

JOHANNES B. SCHMIDT

DER KÖRPER KENNT DEN WEG

TRAUMA-HEILUNG UND
PERSÖNLICHE
TRANSFORMATION



EBOOKS

Johannes B. Schmidt

Der Körper
kennt den Weg

Trauma-Heilung und persönliche
Transformation

Kösel

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Gekürzte und überarbeitete Fassung des englischen Originals »Inner Navigation – Traumahealing and Constellational Process Work as Navigational Tools for the Evolution of Your True Self«, vom Autor herausgegeben im Eigenverlag 2006

Übersetzung ins Deutsche von Almut Laing

Copyright © 2008 Kösel-Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München.
ISBN 978-3-641-03726-6
V004

www.koesel.de

*Dr. Josef Gerbl gewidmet, dessen wohlwollende Präsenz,
intellektuelle Präzision und emotionale Feinfühligkeit
mir ein inspirierendes Vorbild sind, mich selbst ernst zu
nehmen,
ebenso wie allen, die aufrichtig suchen und ringen.*

Eines Nachts schrie ein Mann, »Allah! Allah!«
Seine Lippen wurden süß vom Lobpreis,
bis ein Zyniker sagte,
»Ah! Ich habe gehört, wie du gerufen hast,
aber hast du je Antwort erhalten?«
Der Mann hatte darauf keine Erwiderung.
Er hörte auf zu beten und fiel in einen unruhigen Schlaf.
Er träumte, dass er Khidr sah,
den Seelenführer, in dickes grünes Laub gekleidet.
»Warum hast du aufgehört zu lobpreisen?«
»Weil ich nie Antwort erhielt.«
»Das Sehnen, das du ausdrückst, ist die Antwort.
Der Kummer, aus dem heraus du aufschreist,
zieht dich in die Vereinigung.
Deine reine Trauer, die um Hilfe bittet, ist der geheime
Kelch.
Höre auf das Winseln eines Hundes nach seinem Meister.
Dieses Winseln ist die Verbindung.
Es gibt Liebes-Hunde, deren Namen keiner kennt.
Opfere dein Leben dafür, einer von ihnen zu sein.«

Rumi¹

Danksagung

Ein Buch ist immer das Werk eines größeren Systems in Aktion. Es ist die Schöpfung eines, der schreibt und dabei von wohlwollenden Inspiratoren genährt, unterstützt und gehalten wird. Mit ihrer Liebe, Ermutigung, Hingabe, Trost, Kritik und Unterstützung verhelfen sie dem Werk als »Hebamme« ins Leben. Es gibt mehrere Menschen, deren unschätzbarem »Halten« ich viel verdanke:

Andrea Wandel, meiner ehemaligen Frau. Die tiefen Veränderungsprozesse haben unsere Ehe dadurch, dass wir einander die Freiheit schenkten, in eine dauernde, tiefe Liebesbeziehung gewandelt. Dieser bewegende, inspirierende, traurige und tief berührende Prozess, der uns unsere gegenseitige Hingabe hat erahnen lassen, kann weder benannt noch voll verstanden werden. Andreas weise Revision des größten Teils dieses Buches war eine Quelle der Präzision und der sehr nötigen Korrektur.

Stephen Porges, der mir erlaubte, seine Tabellen, Ideen und Unterlagen zu verwenden. Seine herzliche Offenheit und großzügige Unterstützung waren mehr als nur Ermutigung und sind mir Vorbild für eine erfolgreiche Verbindung von wissenschaftlicher Aufrichtigkeit und herzlicher Seelenverwandtschaft.

Urs Honauer, einem hoch engagierten, vielseitigen Vertreter persönlichen Wachstums, innerer Entwicklung und Ausbildung. Ich stehe in seiner Schuld dafür, dass er mir die nötigen Informationsquellen und Referenzen so großzügig zur Verfügung stellte. Die Aufrichtigkeit seines Strebens und seine Begeisterung für das Aufspüren und Weiterentwickeln wesentlicher Ideen, Dozenten für Workshops und neuer Ansätze waren erstaunliche Motivationsverstärker.

Dem Unbekannten, das uns treibt.

EINFÜHRUNG

»Nach kurzem Nachdenken sagte er,
er sei zu der Überzeugung gelangt, dass politische, gesetzliche
und ökonomische Ansätze nicht tief genug gehen würden.
Für sich allein stehend würden sie nicht die durchdringenden
Veränderungen in der menschlichen Kultur hervorbringen,
die wir brauchen, damit die Menschen in wahrer Harmonie
und Balance miteinander und der Erde leben können.
Er sagte mir, er sei überzeugt, dass die nächste
große Eröffnung eines ökologischen Weltbilds eine innere
würde sein müssen...«

Joseph Jaworski

In der westlichen Welt leben wir ein extremes Leben. Es ist fast ausschließlich nach außen, auf Materielles hin gerichtet. Die Abhängigkeit von materiellem Wohlstand schafft eine zunehmend perverse, zum Selbstzweck verkommene Ökonomie. Ein »Felt-Sense«, ein fühlendes Gespür für die innere Realität, kann sich kaum entwickeln.

In einer vielseitigen und komplexen Welt, die wenig verlässliche Orientierung bietet, verliert der Mensch sein Gespür für persönliche Orientierung und innere Navigation.

Der verzerrte Fokus auf materiellen Wohlstand hat uns die natürliche Verbindung zwischen innerer und äußerer Wirklichkeit verlieren lassen. Immer weniger Menschen finden Führung von außen; gleichzeitig aber wagen sie es nicht, den Warnungen und Zeichen ihrer inneren Realität zu trauen.

Ohne eine Verbindung zu unserer inneren Realität und ohne eine Erfahrung der Verknüpfung zwischen innen und außen finden wir uns jedoch in einem Leben wieder, das leicht schal und bedeutungslos werden kann. Banalität und Heimatlosigkeit unserer Existenz fordern ihren Tribut, und wir werden traurig, gleichgültig und unglücklich. Da es offenbar wenig Gelegenheit gibt, mit unserer inneren Realität bekannt zu werden, soll dieses Buch eine erste Vorstellung davon vermitteln, wie das Tor zu uns selbst zu öffnen ist. Es soll darlegen, was mit dem Begriff »Innere Realität« gemeint ist. Es soll dem Leser helfen, eine Vorstellung von seinem inneren Kompass und Navigationssystem zu bekommen. Und dieses Buch hofft, einen Geschmack davon vermitteln zu können, wie »persönliche Prozessarbeit« aussehen kann, denn es geht hier nicht um technische Machbarkeit oder einen chirurgischen Eingriff. Es soll klarer werden, dass wir keine mechanischen Apparate oder festgelegten Persönlichkeiten sind, sondern vielmehr »verkörperte Prozesse«, die jede Sekunde des Lebens in Verbindung mit nährenden Ressourcen bleiben müssen. Wir können uns als in jedem Augenblick neu geschaffen erleben, und daher haben wir immer eine Chance auf Gesundheit und Wohlbefinden.

Verkörperte Prozesse

Das Bedürfnis nach Anpassung und Wandlung in einer sich schnell verändernden Welt erhöht die Dringlichkeit, eine persönliche Art der Beziehung nicht nur zur äußeren Welt, sondern auch zum tieferen Selbst zu finden. Das tiefere Selbst kann zunächst als unser innerer Navigationskompass

oder auch als zentraler Bezugspunkt für das Verstandene werden, was wir als unsere (beständige) Identität betrachten. Dieser innere Kompass ermöglicht es uns, unser Leben im Zusammenhang zu erfahren, gute Entscheidungen zu treffen und Integrität zu fühlen. Diese Erfahrung eines Selbst wiederum verlangt eine lebendige Verknüpfung, die über unsere elementare Psychodynamik hinausgeht und die uns mit dem sich ständig entfaltenden kreativen Leben in uns und um uns herum in Kontakt bringt.

Diese Verknüpfung mit dem inneren Schöpfungsprozess ist jedoch in einer Gesellschaft, die über wenig Bewusstheit und wenige Rituale für innere Entwicklungsarbeit verfügt, nicht leicht zu bewerkstelligen. Es ist nicht einfach, einen sicheren Ort und einen verlässlichen Rahmen zu finden, um diese feinen Prozesse sich in ihrer Einzigartigkeit entfalten zu lassen. Es ist nicht einfach, einen Rahmen zu schaffen, der stabil, sicher, wertschätzend und einladend genug ist, um die tieferen Schichten unseres Selbst-Prozesses zu uns sprechen zu lassen. Wenn es geschieht, dann ist es eine seltene, wertvolle und bewegende Erfahrung.

Die in diesem Buch vorgestellten Ideen lassen sich nicht von der Erfahrung des Autors und seiner speziellen Art, durch die Welt zu navigieren, trennen. Daher ist es mir wichtig, dass Sie wissen, dass dieses Buch von einem männlichen Europäer weißer Hautfarbe geschrieben wird, der die Privilegien der westlichen Zivilisation genossen und unter ihren Nachteilen gelitten hat. Meine spezielle Erfahrungswelt als Psychotherapeut, Berater und Coach prägt den Hintergrund, den Geschmack und die Farbe des Flusses von Gedanken, Gefühlen und Erfahrungen, die hier vorgestellt werden. Es ist die Erfahrung aus zwölf Jahren intensiver Arbeit mit mir selbst und mit zahlreichen Klienten. Dabei habe ich bei vielen Klienten den starken Mangel an persönlicher Entwicklung, Führung und an der Fähigkeit, zu horchen, gesehen. Diese Tatsache vertiefte meinen Wunsch, dass die Menschen sich selbst viel ernster nehmen mögen.

Sie machte mich empfänglich für das Wissen, dass wir mehr sensible, feinfühlig und sinnliche Menschen brauchen, die sorgfältiger auf das hören, was in ihnen gehört werden will.

Präverbale Phase

Die Tatsache, dass uns alles, was wir von der Empfängnis bis etwa zum Alter von drei Jahren, also in der präverbalen Phase unseres Lebens, erfahren, weder sprachlich noch bewusst zugänglich ist, verschleiert und verdunkelt diesen extrem wichtigen Teil unseres Lebens und macht ihn für unsere gewohnten rationalen Problemlösestrategien unzugänglich. Über frühkindliche Erfahrungen und deren Auswirkung auf unsere damals noch empfindsamen Körper zu sprechen und nachzudenken, hilft uns nicht, das zu erhellen, was wir in jener Zeit unseres Daseins erlebt haben. Die Art unseres Verhältnisses zum Körper, diesem somatischen Sammelbehälter unserer frühesten Erfahrungen, bestimmt darüber, in welche Beziehung wir zur Welt und zu unserer Umgebung treten können, wie wir uns mit anderen in intimen Beziehungen verbinden können und welchen Zugang wir zu einer geerdeten Spiritualität haben. Ich habe die Hoffnung, dass das in diesem Buch vorgestellte Material Menschen informieren und sie dazu anregen kann, mehr über sich selbst und das zu lernen, was sie brauchen, um sich voll zu verkörpern und mehr mit sich selbst in Kontakt zu kommen. Das Lesen soll Sie damit vertrauter machen, wie Sie eine Haltung in sich selbst einladen können, die Ihrer eigenen tiefen Weisheit erlaubt, zu Ihnen zu kommen, und die Verwirrung und Orientierungslosigkeit in einer komplexen Welt in Weisheit verwandelt. Ich betrachte es als vorrangig für den Umgang mit den Herausforderungen, vor denen wir stehen, eine neue Intimität mit uns selbst und damit mit dem großen Ganzen zu finden! Diese Intimität mit uns selbst lässt sich aber nicht nebenbei entdecken, sondern verlangt ernsthafte Hingabe und Wissen, die uns durch den Prozess

hindurchhelfen können, uns mit dem zu verbinden, was wir wirklich sind: verkörperte Prozesse.

Intimität

Wenn Sie zu einem Arzt gehen, dann nehmen Sie nicht an, dass er nur den Aderlass beherrscht. Wenn Menschen jedoch an Selbstverwirklichung denken, so kommen ihnen häufig vollkommen veraltete, einseitige Vorstellungen über Psychoanalyse und Couch oder von der Welt unbeleckte, naive und kleingeistige Therapeuten in den Sinn. Davon spreche ich hier nicht. Wir müssen eine zeitgemäße Art der Selbsterforschung und Selbstreflexion finden, die über intellektuelle Erörterung, fundamentale religiöse Rezepte oder esoterische Abgehobenheit hinausgeht. Durch das, was Klienten mir im Rahmen meiner Arbeit erzählt haben, ging mir auf, dass die präsentierten Themen sich oft ähneln und trotz individueller Einzigartigkeit viel Gemeinsames haben. Wir müssen uns zu einem anderen Verständnis unserer selbst erziehen. »Der Kummer, aus dem heraus du aufschreist, zieht dich in die Vereinigung«, so drückt es der persische Mystiker Rumi aus. Zuhören und über die Themen des Lebens staunen wird uns verändern und uns lehren, die Teile unseres wahren Selbst und dessen, was darüber hinausgeht, zu erkennen. Wir müssen unsere innere Natur ernster nehmen. Der Preis, den wir für die Vermeidung der persönlichen Themen um Leben und Tod, Selbsterforschung und Selbstverwirklichung bezahlen, wird immer höher. Es ist dringend notwendig, in einem Meer von Eventualitäten und Unsicherheit mit der richtunggebenden Erfahrung des Selbst verbunden zu bleiben.

Nach einigen Jahren der persönlichen Arbeit und der Entwicklung eines professionellen Ansatzes, der immer behutsamer wurde, fühlte ich an einem bestimmten Punkt, wie meine eigene Persönlichkeit auseinanderfiel und sich auflöste. Von innen heraus fühlte es sich an wie sterben, mich geschlagen geben, das aufgeben, was ich zu sein

glaubte. Ein Teil dieses Auseinanderfallens war, dass ich begann, »weniger professionell« mit den Menschen umzugehen, die meine Gegenwart und Hilfe suchten.

Ich wurde weniger professionell in dem Sinne, dass ich nicht länger eine professionelle Vorsicht an den Tag lege, um mich selbst zu schützen. Ich zeige mich und mache mich als die Person, die ich bin, verletzlicher. Ich nehme keine überlegene Haltung denen gegenüber ein, die Selbsterforschung suchen. In solchen Prozessen riskiere ich es, so wahrhaftig und authentisch wie möglich immer mehr von meinem auftauchenden Selbst zu zeigen. Mehr und mehr widerstehe ich der Versuchung, mich hinter professionellem Expertengebaren zu verstecken. Ich musste lernen, auf einer ständig tiefer werdenden Ebene mich meiner eigenen Scheu, Verletzlichkeit und Zurückhaltung zu stellen und sie als Teil von mir anzuerkennen und in Besitz zu nehmen. Ich musste mich bereit machen, meine eigenen Körperwahrnehmungen, vorherrschenden Gefühle und störenden Gedanken zu erkennen. Ich musste mehr ich selbst sein, um anderen dabei helfen zu können, herauszufinden, wer sie sind, welche Resonanz meine Gegenwart in ihnen auslöst und ihre Präsenz in mir. Ich musste authentischer sein, kongruenter und in Verbindung mit meiner Seinsnatur, um die Menschen zu ermutigen, ebenfalls auf stimmigere Weise sie selbst zu werden. Und da »der Erfolg einer Intervention abhängig ist vom inneren Zustand dessen, der interveniert«², betrachtete ich es als meine höchste Verantwortung, meinen eigenen sich entfaltenden Prozess gut genug kennenzulernen, um ein flexibler Zuhörer für die persönlichen Prozesse anderer zu werden.

Erfolg einer Intervention

Heute sehe ich es so, dass wir uns als laufenden, sich entwickelnden Prozess verstehen müssen und nicht als

festgelegten Charakter. Wir müssen Prozessfähigkeiten erwerben, um mit uns selbst zurechtzukommen. Wir müssen lernen, unseren Lebensplan, unser Potenzial, unsere Talente, Gaben und Fertigkeiten zu entfalten. Wir müssen tiefes Verständnis für die menschliche Natur entwickeln, um die beste und wirksamste Förderung dabei anbieten zu können, wahrhaft menschlich zu werden und immer mehr mit unserer Seinsnatur verbunden zu bleiben. Folglich ist es als »Entwicklungshelfer« nicht unsere Aufgabe, zu urteilen, Ratschläge zu erteilen oder gegenwärtige Meinungen zu verkünden. Es ist vielmehr unsere Aufgabe, fließendes Prozessvermögen und ein gefühltes Verständnis für innere Wirklichkeiten zu entwickeln und dadurch dabei zu helfen, die Entstehung des Prozesses einer Person einzuladen, ohne im Weg zu stehen.

Prozessfähigkeiten

Sie fragen sich vielleicht, welche diese Prozessfähigkeiten sind und wie ein solcher Prozess aussieht? Genau das versucht dieses Buch aufzuzeigen und dabei ist es möglicherweise nicht immer leicht zu lesen, denn in Teilen stellt es einen gedruckten Prozess dar. In anderen Teilen ist es eine verdichtete Erfahrung, die eigentlich gar nicht »gelesen« werden kann. Ein gedruckter Prozess ist etwas, das Sie nur verstehen werden, wenn Sie beim Lesen der Seiten mit Aufmerksamkeit bei sich sind und horchen, was in Ihnen geschieht, während Sie »lesen«. Genau das müssen wir mehr tun. Wir müssen uns selbst beachten, be-»lesen« und behorchen und der unmittelbarsten aller unserer Realitäten zuhören – der inneren Realität. Diese innere Realität wird sich nach und nach als klarer gewordene Wahrnehmung, als Felt-Sense, zeigen und die Verdunkelung des konzeptbehafteten Verstandes aufhellen. Sie kann gefühlt, gespürt und gehört, aber nicht unbedingt verstanden werden. Sie kann mit jeder Faser des Körpers gefühlt, empfangen und aufgenommen werden.

Das mag wie ein fremdartiges Unterfangen klingen. Es mag sich sogar seltsam oder nutzlos anhören. Es mag irrelevant klingen, besonders, wenn unser Verstand auf eine äußere, faktische und ökonomisch getriebene Welt gerichtet ist: die Welt der Ziele, der Sollvorgaben, des Marktwerts. Die Welt, in der »der Mensch dem Markt erlaubt, das Leben zu organisieren, sogar unser inneres Leben. Indem wir alles mit seinem Marktwert gleichsetzen, es zum Handelsgut werden lassen, suchen wir schließlich Antworten auf Fragen danach, was auf dem Markt wertvoll, ehrenhaft und sogar danach, was wirklich ist«, wie David Lyon³ es formuliert. Aber in einer Welt, die immer komplexer wird und die man in ihrer systemischen Wechselwirkung erst langsam versteht, können wir uns nicht mehr länger nur auf äußere Orientierung verlassen. Die Welt verändert sich so schnell, dass eine Generation nur mühsam die Realität der nächsten verstehen kann. Ratschläge kommen nicht mehr an.

Es berührte mich, als mein Nachbar, Anfang siebzig, ehemaliger Chefarzt einer chirurgischen Klinik, mir mit ehrfurchtgebietender Ehrlichkeit und Offenheit erzählte, wie sehr er sich des Zustands der Welt schäme, den seine Generation der unsrigen hinterlässt. Ich konnte spüren, wie berührt und ehrlich er war und dass neue Fähigkeiten gebraucht werden, um es besser zu machen. Diese Offenheit eröffnete einen neuen emotionalen Raum in meinen Gefühlen für diesen Mann. Ich hatte Mitgefühl, und unsere intellektuelle Diskussion erreichte eine Ebene jenseits von Worten und »Gefühlen«. Die Empfindung von Tiefe und Raum zwischen uns wurde reich und wahrhaftig. Wir empfanden Demut. Jeder muss selbst erfahren, was die Substanz der Realität ist und wie man den Weg durch die Gezeiten des Wandels findet, wenn der innere Kompass in Funktion ist. Nur mit dieser Klarheit über unsere eigene innere Position werden wir in der Lage sein, uns auf die sich

schnell verändernde äußere Welt und die Menschen um uns auf angemessene und wesentliche Weise einzustellen.

In diesem Sinne soll dieses Buch Sie dafür sensibilisieren, wie Sie sich mit Ihrem inneren Kompass verbinden können. Es soll Ihnen Einsichten davon vermitteln, welche Prozesse daran beteiligt sind, Ihren Weg durch das scheinbar unverständliche Auf und Ab der gegenwärtig ablaufenden, groß dimensionierten Übergänge und Globalisierungsprozesse zu finden. Keiner von uns kann mehr ohne dieses innere Navigieren zurechtkommen, ohne Gefahr zu laufen, jeglichen Sinn für die Verbundenheit mit uns selbst, mit der Erde, mit anderen Menschen und mit der höheren Realität um uns herum zu verlieren.

Innerer Kompass

1. INNERE NAVIGATION

»Aber die großen Wahrheiten des Lebens bedürfen immer, um aufgenommen zu werden, eines frommen Gemütes, denn dieses allein ist aufgeschlossen, d.h. für das Wissen begabt, das den Horizont des Verstandes übersteigt, der ja seiner Natur nach dem rational nicht fassbaren LEBEN verstellt ist.«

Karlfried Graf Dürckheim

Regressive Wiederherstellung

Wir sprechen häufig in unserem Leben von Veränderung. Menschen wollen sich aus vielerlei Gründen verändern. Sie verlieren ihre Stelle, ihre Ehe funktioniert nicht, oder sie entdecken in einer Phase ihres Lebens, dass sie einen wichtigen Lebensaspekt übersehen haben. Was aber ist gemeint, wenn Menschen von Veränderung reden? Ich glaube, dass sie statt nach tatsächlicher Veränderung eher nach etwas suchen, das man »regressive Wiederherstellung« nennen könnte. »Regressive Wiederherstellung« bedeutet, sie wollen einen früheren Zustand ihrer persönlichen Situation, in dem sie sich zuletzt gut und angenehm gefühlt haben, wiedererlangen. Regressive Wiederherstellung bedeutet, dass wir uns an eine Zeit erinnern, in der es uns besser ging als jetzt, und dass wir wieder haben wollen, was wir einmal hatten. Dieser Wunsch aber läuft auf eine »Mach, dass es mir besser geht«- und »Reparier das«-Haltung dem Berater oder dem Therapeuten gegenüber hinaus. Das ist karthesianisches Denken, in dem wir verbindungslos die Eigenschaften von Dingen und Materie so manipulieren, dass wir das erwünschte Ergebnis erzielen. Wir leben in einer Welt aus Gegensatz-Objekten und sind von ihnen getrennt. Häufig sind wir von unserem Körper entfremdet, das

Identifikationszentrum sind unser Kopf und unser aktives, manipulatives Denken. Wir schaffen uns eine Wirklichkeit, die von der Unmittelbarkeit unserer Sinne abgetrennt ist. Innere Gelassenheit, Loslösung von dem, was wir zu sein glauben, kann jedoch nur auf einer stabilen Grundlage jenseits unserer kognitiven Geisteshaltung geschehen. Wir müssen Kontrolle aufgeben können, um Veränderung auf uns zukommen zu lassen. Wir müssen Abstand nehmen von dem, was wir zu sein glauben. Wir müssen verstehen und darüber staunen, dass autonome Veränderungsprozesse von innen heraus angestoßen werden, ohne dass wir aktiv eingreifen. Sie wollen nicht von außen durch ständige Aktion und Manipulation angeordnet, sondern angehört und eingeladen werden.

Transformation ermöglichen, Transformation begleiten

Veränderung ist im Grunde eine Verwandlung unserer eigenen inneren Wahrnehmungsstruktur. Wenn wir anders wahrnehmen, verändert sich die Welt um uns. Wir leben dann in einer anderen Welt, erleben andere Dinge und sind in der Lage, anders nach außen zu agieren. Die Verwandlung unseres inneren Wahrnehmungsprozesses bewirkt, dass wir uns anders fühlen.

Innere Struktur

Unsere innere Struktur hat zuallererst damit zu tun, wie wir unseren Körper erleben, wie wir »eingekörpert« sind. Die Art, wie wir unseren Körper erleben und empfinden, und zwar besonders die vier großen Körperhöhlen - Kopf, Brustkorb, Bauchhöhle und Becken -, bestimmt die Art und Weise, wie wir die Welt erleben und empfinden. Wie wir in unseren Familien aufgewachsen sind, wie wir Mama oder

Papa als Person erlebt haben, ist nicht so relevant wie unsere Beziehung zu uns selbst und die Art, wie wir unsere verkörperte Natur seit unserer Empfängnis fühlen. Von unseren Anfängen im Mutterleib an entwickeln wir uns selbständig als kleine Embryonen. Wir werden durch tiefere Kräfte geschaffen und in die Faltung und Entfaltung unserer Entwicklung geführt, lange bevor ein funktionierendes Nervensystem aufgebaut ist. Noch als Erwachsene sind wir in der Tat nach den Standards der Anatomie »zurückgebliebene Föten«, die über weniger Spezialisierung verfügen als jedes Tier⁴. Unsere anatomische Bauart stattet uns mit weit mehr Flexibilität und Vielseitigkeit aus als jedes Tier. Das Tier jedoch ist in seiner Spezialisierung der Umwelt bedeutend besser angepasst als wir mit unserer Nacktheit, unseren kleinen Händen und Füßen und unserem ungeschützten Körper. Durch den relativen Mangel an Körperspezialisierung haben wir die Möglichkeit, uns von der unmittelbaren Umwelt zu trennen, selbstreflexiv zu beobachten und unsere bewusste, fokussierte oder defokussierte Aufmerksamkeit auf verschiedene Aspekte unserer Wahrnehmungserfahrung zu lenken. Wir können unsere Wahrnehmung verfeinern und uns einem inneren Felt-Sense widmen, der uns Orientierung bietet und sich zu einem inneren Navigationssystem entwickelt. Wir können uns mit einem Feld der Intelligenz und Weisheit verbinden, das uns in Zeiten der Veränderung und Verwirrung Richtung gibt auf unserem Weg zu einem kohärenten Reifungsprozess. Wir sind gehalten und verbunden mit den Lebenskräften, die uns Richtung geben können, wenn wir lernen, sie zu hören und zu beachten. Wir können »religio« im Sinne der Verbindung zu einer Realität haben, die größer ist als wir selbst und die gleichzeitig in uns selbst wirkt. Der erste Schritt ist jedoch, die Vernachlässigung unserer inneren Realität zu überwinden und das Horchen auf unsere innere Faltung und Entfaltung zu lernen. Es gilt, zu

entdecken, dass wir ständig von innen geformt werden und dass diese inneren autonomen Prozesse genau die Gesundheit und Plastizität liefern, die den Unterschied machen zwischen Wiederherstellung und tief empfundener Veränderung. Wir müssen uns selbst ernster nehmen und lernen zu horchen, zu schauen, zu beobachten und zu fühlen.

In diesem Buch werde ich Methoden darstellen, die sich in der Praxis entwickelt und über die Jahre als nützlich und effektiv erwiesen haben. Zu diesen Ansätzen zählen z.B. Wahrnehmungsübungen, die abgeleitet sind von Techniken aus der Traumaheilung. Andere Teile meines Ansatzes stammen aus der craniosacralen biodynamischen Arbeit, die zur Förderung tief nährenden und nonverbaler Entwicklungs- und Wiederausrichtungsprozesse angewandt wird. Wieder andere stammen aus einer modifizierten Form der Aufstellungsarbeit, bei der anstelle von Familien- oder Organisationsgeschehen innere Prozesse dargestellt werden.

Wahrnehmung verfeinern

Autonome Prozesse

Weit bedeutsamer als das angewandte Verfahren ist jedoch die Handhabung der methodischen Seite. Als Begleiter dürfen wir den sich entfaltenden autonomen Prozessen nicht im Weg stehen, sondern müssen Hüter der inneren Räume und eines sicheren Prozessrahmens sein. Dies erlaubt den autonomen Prozessen, aufzutauchen und sich in ihrer eigenen weisen Form zu entfalten. Unterbrechen, Bedrängen, Antreiben oder Besserwissen führen zu Störungen. Wir müssen verstehen, dass keine der angewandten Methoden »Techniken« sind! Sie verlangen alle nach einer besonderen Haltung des Begleiters, die zusammen mit dem Klienten und anderen Anwesenden ein heilendes Feld schafft. Die Qualität dieser gemeinsamen

Schöpfung oder vielmehr dieses in der Gemeinsamkeit auftauchenden heilenden Feldes bestimmt, welche Art von Prozess sich entfalten und welche Tiefe er erreichen kann. Wir müssen die Kunst des »Nicht-Tuns« erlernen, d.h. zu beobachten, zu bezeugen, der Entfaltung des autonomen Prozesses beizuwohnen und ihn dadurch mit Energie anzureichern. Invasive Ratschläge, Absichten oder andere Bewertungen sind oft Teil des Problems und nicht eine Möglichkeit der Lösung. Es geht um den Erwerb einer zuhörenden Haltung, die zurückhaltend ist, respektvoll, wertschätzend und einladend.

Ein Grund für mich, dieses Buch zu schreiben, ist die Beobachtung, dass mehr und mehr Menschen heute die Erfahrung des Zerfalls und der Aufsplitterung ihres Lebens machen. Das moderne Leben mit seinen Anforderungen wird immer komplexer. Es zusammenzuhalten fordert uns, manchmal unsere Fähigkeiten übersteigend, auf vielen Ebenen heraus. In dem Maße, wie Verhaltensmaßregeln von außen immer weniger verfügbar sind, wird es für den Menschen schwieriger, in seinem Leben Richtung, Orientierung und Sinn zu finden. Wir fühlen uns überwältigt von der Menge notwendiger Entscheidungen und Möglichkeiten. Wir sind auf die vielen Veränderungen nicht per se vorbereitet. Jutta Anna Metzger spricht diesbezüglich von einer »Wahl- und Bastelbiographie«⁵, denn das Individuum sieht sich ständig mit einem hohen Maß an Unsicherheit und Unwägbarkeit konfrontiert. Die dauernde Notwendigkeit, Entscheidungen zu treffen, und die hochgradige Komplexität im Leben kann eine anstrengende und übermächtige Erfahrung sein, die den unbegleiteten Einzelnen hilflos, verloren und verwirrt zurücklässt.

Entwicklungsräume

Es ist tatsächlich so, dass innere und äußere Zufluchtsorte zur Orientierung und Restabilisierung in modernen

Lebenswelten spärlich sind. Das Bedürfnis nach kontemplativen, dialogorientierten Entwicklungsräumen, die eine erneute Verbindung zum Selbst und der eigenen inneren Führung zulassen, ist im Wachsen begriffen. Ich erinnere mich an eine Lesung Henry Kissingers, die ich vor ungefähr 20 Jahren im Prinzregententheater in München besuchte. Mich beeindruckte Kissingers Geständnis, dass heutige Politiker die Antworten auf Fragen zukünftiger globaler Zeiten nicht haben. Er sprach davon, dass in den vergangenen dreihundert Jahren alle Länder eine Politik verfolgt haben, die auf egozentrisch-nationalistischer Zielsetzung basiert, und dass wir auf die Erfordernisse und Herausforderungen des angehenden Globalisierungsprozesses in einer kleiner werdenden Welt vollkommen unvorbereitet seien. Kissinger beschwor die Notwendigkeit einer neuen Weltordnung herauf. Er war sich sicher, dass deren Entwicklung chaotische Prozesse von Verteilungs- und Machtkämpfen mit sich bringen würde. Er appellierte an alle Menschen, junge wie alte, ihre Talente und Fähigkeiten ernst zu nehmen und ihre Ressourcen, Kreativität und Entwicklungspotenzial in den Dienst der zukünftigen Aufgaben zu stellen. Er forderte die Zuhörer auf, ihr Talent zu nutzen, um zu neuen Haltungen, zu Weisheit und politischen Ansätzen beizutragen, die zur Befriedung der Welt in dieser Zeit des Übergangs und der Veränderung nötig sind.

Dieses Buch ist so gesehen ein solcher, wenn auch kleiner Beitrag vom Standpunkt eines Psychologen, der mit Überzeugung dafür eintritt, dass wir Formen und Vorgehensweisen brauchen, um unser wahres Selbst ans Tageslicht zu bringen. Als Voraussetzung für die Fähigkeiten, die notwendig sind, um der neuen Weltordnung Form zu geben, müssen wir unser volles menschliches Potenzial entwickeln. Ich sehe im Menschen das Bedürfnis, in einer sich immer schneller verändernden Welt Richtlinien in sich selbst zu finden. Ich betrachte es als notwendig, dass die

Menschen das zur Nutzung bringen, was sie an persönlichem und kollektivem Potenzial und an sozialen und kommunikativen Kompetenzen haben, und dass sie darauf vertrauen. Wir müssen neue Formen persönlicher Spiritualität hervorbringen, die ein stark unterschätztes, aber wesentliches Mittel ist, um mit der tieferen Intelligenz dieses Planeten und unseren individuellen Lebenswelten in Einklang zu leben. Wir müssen zu einer tief empfundenen Wertschätzung gegenüber unserer äußeren und inneren Welt finden. Wir müssen einen tiefen Felt-Sense, d.h. ein gefühltes Evidenzerleben, für alle Formen von Lebenswirklichkeit finden, der über die kurzsichtigen Interessen einer einzelnen Nation hinausgeht. Würden wir doch endlich anfangen, uns selbst ernst zu nehmen, ernst genug, um unseren tiefsten Fragen, Sehnsüchten, Träumen und Wünschen nachzugehen! Sie würden uns ganz natürlich in die Verwirklichung einer tiefen spirituellen Verbundenheit führen.

Felt-Sense: Wahrnehmungsfähigkeiten verfeinern

Karlfried Graf Dürckheim⁶ schreibt über die Lage des Menschen in unserer Zeit in seinen eigenen philosophischen Begriffen:

Rebellion der Tiefenschichten

»Reduziert zum Funktionär einer eigenläufig nach eigenen Gesetzen wachsenden und wuchernden ›Konsum- und Leistungsgesellschaft‹, hat der Mensch des Westens den inneren Weg in einem Ausmaß verfehlt, dass nunmehr die Rebellion der Tiefenschichten seiner Seele eine

weltgeschichtliche Wendung seiner geistigen Entwicklung zu erzwingen beginnt.«

Genau damit habe ich mich als Psychologe in meiner täglichen Arbeit zu beschäftigen: »eine Rebellion der Tiefenschichten der Seele« von Menschen, die nicht mehr länger das Bedürfnis leugnen können, sich wieder mit ihrem »eigenen inneren Kurs« zu verbinden. Wenn Menschen bei mir Hilfe suchen, so ist es im Wesentlichen meine Aufgabe, die »weltgeschichtliche Wendung« in handhabbare und praktikable Schritte zu zerlegen, die in ihren jeweiligen konkreten Lebenssituationen gangbar sind. Ich bin da, um einen sicheren und geschützten Raum zu bieten, in dem sie ihr Selbst in Konfrontation mit den äußeren und inneren Kräften erforschen können. Ich diene als Katalysator und Werkzeug dabei, das innere Tor zu finden, um Kongruenz, Stimmigkeit und eine Beziehung zur umgebenden Umwelt zu finden, die in Resonanz ist mit Ganzheit, Gesundheit, Lebenssinn. Es gilt, den entscheidenden Gedanken zu verstehen, dass wir uns als grundsätzlich spirituelle Wesen mit dem vordringlichen Wunsch nach liebender Verbundenheit erleben werden, wenn wir lernen, tiefe Wertschätzung für die zu fühlen, die wir sind, und wenn wir zu den Wurzeln unseres Seins zurückgehen. Die Vorstellung von Psychotherapie als Kreisen um den eigenen Nabel und Landung in einer selbstsüchtigen und egozentrischen Selbstaktualisierung passt nicht zu dem, was wir im Grunde sind. Unsere tiefste Sehnsucht zielt auf Wiederherstellung der Verbindung und das Verbundensein mit unserer Seinsquelle und dazu müssen wir unsere Sinne, unsere Intuition und unsere Wahrnehmungsfähigkeiten verfeinern.

Seinsquelle

Die Verfeinerung ist ein erster Schritt auf dem Weg der Entwicklung eines inneren Navigationssystems, das uns hilft, Richtung, Sinn, Zweck und Erfüllung zu finden. Wir müssen uns der Rebellion der Tiefenschichten der Seele

zuwenden und sie als Teil unserer unzerstörbaren Ganzheit begreifen. Die Erhöhung der Empfindsamkeit und die Fähigkeit, kleinen inneren Signalen gegenüber aufmerksam zu sein, werden in uns einen größeren Orientierungskontext öffnen. Ich kann aus eigener Erfahrung sagen, dass es nie gut ging, wenn ich wider besseres Wissen eine bestimmte Gefühlsqualität in mir ignorierte, sei es beim Kauf einer Immobilie, beim Heiraten, bei der Arbeit oder bei alltäglichen Alltagsentscheidungen. Ich lernte auf die harte Tour, dass ich einen verlässlichen inneren Kompass besitze, der mir eine klar fühlbare Richtung angibt und der ernst zu nehmen ist. Die meisten von uns, so sie dazu ermutigt werden, bemerken ein klares Gefühl, manchmal Intuition genannt, bezüglich einer Situation, in der sie sich befinden, auch wenn sie es nicht angenehm finden, wie überzeugend real es sich anfühlt. Dieses innere Navigationssystem mag gut versteckt, zugedeckt oder schlecht eingestellt sein. Aber es ist da und kann verfeinert werden.

Felt-Sense

Der Fachbegriff Felt-Sense wurde von dem amerikanischen Psychologen Eugene Gendlin geprägt und beschreibt die völlige Gewissheit einer Erfahrung, die sich als die ultimative Wirklichkeit bezeichnen lässt, die wir als Menschen erleben können. Gendlin verweist darauf als »eine ungewohnte, tiefe Ebene der Bewusstheit«⁷. Es geht hier nicht nur darum, sich vage etwas bewusst zu sein, sondern um eine in Körper und Physiologie verankerte Realität. Gendlin führt aus:

»Ein Felt-Sense ist nicht etwa eine mentale, sondern eine physische Erfahrung. Eine physische! Die Bewusstheit des Körpers über eine Situation, eine Person, ein Ereignis. Eine innere Aura, die alles mit einbezieht, was Sie über das betreffende Subjekt zu einem bestimmten Zeitpunkt fühlen und wissen. Sie bezieht es mit ein und teilt es

Ihnen in seiner Gesamtheit, nicht in Einzelteilen, mit. Stellen Sie es sich wie einen Geschmack vor oder wie einen großartigen musikalischen Akkord, der Sie eine mächtige Wirkung, ein großes, rundes, unklares Gefühl spüren lässt. Ein Felt-Sense präsentiert sich nicht in Form von Gedanken oder Worten oder anderen Einzelteilen, sondern als einzelnes (oft rätselhaftes und sehr komplexes) Körpergefühl.«

In meinen eigenen Worten würde ich es eine integrative Erfahrung unseres Seins in einem bestimmten Moment nennen, die durch unsere Sinne übermittelt wird und in eine zusammenhängende, schlüssige Erfahrung des Augenscheinlichen zusammenfließt. Um diesen Felt-Sense zu entwickeln, bedarf es nicht nur der Verfeinerung unserer Sinne und der Beachtung der Richtung, in die unsere Aufmerksamkeit geht, sondern wir müssen überdies eine aufnahmebereite Haltung des »Nicht-Tuns« einnehmen, die unserer Fähigkeit zum Zuhören viel mehr Wert beimisst als unserem Potenzial für Aktion und Leistung. Oft setzt sie ein, wenn unser Tun, Handeln, Wollen oder Beabsichtigen zusammenbricht. La Chapelle⁸ gibt ein eindringliches Beispiel für die Reaktivierung unserer intuitiven, angeborenen Weisheit des Navigierens. Er erzählt die Geschichte von Nainoa Thompson:

Nainoa Thompson ist ein Navigator der Moderne. Er spielte die Hauptrolle dabei, das erste hochseetaugliche Kanu ohne Hilfe moderner Geräte von Hawaii nach Tahiti zu lenken. Die Reise wurde zum Symbol und zu einer buchstäblichen neuen Ermächtigung der Ureinwohner Hawaiis. Indem er die alte Art der Navigation wieder aufleben ließ, trug Thompson dazu bei, eine Art des Wissens zurückzubringen, die uns allen ein wichtiges Vorbild sein kann.

Im Verlauf der Reise hatten Nainoa und seine Mannschaft den Kalmengürtel erreicht, ein windstilles Gebiet in

Äquatornähe, in dem der Himmel häufiger wolkig als klar ist. Ohne Zugang zu Sternen und Mond erwies sich sein gewohntes Navigationsverfahren als nahezu unmöglich. Was dann geschah, lässt sich am besten in seinen eigenen Worten wiedergeben:

»Es wurde sehr intensiv und ich war extrem müde. Ich war ganz und gar erschöpft. Ich drehte mich zur Reling und stützte meine Ellbogen darauf, um mich im Stehen auszuruhen. Dabei empfand ich inmitten des ganzen Regens und der Kälte ganz plötzlich dieses warme Gefühl, und mein Geist wurde sehr klar. Und ich konnte den Mond fühlen. Ich wusste, dass er da war, obgleich ich nicht wusste, wo, da ich ihn nicht sehen konnte. Aber irgendwie konnte ich die Richtung erkennen.«

Kunst des Navigierens

Thompson war in der Lage, das Kanu erfolgreich durch den Kalmengürtel zu lenken, indem er nach dem Gespür für die Mondposition handelte, und die Reise fand ein gutes Ende. Die Geschichte von Nainoa zeigt uns, wie sich gewöhnlich verborgene Formen der Führung dadurch eröffnen, dass wir über unsere normalen Wahrnehmungsweisen hinaus Vertrauen haben und neue Arten des Sehens annehmen. Im Weiteren beschreibt Nainoa die Kunst des Navigierens:

»Die Navigation, von der ich bisher gesprochen habe, ist eher äußerlich; sie dreht sich um das, was du siehst, darum, in die Unendlichkeit nach den Sternen und ganz nah nach kleinen Wellen zu schauen. Diese Information zu nehmen und sie zu Wissen zu machen, ist das eine. Navigieren zu können, ist aber etwas anderes. Es muss noch ein ganz anderer Weg beschritten werden, und zwar ein innerlicher. Dieser Weg stellt dich auf die Probe, Dinge zu tun, die du im normalen Leben nicht kannst. Ein Großteil der Navigation besteht aus diesem Weg. Er ist

eine Hingabe, die irgendwie von ganz tief innen kommt, ich glaube, aus dem Geist der Seele derer, die diese Herausforderung annehmen.«

Mir ist offensichtlich geworden, dass wir mehr brauchen als nur die Wiederauferstehung unserer Intuition, um durch die Komplexität des täglichen Lebens hindurchzufinden. Das obige Beispiel mag veranschaulichen, dass wir eine tiefere und ganzheitliche Navigationsweise brauchen, die in Verbindung mit der Wirkung umfassenderer Kräfte steht.

Innere Zustände regulieren

Manchmal ist es ermüdend zu sehen, wie wenig Verständnis und direkte Erfahrung wir zur Verfügung haben, um uns mit der Steuerung unseres Innenlebens beschäftigen zu können. Heute leiden viele Menschen an emotionaler Vernachlässigung und an der Nichtigkeit ihres Lebensstils. Weder die Mehrzahl der Familien noch das öffentliche Bildungswesen scheinen unsere Bewusstheit darüber zu fördern, wie wir innere Zustände regulieren können und wie eine verlässliche Navigation hin zu unserem Lebenszweck erreicht werden kann.

Manchmal brauchen wir ganz einfach nüchternen Rat. Ich erinnere mich an einen der ersten Tage meines Psychologiestudiums an der Universität. Einer der Professoren präsentierte uns die enorme Menge an Zeitschriften, Büchern, wissenschaftlichen Meinungen und offenen Themen auf diesem Gebiet. Dann schloss er mit der Aussage, dass wir uns in dieser riesigen Informationsmasse nicht zurechtfinden würden, wenn wir nicht einen roten Faden aus unserem eigenen persönlichen Interesse spinnen würden. Für mich war das eine wichtige Aussage. Sie legte den Studenten die Notwendigkeit nahe, auf sich selbst zu hören und der eigenen Motivation und Neugierde treu zu bleiben.

Wenn ich heute mit Geschäftsleuten oder Klienten arbeite, die gesellschaftliche Verantwortung tragen, finde ich es

manchmal beängstigend, wie wenig Gelegenheit diese Leute offensichtlich hatten, sich selbst kennenzulernen. Wie wenig Anleitung dazu angeboten wurde, um ihnen zu helfen, sich selbst als Prozess in Entfaltung zu verstehen, der durch die Kombination einer inneren Realität aus Wünschen, Hoffnungen, Bestrebungen einerseits und den kontextuellen Gegebenheiten der realen Welt andererseits betrieben wird. Es ist beängstigend, die Seichtheit öffentlicher Aussagen in Fernsehprogrammen und den Mangel an Introspektion zu erleben, durch die aus den tieferen Quellen unseres Seins geschöpft werden kann. Ebenso macht es mir Sorgen, wenn ich sehe, wie wenig Vorkehrungen für persönliche Entwicklung und Reifung im öffentlichen Leben getroffen werden. Es ist traurig und erschreckend, wie wenig Wert die Menschen dem Bedürfnis beimessen, den eigenen Lebensweg, die eigene Berufung zu finden, sodass sie in der Lage sind, einen wertvollen und substanziellen Beitrag zu unserer gegenwärtigen Lebenswelt zu leisten.

Berufung

Vielleicht bekommen wir einen Eindruck von der Dimension dieses Prozesses, wenn wir uns anschauen, was die amerikanische Psychologin Estelle Frankel aus Berkeley in ihrem interessanten Buch *Sacred Therapy*⁹ schreibt. Es hat mir die Augen für das enorme Ausmaß unserer Aufgabe geöffnet, eines der alten Weisheitsbücher, die Bibel, in einem anderen Licht zu betrachten. Estelle zeigt uns, wie biblische Texte gesehen und verstanden werden können:

»Die alten jüdischen Mystiker haben verstanden, dass die Geschichten aus der Bibel und alte Legenden nicht einfach als historische Berichte darüber zu verstehen sind, was unseren Vorfahren widerfahren ist, sondern außerdem als mythische Interpretationen dessen, was jeder von uns durchlebt, wenn wir uns auf die heilende Reise des Erwachens begeben. Für die hassidischen Meister LEBT

DIE GESAMTE BANDBREITE BIBLISCHER CHARAKTERE IN JEDEM VON UNS UND REPRÄSENTIERT UNTERSCHIEDLICHE DIMENSIONEN DER SEELE (Hervorheb. von JBS)... Carl Jung sagte einmal, die Neigung des modernen Menschen zum Pathologisieren entspringe der Tatsache, dass wir vergessen haben, wie man mythologisiert. Er sagt, die Götter lebten in uns weiter, jedoch eher als Symptome denn als lebendige Archetypen.«

»Soul famine«

Erlauben Sie sich nun für einen Augenblick, sich vorzustellen, dass alle in der Bibel beschriebenen Kriege, Streitigkeiten, Kämpfe, Morde und Aufstände aus Mangel an anderen Methoden in einer Firma ausgeführt werden. So gesehen wird es nicht überraschen, dass der korrupte, von Habsucht getriebene Zustand der Ökonomie, die blind ist für die Aufgabe, dem größeren Ganzen zu dienen und Mittel statt Zweck zu sein, die physische und spirituelle Grundlage unseres Lebens zerstört. Estéle schaut z.B. tiefer in die Geschichte des Exodus (Zweites Buch Mose) als der Geschichte der Geburt des wahren Selbst, durch die wir alle gehen müssen, wenn wir ein erfülltes Leben leben wollen, statt unser selbst und der monotonen, sich wiederholenden Muster unseres unerlösten Kampfes müde zu werden. Clarissa Pinkola Estés spricht in ihrem wunderbaren Buch *Die Wolfsfrau*¹⁰ über die Notwendigkeit, sich selbst als »soul famine« oder »hambre del alma«, also als hungernde Seele zu erhalten, die schonungslos hungrig und getrieben danach ist, wahrhaft sie selbst zu sein. Estés erkennt sehr klar die Anfälligkeit dieser Erhaltung seelischer Unversehrtheit und sagt:

»Es bleibt eine zentrale psychische Tatsache, dass unsere Verbindung zu Sinn, Leidenschaft, Seelenhaftigkeit und unserem tiefen Wesen etwas ist, worüber wir wachen müssen.«

Unser Dilemma besteht darin, dass wir, abgesehen von der sehr technischen psychoanalytischen Theorie, über keine moderne Sprache verfügen, um innere Prozesse zu erklären und zu fördern. Es gibt in unserer Gesellschaft weder einen allgemeingültigen Rahmen noch ein kollektives Ritual zur Erleichterung individuellen Leidens oder zur Erarbeitung einer zusammenhängenden, stimmigen und sinnvollen Perspektive. Wir kennen kaum Wege, um mit Krisen, zwischenmenschlichen Konflikten, Zwiespältigkeit und Orientierungslosigkeit zurechtzukommen. Es ist entmutigend zu sehen, wie angeblich erfolgreiche Geschäftsleute, karriereorientierte Frauen, analytische Ingenieure oder rein kopfgesteuerte Menschen sich leicht in linearem Denken, emotionaler Überlastung, traumatisierten Selbstschutzkonstruktionen oder undifferenzierten Sekundäremotionen verirren. Es ist besorgniserregend zu erleben, wie schlecht die Menschen im Hier und Jetzt bleiben und sich der momentanen Wirklichkeit widmen können und wie sie stattdessen von ihrer Vergangenheit oder einer illusorischen, undefinierten Zukunft gesteuert werden, die nie kommen wird.

Zu einem tieferen Selbst finden

Unmittelbare Erfahrung

Es ist zwingend notwendig, die Herausforderung, wieder mit einer ganzheitlicheren Navigation in Verbindung zu treten, anzunehmen. Diese Einsicht ist nicht unbedingt neu; der Jesuit und Philosoph Karl Rahner formulierte schon in den 60er-Jahren, der Christ der Zukunft werde entweder ein Mystiker oder überhaupt nicht sein – eine klare Aussage für einen weltlichen Menschen des einundzwanzigsten Jahrhunderts. Als Mystiker gelten dabei diejenigen, die durch ihre achtsame, unmittelbare Erfahrung und innere Klarheit