



Ursula Eva Pello  
Kurfürstenstraße 87a  
56068 Koblenz

Tel: 02 61 - 127 24  
Ursula@pellio.de  
www.qi-atsu.de

## Das TAO bewegt die Gruppe

Ein Konzept zur ganzheitlichen Gruppenarbeit mit den FÜNF Wandlungsphasen von Ursula Eva Pello

Das TAO, das große EINE, das Unnennbare, ist der Urgrund des Lebens. Und unsere Sehnsucht in die Einheit – nach Hause – zurückzufinden, ist die Triebfeder aller Bewegungen des Lebens.

Die Geschichte des TAO ist eine von vielen Schöpfungsgeschichten auf dieser Erde, die in den unterschiedlichen Kulturen erzählt werden und die sich oft so sehr ähneln. Hier will ich berichten, wie Erfahrung der indianischen Schwitzhüttenrituale mich dem TAO näher gebracht hat. Daraus ist ein Konzept entstanden, Gruppenarbeit mit der Unterstützung der 5 Wandlungsphasen runder, leichter und effektiver zu gestalten.

### Ein kleiner Exkurs zum indianischen Medizinrad:

Ich feiere mit Begeisterung seit vielen Jahren indianische Schwitzhüttenrituale. Dabei erzählen wir uns immer wieder die indianische Schöpfungsgeschichte, die Geschichte des Medizinrades!

Sie fängt damit an, dass sich vor Urzeiten aus dem Urprinzip von weiblich und männlich eine große Liebe entwickelt hat. Das erste Kind dieser Liebe war der große Vater Sonne - und damit das Element Feuer. Als nächstes wurde die große Mutter geboren, das Element Erde. Aus der Verbindung von Sonne und Erde sind die Kinder Wasser und Luft geboren. So sind im indianischen Verständnis die Himmelsrichtungen entstanden.

Bevor wir in die Schwitzhütte gehen, werden alle unterstützenden Kräfte / Wesen aus allen Richtungen des Medizinrades eingeladen, durch ihre Anwesenheit und Gaben das Ritual zu bereichern. Die TeilnehmerInnen suchen sich vorher einen Platz im Medizinrad aus, auf dem sie sitzen wollen. Dieser Platz und die Kraft / Gabe, die damit verbunden ist, kann uns in dem Reinigungs- und Transformationsprozess sehr unterstützen.

Durch die Erfahrung der Schwitzhütten habe ich tief in meinem Inneren eine Ahnung, - einen Hauch von Verstehen von den oft unterschiedlichen und gleichzeitigen Gefühlen, Kräften, Verbindungen, Gesetzen in mir und im Kosmos gewonnen.

Ich glaube, dass die Schwitzhüttenrituale so kraftvoll und so heilsam sind, weil alle Kräfte gerufen, bedacht, benannt und auch gewürdigt werden.

### Zurück zur Shiatsu-Welt

Als Shiatsu-Praktizierende drängt sich dabei sofort die Parallele zu unserem Wissen vom TAO, von Yin und Yang, von den FÜNF auf. Auch in der Taoistischen Geschichte sind ja aus dem EINEN über die ZWEI usw. die FÜNF Wandlungsphasen / Himmelsrichtungen geboren.

Ich brauche an dieser Stelle nicht im Detail auf die Lehre der FÜNF einzugehen. Sie fasziniert mich immer wieder und hilft mir, Bewegungen des Lebens besser zu verstehen, auszuhalten, zu tanzen, zu genießen. Ich erlebe an Leib und Seele, wie gut es ist, im Einvernehmen mit den Wandlungen zu sein und so der nächsten Phase entgegen zu schauen und gelassener „Raum um Raum zu durchschreiten“ (H. Hesse).

Anfangs dachte ich, dass ich die beiden Geschichten irgendwie übereinander schieben oder verweben könnte. Heute sehe ich es gelassener und denke, es sind beides Erklärungsmodelle, die uns auf dem Weg des Menschseins geistig-spirituelle Unterstützung anbieten.

In der Gewissheit, dass die Gaben der FÜNF in uns allen präsent sind und wir mit unserem ganzen Energiekörper darauf reagieren, bin ich sicher, dass sie uns auch in der Vorbereitung und Durchführung von Unternehmungen, Kursen, Vorträgen, Behandlungen unterstützen. Aus meiner Erfahrung, dass diese Vorhaben umso besser,



Ursula Eva Pello  
Kurfürstenstraße 87a  
56068 Koblenz

Tel: 02 61 - 127 24  
Ursula@pellio.de  
www.qi-atsu.de

quasi „runder“ laufen, wenn wir uns aus der Schatzkiste der Fünf-Wandlungsphasen beschenken lassen, habe ich ein Konzept entwickelt, das ich nachfolgend vorstellen. Ich will es an einem praktischen Beispiel zeigen:

#### **Der Impuls:**

Ich habe die Idee, das Thema „Shiatsu und Brustgesundheit“ als Kurs / Workshop anzubieten. Und ich weiß, dass ich einen Workshop nur authentisch und erfolgreich geben kann, wenn das Thema in mir eine Resonanz hat. Carl Rogers hat es so ausgedrückt: „Das Persönliche ist das Allgemeine.“ Also gönne ich mir ein wenig Zeit, das Thema in mir wirken zu lassen. Ich lehne mich zurück, lade die Gaben der FÜNF ein und gehe innerlich oder real durch den Kreis der Wandlungsphasen. Ich stelle mir an jeder Stelle des Kreises die Frage: „Was erlebe ich zu diesem Thema persönlich an diesem Ort?“

#### **1. Wasser - der Keim**

Was treibt mich, dieses Thema anzubieten?  
Wieso ist dieser Keim in mir? Meine Gedanken gehen zu den Frauen in meiner Familie die ein Thema mit der Brustgesundheit hatten – und zu dem kleinen Mädchen, das viel zu früh mit dem Thema konfrontiert wurde... Heute als Erwachsene kann ich spüren, dass aus der Angst und dem Schmerz Stärke und Kompetenz wachsen konnten. Ich weiß, ich habe etwas zu dem Thema zu sagen.

#### **2. Holz - die Idee wächst**

Wo und wie könnte ich es tun?  
Ich frage mich, wo ist mein Wissen, meine Erfahrung gefragt? Wie kann ich kreativ mit dem Thema umgehen? Wem kann ich damit dienen? Wen kenne ich aus meiner bisherigen Arbeit oder im privaten Umfeld, wo könnte ich anknüpfen?

#### **3. Feuer - die Flamme ist entzündet**

Ist mein Herz dabei?  
Was ist das, was mich berührt? Das indianische Sprichwort „alles was uns begegnet ist Medizin“ fällt mir ein. Kann ich das wirklich so sehen? Alles? Wirklich? Kann

mein Herz das fühlen? Kann ich das auch in einer Runde von betroffenen Frauen noch so denken? Kann ich aus dieser Haltung heraus sprechen? Wer bin ich, so zu sprechen?

#### **4. Erde - die Sorgen miteinander teilen**

Schwesterlichkeit  
Ich weiß, dass mich die Arbeit mit Frauen immer wieder anrührt und begeistert. Die Schwesterlichkeit, die Unterschiedlichkeit, die Offenheit, die Vielfalt, ihre „Power“, die Ehrlichkeit... Mein Wunsch und die Dankbarkeit, mit Shiatsu etwas Sinnvolles zu tun, meine Erfahrungen mit anderen zu teilen, das Leben zu feiern. Und ich weiß, es geht um so besser, wenn wir unseren Schmerz, unsere Verletztheit schwesterlich teilen und miteinander tragen. Die Erde lässt mich meine eigene Körperlichkeit wahrnehmen, ich atme ein und aus, und belebe und bewohne damit meinen Körper.

#### **5. Metall - strukturieren**

Es nimmt Form an.  
Ich sortiere und strukturiere meine Ideen, Gedanken. Dann mache ich eine Ausschreibung, die ich natürlich mit den FÜNFen würze, aktiviere meine Kontakte oder knüpfe neue und biete den Vortrag, den Kurs, das Seminar den unterschiedlichen Anbietern an.

#### **Die Realisierung**

Die Kursausschreibung war so, dass sie die Zielgruppe erreicht hat und sich genügend Teilnehmerinnen angemeldet haben. Ich wurde zu einem Abend in einer Selbsthilfegruppe eingeladen. Nun also gilt es, den Workshop zu konzipieren.

Ich bleibe bei meiner These, dass es „runder“ und leichter läuft, wenn ich weiter die FÜNF mit ihren Gaben dabei habe. Also entwickle ich in ähnlicher Weise das Kurskonzept. Wieder einmal gehe ich durch den Kreis. Dabei kann ich durchaus auf meinem Schreibtischstuhl sitzen bleiben. Ich mache es aber auch sehr gerne wirklich körperlich, konkret. Dabei lege ich mir entweder 5 Blätter in den 5 Farben oder 5 Symbole auf den Boden



Ursula Eva Pello  
Kurfürstenstraße 87a  
56068 Koblenz

Tel: 02 61 - 127 24  
Ursula@pellio.de  
www.qi-atsu.de

und schreite von einem Platz zum anderen... Baustein für Baustein formen sich die einzelnen Elemente zu einem Ganzen.

**Holz:** Ideen, Visionen, Kreativität, Stichwortsammlung. Wie werde ich den Anfang in der Gruppe gestalten? Bewegungen?

**Feuer:** Der Geist / Shen belebt die Ideen, inspiriert. Berührung. Ich entscheide mich, eine Partnerinnen-Übung zu machen, hier vielleicht eine kleine Handbehandlung.

**Erde:** Körperlichkeit, Sinnlichkeit. Ich biete den Frauen genußvolle Übungen zur Unterstützung der Brustgesundheit an.

**Metall:** Kommunikation, Verbeugung. Austausch in Kleingruppen, die Verbeugung vor dem Leben, so wie es ist.

**Wasser:** Hören, Weisheit. Das ist der Platz des Geschichtenerzählens. Ich mache eine Fantasiereise zur inneren weisen Frau.

### **Immer wieder die FÜNF**

Manchmal scheint es unnötig, alle 5 Wandlungsphasen präsent zu halten. Meine Erfahrung ist jedoch, auch wenn eine Wandlungsphase nicht direkt benannt wird, so bringt sie doch ihre Gaben ein und entfaltet sich, wenn ich ihr in der Vorbereitung einen Platz gegeben und sie gewürdigt habe.

Der Abend in der Selbsthilfegruppe war ein intensives besonderes Zusammensein - wir haben uns in unserer Ganzheit erfahren, den Blick auf die Weite, das Potenzial gerichtet, den Körper gespürt, Freude und Kontakt gehabt, viel gelacht.

Seitdem ich mich von den FÜNF in meiner Arbeit unterstützen lasse, ist das „Projekt Gruppe“ einfacher, reicher, bunter und runder geworden. Das TAO bringt nicht nur die Gruppe sondern auch mich immer wieder in Bewegung. Und es erinnert mich an meine Sehnsucht nach Ganzheit und Verbundensein von Mensch, Natur und Kosmos in meinem Leben und in meiner Arbeit. Das ist ein großes Glück! Erschienen im Shiatsu-Journal 59|2009

### **Ursula Eva Pello, Shiatsu Lehrerin GSD,**

Dipl. Betriebswirtin, ausgebildet in Gruppendynamik und klientenzentrierter Gesprächsführung, Lehrerin am ISOM u.a. mit dem Seminar „Das TAO bewegt die Gruppe“