



## Phyllis-Krystal-Methode

Autor/in: [Heilpraktikerin \(Psychotherapie\), Dipl. Sozialpädagogin Eva Sindram](#)

Symbolmeditation und Selbsterfahrung Wie lerne ich auf meine innere Stimme, meine Intuition, mein "Höheres Selbst" zu hören? Wie gelingt es mir, mich von falschen oder überholten Abhängigkeiten zu lösen? Wie werde ich alte Rollen aus der Kindheit wieder los? Wie finde ich zu Wurzeln, Halt und Selbstvertrauen in meinem Leben? Wie kann ich meine Grenzen wahren und mich vor Übergriffen schützen? Wie kann ich aber auch meine Grenzen erweitern, um neue Entwicklungen zuzulassen? All diese Fragen hat sich die Therapeutin Phyllis Krystal gestellt und sie hat mit Hilfe der Instanz, die sie "Höheres Bewusstsein" oder "Höheres Selbst" nennt, eine Reihe wirksamer Symbolmeditationen und Rituale dazu entwickelt.

Die amerikanische Therapeutin aus der Tradition von C.G. Jung ist der Ansicht, dass wir uns nichts mehr wünschen, als im dauerhaften Kontakt mit unserer wirklichen Identität zu sein. Da wir trotz dieser tiefen Sehnsucht dazu meist nicht imstande sind, scheint es notwendig, dass wir uns von all dem befreien, was diesem Kontakt im Wege steht: falsche Abhängigkeiten, alte Rollenmuster, überholte Verpflichtungen, längst nicht mehr sinnvolle Einstellungen und behindernde Glaubenssätze. All dies hält uns davon ab, unserer wirklichen Identität zu vertrauen und unserem inneren Wissen zu folgen.

Oft haben wir das längst analysiert und verstanden, aber es ist "unser Bauch", unser Unbewusstes oder auch unser inneres Kind, das davon überzeugt werden will, Altes loszulassen und Platz für Neues zu schaffen. Deshalb bilden Bilder und Symbole die Basis dieser Arbeit, weil sie direkt auf das Unbewusste wirken. Und daher ist meist der erste Schritt in der Phyllis Krystal Methode die Ablösung von den Eltern, zumal in unserer Kultur derartige Pubertätsriten fehlen.

So hilft die Phyllis Krystal Methode familiäre oder lebensgeschichtliche Bindungen zu klären, ohne sie durch neue Abhängigkeiten zu einem Therapeuten zu ersetzen. Wie das oben abgebildete Symbol der beiden Menschen im sogenannten Lichtdreieck zeigt, werden zu Beginn einer Partnerarbeit deutliche eigene Grenzen gezogen, damit man sich zwar begegnen, aber nicht beeinflussen kann. Erst dann wird innerlich der Kontakt zu der Instanz aufgebaut, die nach Phyllis Krystal "Höheres Bewusstsein" genannt wird (die aber bei anderer Weltanschauung vielleicht andere Namen hat). Es ist nun diese Kraft, die die weitere Zusammenarbeit maßgeblich leitet. Dem therapeutischen Begleiter steht nur zu, diesen Prozess anzuregen und bei der Interpretation des Wahrgenommenen zu unterstützen.

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten