

# DIE HÖHLE DES MONSTERS



## WAS IST DAS?

Die Höhle des Monsters ist eine Prozessmethode in Einzelarbeit. Sie kann im Kontext von Krisen und Transformationsprozessen eingesetzt werden.

## WOFÜR IST ES NÜTZLICH?

Mit der „Höhle des Monsters“ konfrontieren wir uns direkt mit einem problematischen Aspekt, einer Krise oder einem Konflikt. Aus dieser Begegnung ziehen wir Rückschlüsse auf den Prozess, in dem wir uns gerade befinden. Diese Methode ist auch dafür geeignet, dass sich einzelne Personen ihren ganz individuellen Aspekten innerhalb einer Prozessdynamik stellen. Im Idealfall befindet sich in der Höhle ein Monster, dessen Überwindung den Schlüssel für die Auflösung des Konflikts oder der Krise darstellt.

## WIE WIRD'S GEMACHT?

In die Höhle können wir uns nur alleine begeben. Kein Mentor oder Facilitator kann uns begleiten. Wir müssen selbst unseren Schatten und Monstern begegnen, die in dieser Höhle ausschließlich auf uns alleine warten. Wenn wir dem Monster begegnen ist unsere erste Reaktion der Kampf oder die Flucht. Unsere Aufgabe ist es den Grund für die Anwesenheit des Monsters zu verstehen und das Monster durch Verstehen zu überwinden. Durch unsere Erkenntnis können wir wachsen, uns weiter entwickeln und uns und den Prozess in dem wir stehen, verändern. Das Monster verkörpert das was einer Veränderung und einem Wachstum entgegen steht. Es verkörpert die größte Angst und Herausforderung, der wir begegnen müssen, wenn wir uns entwickeln und transformieren wollen.

## MATERIAL UND VORBEREITUNG:

Du benötigst einen Raum, eine Höhle oder ein Versteck, das Du Dir auch selbst bauen kannst. Außerdem benötigst Du ein Licht.

Schritte:

1. Baue Dir eine Höhle aus Laken oder Tüchern in einem Raum oder aus Ästen in einem Wald. Du kannst auch einen Keller, eine Höhle oder eine dunkle Kammer nutzen. Bereite die Höhle schweigend und mit Achtsamkeit vor. Lasse Dich von Deiner Intuition leiten. Achte darauf, dass die Höhle einen eindeutigen Eingang hat und Du Dich in ihr aufhalten kannst.
2. Mache vor dem Eingang der Höhle ein Licht an: eine Kerze oder eine Taschenlampe. Berate Dich innerlich mit Deinen Mentor\*innen. Welchen Rat würden Sie Dir mit auf den Weg geben? Schreibe Dir Ihren Rat auf.
3. Begebe Dich in die Höhle. Nimm dort eine Position ein, in der Du dem Monster begegnen kannst. Lösche das Licht und warte auf das Monster in dem Du Deine Augen schließt.
4. Visualisiere das Monster, stelle Dir vor, wie es auf Dich zukommt, sehe ihm direkt ins Angesicht. Wenn möglich, identifiziere Deine Ängste, Sorgen und Zweifel, die das Monster in Dir auslöst wenn es auf Dich zukommt.
5. Erinnerung Dich an Deine neue Haltung aus der Schwellenarbeit. Stelle dem Monster aus dieser Haltung heraus Deine Fragen und konfrontiere es mit Deiner Wut, Deinen Ängsten, Deinen Hoffnungen. Stelle es zur Rede und verlange Antworten. Fragen können sein:
  - Wer bist Du?
  - Warum bist Du hier?
  - Wie kommst Du hierher?
  - Worauf wartest Du?
  - Was ist Deine Aufgabe?
  - Was kann ich von Dir lernen?
  - Wie kann ich Dich überwinden?
  - Wie kann ich Dich erlösen?
6. Stelle so lange Deine Fragen bis das Monster verblasst und verschwindet. Warte noch ein bisschen, um dem Gehörten nachzuspüren und es auf Dich wirken zu lassen.
7. Verlasse die Höhle und schreibe die wichtigsten Erkenntnisse auf. Diese Erkenntnisse sind der Schatz, den Du aus der Begegnung mitnimmst und den Du nun in Deinem Prozess oder Projekt verwenden kannst.

## VERBINDUNG ZU ANDEREN METHODEN

0102 Schwellenarbeit