



Die fabelhafte Welt der Farben: Integration
der **Aura-Soma**[®]-Farbpsychologie in die Praxis

Meine erste Aura-Soma[®]-Ausbildung absolvierte ich
im November 2009. Heute, rückblickend auf nunmehr
elf Jahre persönlicher Anwendung und Praxisarbeit,
kann ich aus ganzem Herzen sagen, dass mich die
„Juwelen des Lichts“ zutiefst bereichert haben.

SOMA

AURA

Mein Hauptarbeitsfeld in meiner Praxis liegt sicherlich im Durchlichten des Mentalen. Hierfür greife ich vornehmlich auf Hinterfragungs- und Veränderungstechniken aus NLP, Buddhismus und Gestalttherapie zurück. Aus angeborenem Mitgefühl und großer Empathie heraus war es schon immer mein Anliegen, Menschen zu helfen, sich aus Leid und Misere zu befreien. Doch wie überrascht war ich, im Laufe meiner Praxisarbeit lernen zu dürfen, dass verblüffend viele Menschen unbewusst im Leid verhaftet bleiben wollen. Ich bin davon überzeugt, dass jedes Wesen alle Ressourcen in sich trägt, die es braucht, um ein Leben in Zufriedenheit, frei von Dauerleid zu führen. Natürlich gehören zu diesem Leben auch Ups and Downs, als Erfahrungen von Dualitätszuständen, aus denen wir alle lernen. Und so ist die Erkenntnis, dass viele Menschen Genugtuung im Leiden finden, weil es an ihre Identität und ihren Selbstwert gekoppelt ist, eines der Paradoxa, an denen ich sicherlich am längsten „geknabbert“ habe, bevor ich es akzeptieren konnte.

Mein anfänglich überschwängliches Helfen und Leid-abnehmen-Wollen wich einer gewissen Ernüchterung, vielleicht auch Erdung, die mich zugleich bis heute darin bestärkt, wie wichtig das Betrachten der Denkprozesse, Überzeugungen und Glaubenssätze bei mir selbst und meinen Klienten (immer m/w/d) ist. Dauerhafte Heilung kann einfach nur dann erfolgen, wenn Einsicht genommen wurde in zugrunde liegende Motivationen und Überzeugungen. Erst wenn wir uns wirklich bewusst geworden sind, was uns dazu verleitet, gewisse Handlungen zu vollziehen, können wir selbstbestimmt entscheiden, ob wir das ändern möchten oder gar dürfen, um dann uns sinnvoll erscheinende Alternativen auszuprobieren. So entsteht gesunde, dauerhafte Veränderung und Verbesserung. Schritt für Schritt, respekt- und liebevoll, und auch nur in Schrittgrößen, die zum jeweiligen Zeitpunkt für das ganze Wesen umsetzbar sind.

Und gerade im Augenmerk auf diese Widersprüchlichkeiten in der menschlichen Natur hat sich Aura-Soma® für mich als unschätzbare Begleiter herausgestellt. Auf äußerst sanfte Weise, völlig vorurteilsfrei, quasi still und unaufdringlich legt der Spiegel der Farben dar, **was ist** – in ausnahmslos **jeder** Sitzung! Nicht alle meine Klienten lassen sich auf das Einbeziehen der Aura-Soma®-Flaschen ein, manchen ist es einfach zu „esoterisch“, da gilt es behutsam vorzugehen. Doch wie spannend ist es, dann zu sehen, wenn sie sich in der dritten Sitzung – wenn genug Vertrauen da ist – doch einmal für die Farbsprache öffnen. Wie rasant und tief die Sitzungen dann plötzlich werden. Wo vorher eher das Gefühl war, im Mentalen festzukleben, weil der Klient noch meint, Masken nicht ablegen zu können, da sind wir mit dem Einbeziehen der Aura-Soma®-Flaschen bereits ganz tief im Kern. Und das Wunderbare daran: Der Klient zieht die Farben ja selbst; die Frage von Suggestion oder Voreingenommenheit meinerseits stellt sich nicht, es ist die grundehrliche Aussage des Klienten, die da im Praxisraum **IST**.

IST = großgeschrieben, weil es einfach da **sein** darf. Es muss nicht sofort zerpfückt oder analysiert werden. Allein schon dadurch, dass die unterbewusste Wahrheit nonverbal ausgedrückt wurde, geschieht Veränderung. Auch hier wiederum gibt es Klienten, die es nicht aushalten, wenn eine Weile nicht gesprochen wird. Doch für diejenigen, die es können, die sich die Zeit geben, einige Minuten nur mit den von ihnen gewählten Farben, ihrer Wahrheit und mir zu **sein** – einer Blüte gleich, geschieht Öffnung auf Seelenebene. Etwas so Großes zeigt sich und übernimmt – alle Fülle, alle innewohnenden Ressourcen sind **da!**

Mit Aura-Soma® zu arbeiten, bringt uns in die absolute Ehrlichkeit, direkt an die Wurzel von Symptomen oder Problematiken. Es gibt kein Verstecken, kein Verschleiern – mit dem Spiegel der Farben bringen wir

Licht in die vergessen oder auch verzerrtesten Selbstbilder und Vorstellungen, die wir im Laufe der Zeit entwickelt haben. Es ist ein Arbeiten mit dem Licht und dem Schatten in uns.

Daher gilt es für mich als Aura-Soma®-Begleiterin, wirklich behutsam vorzugehen, genau wie die Begründerin dieses wunderbaren Farbtherapiesystems, Vicky Wall, einst sagte: „Seid behutsam, ihr betretet das Gewebe meines Lebens“ oder mit dem englischen Sprichwort: „only fools rush in where angels fear to tread“.

Kein Zerreden, kein Belehren oder Von-oben-herab-Sprechen, sondern Achten und Respektieren der Mechanismen und Handlungsabläufe, die der Klient im Laufe seines Lebens, letzten Endes als Überlebensstrategie, entwickelt hat. Hier begegnen wir uns von Mensch zu Mensch auf absoluter Augenhöhe. Nur weil ich als ausgebildete Aura-Soma®-Practitionerin vielleicht mein Leben anders organisiert habe, bin ich keinen Deut besser oder wertvoller als mein Klient. Virginia Satir, die große Familientherapeutin hat es einmal so formuliert: „Jeder Mensch tut das Beste, was er im jeweiligen Moment kann – ausnahmslos!“ Und so bringt es auch nichts, als Berater Verbesserungsvorschläge zu machen oder zu suggerieren, man wüsste es besser, weil man „das ja studiert hat“.

„Jedes Wesen hat alles, was es braucht, bereits in sich!“ Den größten Dienst, den wir einem Klienten erweisen können, ist, ihn ermutigend dabei zu begleiten, in sich selbst hineinzutauchen und das an Ressource aus sich herauszuholen, was in seiner momentanen Lebenssituation am hilfreichsten sein wird.

Und hier ist uns die traditionelle Vier-Farb-Auswahl im Aura-Soma® ein untrüglicher Leitfaden, welcher auf den aus seelischer Sicht sinnvollsten Weg durch den Veränderungsprozess hinweist. Auf Position 1 steht hier die Hauptressource. Auf Platz 2 die

derzeit als größte Hürde wahrgenommene Herausforderung. Die 3. Farbwahl deutet an, inwieweit die Integration der Hürde schon vollzogen ist. Die 4. Position öffnet den Horizont für eine Zukunftsmöglichkeit, in die der erfolgte Transformationsprozess münden mag.

Immer wieder erlebe ich die Farbkombination, die mit der ersten Flasche gezogen wird, als einen Fels in der Brandung, der trotz aller Stürme, die vielleicht gerade in der Psyche toben mögen, eher signalisiert: Hier, das ist in dir, das trägst du als Ureigenstes an Kräften in dir, erinnere dich und aktiviere es wieder! Sehr häufig staunen Klienten über die Qualitäten, die ihnen von **Flasche 1** widergespiegelt werden. „Was? Das soll in mir stecken?“

Erst neulich wieder ein wunderbarer Klient, der das erste Mal in einer Aura-Soma®-Sitzung war, weil er sie geschenkt bekam. Mathematiker im Vorruhestand, beruflich in Richtung Nüchternheit und Kalkül „geschient“ und doch mit einer künstlerisch-philosophischen Ader, die nun gelebt werden wollte. Er hatte drei Monate zuvor begonnen, Bilder zu malen – hauptsächlich in Gelb- und Rottönen. Und die B5 (Gelb/Rot) dann als 1. Flasche gezogen. Wie erstaunt war er, als ich für ihn die Flasche „übersetzte“! Und dann kamen langsam die Erinnerungen wieder an Zeiten, in denen er einfach seiner Energie und seinem Bauchgefühl gefolgt war, was jedes Mal zu einem großen Erfolg geführt hatte, ohne dass es vorher berechnet gewesen wäre. Nur hatte er im Laufe seines Lebens immer wieder Einflüssen anderer Personen erlaubt, sich auf seine sprudelnde Quelle zu legen. Was für eine Erkenntnis – keinerlei Leugnen-Können, kein Verdacht, ich hätte das alles in ihn hineingelegt – er hatte ja Monate vorher schon begonnen, dies farblich auszudrücken. Das sind Momente, in denen ich mich in tiefem Respekt vor der Farb-

psychologie und Aura-Soma® verneige! In einer Sitzung, nach 20 Minuten – völlig unaufdringlich – schon so im Kern eines Themas zu sein, das gelingt mit kaum einer anderen Methode!

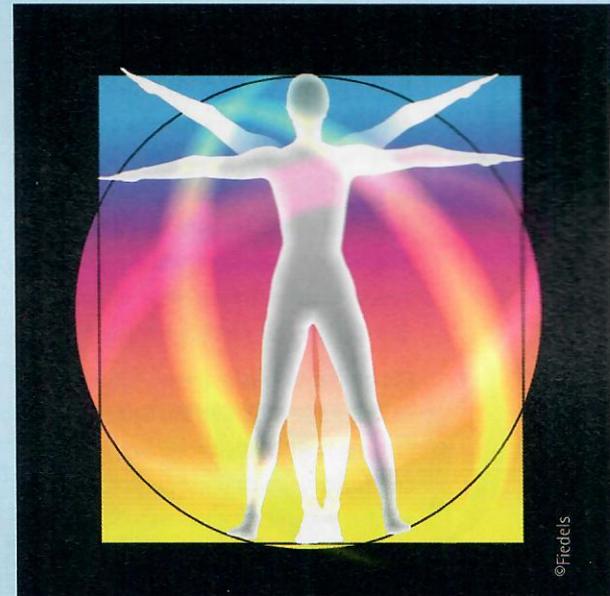
Es ist für die meisten Menschen überraschend, zu sehen, welch ungeahnte Anteile und Mechanismen in ihnen wirken. Und je nachdem, wie sehr noch Gedanken des Urteilens und Bewertens da sind, mag die Aussage der Flaschen auch einmal schmerzlich für sie sein.

Eine der wichtigsten Aufgaben für mich als Practitionerin war also, zu lernen, wirklich nichts mehr zu bewerten. Denn als Begleiterin beginnt die Haltung des Nichturteilens natürlich in mir selbst. Nur was ich selbst in mir integriert habe, was zu meinem Sein gehört, wird meinen Klienten einhüllen und in Sicherheit betten. Dafür habe ich Jahre gebraucht! So vieles an und in mir betrachten und annehmen, zu allem stehen, mich so zeigen mit allen Facetten, so wenig wie möglich verstecken – dieser Prozess ist ein lebenslanger, der nie zu Ende geht. Und er führt uns Schritt für Schritt immer tiefer in die Eigenliebe. Und diese Eigenliebe ist es, die aus einem Praxisraum einen Heilraum macht. Wo sogar nonverbal, völlig ohne Aktion, einfach nur im miteinander SEIN Heilung geschieht.

Heilung im ersten Schritt in Form von ehrlich sein dürfen, sich so zeigen zu dürfen, wie es sonst nirgendwo möglich ist. Die Offenbarung des Ungeliebten und Ungelebten, oder nach Carl Gustav Jung, des Schattens. Und die Erfahrung, dass trotz dieser Offenbarung des vermeintlich Hässlichen, sie immer noch angenommen und okay sind. Es wird nicht bewertet, sondern nur angesehen in der Haltung: „Aha, so ist das also! Und warum glaubst du, machst du das/ist das so?“

Gerade in der Sexualberatung habe ich die Erfahrung gemacht, dass die Erlaubnis,

Dinge offen auszusprechen oder in Form von Aura-Soma®-Flaschen quasi auf den Tisch zu legen, wundervolle Erleichterung und langersehntes Loslassen bewirken. Häufig bringt allein schon dieses Wahrheit-sprechen-Dürfen Beziehungs- oder Lebensblockaden wieder in Fluss. Hoffnung, Motivation und konkrete Ideen für Veränderungsversuche strömen von selbst ein. Und auch hier fungiert der Spiegel der aus dem Unterbewusstsein heraus gewählten Farbflasche wieder als wohlwollender Kompass, der signalisiert, wo die vielleicht dringlichste Problematik zu finden ist.



Um im Kontext der Sexualberatung zu bleiben: Ein vermeintlich organisches Problem mag sich dann bereits in der ersten Sitzung als eben nicht auf der körperlichen, sondern auf der partnerschaftlichen Ebene angesiedelt zeigen. So erinnere ich mich gut an eine junge Dame mit hartnäckigen, mysteriösen Schmerzen im Unterleib, die durch sexuelle Aktivität ausgelöst wurden. Im Hinblick auf diese schmerzhaften Symptome zeigte jedoch der von ihr gewählte Farbspiegel keinerlei Bezug zum Unterleib, sondern vielmehr ein Thema, das

S O M M A

AURA

mit Wahrheit und Ehrlichkeit zusammenhing. Sie hatte drei Monate stationäre Psychotherapie hinter sich, wo allerlei Vermutungen angestellt wurden, ihre Erkrankung jedoch nicht geheilt werden konnte. Es war ihr im Nachgang empfohlen worden, eine weitere langfristige Therapie zu machen, um alle Kindheitsthemen aufzuarbeiten. Dies sicherlich mit Berechtigung, aber dennoch lag der Schlüssel zur unmittelbaren Aktivierung ihrer Selbstheilungskräfte wohl eher in der (Farb-)Aussage: Sei ehrlich zu dir selbst! Zeige dich dir und anderen so, wie du dich wirklich vom Herzen her empfindest! Lerne dich selbst kennen und versuche zu vertrauen, dass du so leben darfst, wie es dir wirklich entspricht!

Die größte Herausforderung für mich war, in der Außenwelt für die Seriosität und Professionalität dieser wundervollen Art der Farbpsychologie einzustehen. Immer wieder waren Stimmen da, die mir mit leicht spöttischen Worten wie „Esoterik“, „nicht wissenschaftlich fundiert“ signalisierten, dass es da wohl einen Spagat zu meistern gilt. Einen Spagat zwischen uralten, mystischen Erkenntnissen der östlichen Philosophie und dem nüchtern wissenschaftlichen Denken der westlichen Hemisphäre. Und gerade hier in Deutschland auch einen Spagat zwischen etabliertem, pharmakologisch gestütztem und subventioniertem Gesundheitssystem und alternativem Heilwesen.

In der Essenz zeigt sich hier wohl auch die Diskrepanz zwischen zwei Haupttendenzen menschlicher Überzeugungen: „Ich füge

mich dem, was mir eine Autorität, die es besser weiß und sich ihrerseits auf wiederum höhergestellte Autoritäten stützt, als (professionellen) Handlungsrahmen vorgibt.“ Und im Gegenzug dazu: „Ich bin ein autarkes, lernfähiges, sich entwickelndes Wesen, das in Kontakt mit den eigenen Instinkten die Verantwortung für sein (professionelles) Leben selbst übernimmt.“

Allen Bequemlichkeiten und Gesellschaftsnormen zum Trotz liegt es nun einmal in der ureigenen Natur des Menschen, sich auf die Suche nach den Sinnzusammenhängen des Lebens zu machen und die Tiefen des eigenen Selbst zu erforschen. Carl Gustav Jung hat dies einmal so ausgedrückt: „Die Rationalität mit der Seele versöhnen.“ Keine Rationalität der Welt wird diese Urkräfte in uns je auslöschen oder befriedigen können. Und diese Suche wird uns stets über die Grenzen des aktuellen Weltbildes, des derzeit wissenschaftlich fundierten und statistisch Bewiesenen hinaustragen.

Und so mag es vielleicht gerade deshalb so wichtig sein, dass es Menschen gibt, die **anders** sind: feinfühlicher, querdenkend, tiefer blickend, nicht mit dem Oberflächlichen und Altbewährten zufriedengestellt. Vielleicht mag es ihre Aufgabe sein, in jene nichtsichtbaren Bereiche menschlichen Daseins hineinzuleuchten, quasi als Fackelträger den Weg in das Unbekannte zu bahnen. Einen Weg, den es sich über alles lohnt zu gehen, denn sobald wir unsere Angst überwunden haben, beginnt reine, lange unterdrückte Lebendigkeit in uns zu fließen.

Aura-Soma® wiederum bietet sich hier als Fackel an, die unvoreingenommen, verlässlich und nicht wertend Licht in Bereiche unseres Daseins bringt, die uns zuvor verschlossen waren. In Sphären, in denen jedoch so mancher Schatz, darauf wartet, geborgen zu werden, um unser Leben zu bereichern.

Mir ist mit der Verbindung von Aura-Soma® mit Techniken aus NLP, Coaching, Gestalttherapie und buddhistischer Methodik der Brückenschlag gelungen von „Rationalität zu Seele“. Sowohl für mich selbst, als auch in der Begleitung meiner Klienten, gibt mir diese Kombination Raum, Zeit und Ganzheitlichkeit, um Entwicklung profunde und in individuellem Tempo geschehen zu lassen.

Und was gibt es Schöneres, als einen einst gebrochenen Menschen wieder aufblühen zu sehen und sich überraschen zu lassen, was aus der Tiefe des menschlichen Kerns heraus alles möglich ist!



Monika Jalil

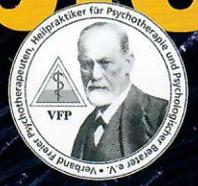
*Heilpraktikerin für Psychotherapie, Praxis für Heilkundliche Psychotherapie und Coaching, Sexologie und Sexualberatung für Frauen, Gesundheitscoaching, Aura-Soma®-Farbpsychologie, Augsburg
info@monika-jalil.de*

SOMA

Freie Psychotherapie

D 4,50 EUR | A 4,70 EUR | CH 6,50 CHF | www.vfp.de

01.21 MAGAZIN DES VFP



**Gehirnforschung
und Psychotherapie**

Rückenschmerzen:
Welche Rolle spielt Stress?

Aura-Soma® – die
fabelhafte Welt der Farben

Orthorexia nervosa: Macht
zu gesundes Essen krank?

