte eines Jungen, der an Migräne erkrankt war. Die Schmerzen schienen durch nichts zu beeinflussen und der behandelnde Arzt wollte schon aufgeben. Als letzten Versuch, die Ursache zu ergründen, nahm er sich vor, den Jungen zu Hause zu besuchen. Dort fiel ihm auf, dass der Esstisch so angeordnet war, dass der Junge bei jedem Weg in sein Zimmer hinter dem Stuhl des Vaters vorbei gehen musste. Der Arzt riet dazu, dies zu ändern. Zu seiner Verblüffung erfuhr er später, dass schon bald nach diesem Besuch die Migräne nicht mehr auftauchte. Diese Geschichte weckte mein Interesse, psychologischen Zusammenhängen im architektonischen Planungsprozess mehr Aufmerksamkeit zu widmen.

In späteren Jahren brachte eine berufsbegleitende mehrjährige Ausbildung zum Shiatsu-Praktiker neue Sichtweisen auf menschliche Zusammenhänge.

Fernöstliches Gedankengut, Humanistische Psychologie, Grundgedanken von Edward Bach und der Clarity Process wurden im Laufe der Jahre zu unverzichtbaren Wegbegleitern und sind es noch heute.

Auf den folgenden Seiten habe ich Inhalte und Methoden zusammengetragen, die mir nach jahrelanger Erfahrung und Praxis als ein Kern von Herangehensweisen erscheinen, Signale des Körpers als Hinweise auf Themen des eigenen Lebens wahrzunehmen und an deren Auflösung zu arbeiten.

Das Kapitel mit dem Titel „Eigenes Leben besser verstehen“ will anregen, inneres Erleben genauer kennen zu lernen. Dabei wird ein Verständnis erarbeitet, was davon augenblickliches Geschehen betrifft, was in Verbindung mit Vergangenen steht und wie es zur Übernahme von Emotionen kommt.

Im Kapitel „Unverarbeitete Erfahrungen“ werden Zusammenhänge zwischen irritierenden Alltagserfahrungen und früheren Erlebnissen behandelt. Die gemeinsame Emotionalität des jetzigen und früheren Erlebens bildet für biografische Erkundungen die Spur in die Vergangenheit.

Im anschließenden Kapitel „Körperliche Strukturen unverarbeiteten Erlebens“ wird beschrieben, wie solche unverarbeiteten Erfahrungen sich auf körperliches Befinden auswirken können. Dafür werden fernöstliche Konzepte zu Leben und Gesundheit vorgestellt. Traditionell beinhalten sie eine differenzierte Psychosomatik, die Zusammenhänge zwischen Körper und Emotionen beschreibt.

Die beiden letzten Kapitel „Hindernde Faktoren bearbeiten“ und „Schöpferische Auflösung“ zeigen schließlich auf, wie sich unverarbeitete Erfahrungen durch ein neues Verständnis lösen lassen. Die Ursachen von hindernden Faktoren werden ergründet, wodurch sie ihre Macht über das Handeln und Empfinden einbüßen und keine Rolle mehr im Alltag spielen. Damit geht einher, dass die Aufmerksamkeit leichter in der Präsenz gehalten werden kann. Das Geschehen im Augenblick wird entsprechend klarer und realistischer wahrgenommen.