

Ralf Matti Jäger

EMPATHIE & THERAPIE

Aphorismen zur Psychologie vom Herzensgrund

Online-Publikation vom 15.11.2022 unter

www.ralfmattijaeger.de/philosophie

Zuletzt aktualisiert am 18.3.2023



verwandeln verlag

Ralf Matti Jäger ist Kunsttherapeut und Philosoph. Er arbeitet in der Psychiatrie und forscht zu Verwandlungs- und Entwicklungsprozessen im Menschen, zur Kunsttherapie, Empathie und phänomenologischen Anthropologie. Seit 2014 entwickelt er eine neue Philosophie, die *Philosophie vom Herzensgrund*. Online-Publikationen zur Kunsttherapie und Philosophie unter: www.ralfmattijaeger.de. In gedruckter Form sind bislang seine Bücher *Verwandlung* (2017), *Das Spielen zwischen Intentionalität und Pathischem* (2017), *Seelenschwärze Seelenwärme* (2020), *Gegenwartsgestaltung zwischen Empathie & Existenzangst* (2022) und gemeinsam mit seinen drei Kindern und seiner Frau der Advents-Kinder-Krimi *Mo, Mikko, Maria und das tote Schaf* (2020) erschienen.

Mit dem allergrößten Dank

meinen

Patientinnen,

Kolleginnen,

Freundinnen,

Professorinnen,

Kindern

ℓ

Maja,

ohne die ich nichts von alledem hätte schreiben können.

Für freundschaftliches Lektorat und Feedback danke ich

Alexandra Gamer,

Michael Lener;

Sabine Theysen

ℓ

Maja Magdalena Jäger

GEBRAUCHSANWEISUNG

In diesem Buch teile ich Beobachtungen aus der Praxis des Lebens und Erlebens, sowie aus der Praxis der klinischen Kunst- und Traumatherapie mit. Das sind Beobachtungen von Empathieprozessen, von Verwandlungsprozessen, von Therapieprozessen, allgemein gesagt: von Lebensprozessen, von Handlungen, Gefühlen und Gedanken meiner Mitmenschen, d.h. meiner mir Nächststehenden, meiner Freunde, meiner Patienten und von mir selbst.

Ich schreibe es aber nicht einfach als individuell-subjektiv Beobachtetes auf, sondern ich schreibe es in poetisierend-verdichtender und wieder auflösender Weise auf. Mein Versuch ist, das Prinzipielle, das Wesentliche, also dasjenige, was als tiefere Kraft dahinter steckt, schriftlich-sprachlich spürbar zu machen.

Das mag manchmal gelingen, das mag bisweilen auch subjektiv sein. Aber das Ziel ist, dieses Prinzipielle fühlend, ahnend, intuitierend zu erspüren und schriftlich-begrifflich zu umspielen. Ich bezeichne diese Forschungsmethode als *Empathologische Prinzipienforschung*, weil das Fühlen nach meiner Erfahrung die ontologische Grundlage unseres Seins ist.

Das im Folgenden Dargelegte möge der Leser also als Schritte auf meinem Weg und hoffentlich – eben deshalb wird es als Buch veröffentlicht – als Anregung für sich aufnehmen.

Ralf Matti Jäger am 10.3.2020 im Wendland

Zuletzt aktualisiert am 21.4.2023

LEITSÄTZE

»Fragmente dieser Art sind litterairische Sämereyen. Es mag freylich manches taube Körnchen darunter seyn - Indeß, wenn nur einiges aufgeht!«¹ *Novalis*

»Meine beständige Tendenz ist, neben der Untersuchung selbst, das Ensemble der Gemütskräfte zu beschäftigen, und soviel als möglich auf alle zugleich zu wirken. Ich will also nicht bloß meine Gedanken dem andern deutlich machen, sondern ihm zugleich meine ganze Seele übergeben, und auf seine sinnlichen Kräfte wie auf seine geistigen wirken.«² *Schiller*

»Wir erkennen die Wahrheit nicht nur durch die Vernunft, sondern auch durch das Herz; in der Weise des letzteren kennen wir die Grundprinzipien, und vergeblich ist es, dass die Vernunft, die hieran nicht beteiligt ist, sie zu bekämpfen versucht. [...] Die Prinzipien erspüren wir, die Lehrsätze erschließen wir, und beides mit Sicherheit, obgleich auf verschiedene Weise.«³ *Pascal*

¹ Aus: Hans-Joachim Mähl (Hg.): *Novalis. Werke, Tagebücher, Briefe Friedrich von Hardenbergs. Band 2. Das philosophisch-theoretische Werk.* Darmstadt 1999, 274.

² Aus: Walter Hoyer (Hg.): *Schillers Leben dokumentarisch in Briefen und zeitgenössischen Berichten und Bildern.* Zusammengestellt von Walter Hoyer. Frankfurt am Main, Wien, Zürich 1967, 497.

³ Blaise Pascal: *Über die Religion und einige andere Gegenstände (Pensées).* Übertragen und herausgegeben von Ewald Wasmuth. Berlin 1937, 141.

Ich werde in dieser Schrift vorwiegend die männliche Form benutzen, – der Patient, der Therapeut, der Maler usw. – , da dieses Buch meine persönliche Sicht spiegelt. Und doch sind sinngemäß alle anderen Geschlechter mitgemeint.

Weiteres dazu im Kapitel *Frau und Mann*.

THEMEN

VERTRAUEN, EMPATHIE, LIEBE	8
LEIB, ENTWICKLUNG, LEBEN.....	58
GANZHEIT, INDIVIDUALITÄT, VERBUNDENSEIN	88
FRAU UND MANN	108
GESUNDHEIT, KRANKHEIT, VERWANDLUNG	140
HÜLLENBILDUNG, VERLETZUNG, TRAUMA.....	180
ANNEHMEN, LOSLASSEN, HEILUNG.....	202

VERTRAUEN, EMPATHIE, LIEBE

Ur-Gefühl

Wir sind alle aus unserer Mutter geboren. Das tiefste Urgefühl ist Verbundensein, ein Wir-Gefühl. Vor der Geburt des Körpers, vor allem abgesonderten Bewusstsein leben wir in dem Gefühl des *Wir*, des *Eins*, des *Verbunden*. All unser tiefstes Sehnen geht auf dieses Urgefühl aus. Und alles andere – der abgesonderte Körper, das sinnliche Wahrnehmen, das aus diesen beiden entstehende Körper-Ich, das Denken, die Reflexion, die Analyse, das Selbst-Bewusstsein – kommt danach. Wer von Gott, von Ganzheit, von Heilsein, von Harmonie, von Liebe spricht, sehnt sich im Grunde nach diesem Urgefühl.

Empathie zwischen Menschen

Empathie findet zwischen den Menschen statt. Einfühlung heißt, nicht bei sich zu sein, auch nicht beim Anderen zu sein, sondern *zwischen* uns beiden zu sein und also bei *uns beiden* zu sein.

Hingabe an das Verbundensein

Das Andere, der Andere, die Andere, das interessiert mich. Da will ich hin. Ich fühle mich ein, gebe mich hin. Ich vergesse mich, verlasse mich. Ich werde das Andere, so sehr, dass ich vergesse, was ich bin, wie ich bin. Ich fühle. Ich fühle nur noch. Ob mich oder etwas anderes, weiß ich nicht.

Urempfindungen

In den Urempfindungen sind alle Menschen gleich. Überall werden Menschen von ihren Müttern geboren, von diesen gestillt, versorgt, geliebt. Aber die äußerliche Kulturentwicklung bedingt oftmals vollkommen unterschiedliche Reflexionsweisen derselben Urerlebnisse. Und doch sind wir in den Urempfindungen alle gleich.

Urgefühle gegenüber Mutter und Vater

Kinder haben archetypische Urgefühle gegenüber Mutter und Vater. Selbst wenn die Mutter ganz unmütterlich, der Vater ganz unväterlich ist, werden sie doch als volle Mutter und voller Vater geliebt und was fehlt wird hineinprojiziert. Irgendwann kommt das Aufwachen.

Urvertrauen

Urvertrauen ist angeboren. Urvertrauen ist der Grundgehalt der Welt. Man kann nicht aus der Welt fallen. Man fällt, wenn man denn fällt, zurück in den Schoß Gottes. Urvertrauen kann jedoch abgezogen werden durch Empathielosigkeit der Mutter, der Eltern, des Umfeldes. Urvertrauen kann verloren gehen durch die Konfrontation mit Schicksalsereignissen, die schwerer sind, als dass man sie ertragen könnte (Traumata). Aber das Urvertrauen ist da und kann wieder erweckt werden. Das ist mitunter schwierig. Aber in Wirklichkeit ist in aller Therapie die Wiedererweckung wenigstens eines Fünkchens von Urvertrauen der allererste und wichtigste Schritt. Urvertrauen ist Rückhalt.

Grundprinzip der Therapie

Vertrauen schenken. An Verwandlung glauben. Auf die eigene Verwandlungskraft vertrauen. Sich selbst vertrauen. Auf die Verwandlungspotentiale der Mitmenschen vertrauen. Sich selbst trauen. Dem tieferen Selbst trauen. Sich etwas trauen. Sich etwas zutrauen. Der Kraft der Überwindung trauen. Auf einen tieferen Sinn vertrauen, den es aber noch zu entdecken gilt. Auf Liebe vertrauen. Allen Kindern Vertrauen schenken. Den eigenen Gefühlen vertrauen. Auf die Zukunft vertrauen. Dem Leben vertrauen. Dem Urgrund vertrauen.

Wieder vertrauen lernen

Wir alle sind schon enttäuscht, verletzt, abgewertet, belogen, betrogen, hintergangen worden. Wir sehen uns deshalb vor, dass uns das nicht wieder geschehen kann. Wir haben Angst. Wir bauen seelische Schutzmauern. Umso stärker, umso tiefer wir verletzt worden sind, umso größer ist die Angst. Wir können nicht mehr vertrauen. Und doch. Angst ist Rückzug. Angst ist Nein-Sagen. Angst ist Lebensverneinung. Angst ist Sackgasse. So sehr wir auch verletzt worden sind, sind es doch nur wir selbst, denen durch die Angst das mögliche gute Leben entflieht. Durch die Angst, die naturgemäß auf die Verletzung folgt, sind wir doppelt bestraft. Es bleibt nichts, als vorsichtig wieder vertrauen zu üben. Am Leichtesten fällt das, wenn wir auf Begegnungen achten, wo unser Vertrauen doch nicht enttäuscht wird.

Vertrauen schenken

Das Wichtigste, was es braucht, um therapeutische Arbeit leisten zu können, ist Vertrauen. Man sollte Vertrauen *schchenken* können. Vertrauen in den Menschen, d.h. in das Menschsein, das Menschentum. Vertrauen in den Patienten und seine Sehnsucht nach Weiterentwicklung. Vertrauen in das Schicksal des Patienten. Vertrauen in die göttliche Weltordnung. Vertrauen auch in sich selbst als Therapeut. Vertrauen entwickelt sich aus Rückhalt. Wer Rückhalt erfahren hat, wer Rückhalt hat, kann Vertrauen schenken. Wenn ein Therapeut unsicher wird, hilft es immens, wenn seine Kollegen ihm Vertrauen schenken. Sie geben ihm damit Rückhalt. Man braucht nicht jemanden, der einem sagt, was man in der Therapie tun soll, sondern jemanden, der einem das Gefühl gibt, dass man es kann und dass es gut laufen wird. Leider ist nichts natürlicher, als dass einem Menschen, der sich selbst nicht mehr vertraut, das Vertrauen entzogen wird. Rückhalt geben kann nur derjenige, der noch größeres Vertrauen hat.

Annehmen

Den Patienten anschauen, sehen, erleben, annehmen und bejahen, so wie er ist.

Der empathische Erstkontakt

In der Begegnung von Mensch und Mensch stellt sich schon in den allerersten Momenten eine Beziehung ein. Da ist ein sinnlicher

Raum, ein Fühlraum, eventuell ein Sprachraum, in dem beide zusammen sind.

Begegnung

Ich begegne einem Menschen, heißt, wir treten in ein gemeinsames, vordeterminiertes Energiefeld ein.

Würde und Hierarchie

Jedem Menschen als Mensch begegnen. Von Mensch zu Mensch. Sobald jemand (beispielsweise ein Therapeut) glaubt, auf einer höheren Stufe zu stehen, ist die Empathie gestört.

Sinnlich und empathisch wahrnehmen

Als Kunsttherapeut nehme ich nicht allein das Kunstschaffen und die Kunstwerke der Patienten wahr, sondern insbesondere auch den Patienten selbst. Um ihn geht es. Ich höre seine Stimme, sehe seinen Gesichtsausdruck, sehe die Körperhaltung, die Gestik, die Mimik, die leibliche Spannung (Verspannung, Steifheit, Laschheit, Lockerheit etc.). Ich höre seine Geschichte. Indem ich ihn sinnlich wahrnehme, fühle ich mich ein. Ich versuche zu spüren, wie dieser Mensch ist, wie er in die Beziehung zu mir tritt. Das Ziel dieses Vorganges der Empathie ist, Verbundensein herzustellen, ein Verbundensein wie es zwischen Therapeut und Patient möglich ist. Wenn dies gelingt, fühlt der Patient: Da interessiert sich jemand für mich, in meinem Leid. Da sieht mich jemand. Da versteht mich jemand. Da

werde ich angenommen, obwohl ich mich selbst problematisch finde.

Der Therapeut als Resonanzorgan

Wenn ich als Therapeut mit einem Entwicklung suchenden oder hilfsbedürftigen Menschen zusammen bin, ist ein Teil der Frage: was bedeutet das alles? Aber zwischendurch lasse ich vom Denken ab. Ich *schwimme*, mache mich weich. Ich reagiere auf dasjenige, was mir der Mensch entgegen bringt, spontan, *aus dem Bauch* oder *aus dem Herzen*. Ich bin in Empathieprozessen. Dann aber achte ich auch bewusst (also vom Denken geführt) darauf, wo in meinem Leib-Seele-Empathie-Organismus etwas spürbar wird. Diesen Vorgang vollziehe ich im Umgang mit dem Patienten wie auch seiner Kunstwerke. Welche innere Bewegung kommt in mir auf? Wo tut etwas weh? Wo wird etwas eng oder weit? Habe ich Phantasien? Muss ich nachdenken? Werde ich in den Gliedern zappelig? Usw.

Gemeinsam wir werden

Wunderbar beschreibt Martin Buber in seiner *Rede über das Erzieherische* von 1926 die Empathie:

»Einfühlung bedeutet, wenn irgend etwas, mit dem eigenen Gefühl in die dynamische Struktur eines Gegenstands, einer Säule, eines Kristalls, eines Baumasts, wohl auch einer animalischen oder menschlichen Kreatur, zu schlüpfen und sie gleichsam von innen abzulaufen, die Formung und Bewegtheit des Gegenstands mit den eigenen Muskelempfindungen verstehend; sich hinweg und hinein

zu ›versetzen‹.«

Buber führt im Weiteren jedoch aus, dass sich der sich einfühlende Mensch dann vollständig in das Andere hineinbegeben könne, und dass er sich selbst dabei verliere. Ja, man verliert sich selbst als Ich-bewusstes Wesen. Aber, nein, man kann nicht *sich* in das Andere/den Anderen hineinbegeben. Ich kann nicht einfach Du werden. Weil du Du bist und ich Ich bin. Aber wir können gemeinsam Wir werden. Wir können uns in einem gemeinsamen Fühlraum finden. Da begegne nicht *Ich* dem *Anderen*, vielmehr sind wir in diesem gemeinsamen Fühlraum *Wir*. Ich verliere nicht mich, indem ich der Andere werde. Ich kann nicht Du werden. Sondern ich verliere mich, indem wir im Fühlraum zum Wir werden.

Das Jahrhundert der Empathie

Der Intellektualismus des 20. Jahrhunderts (im Abendland) ist vorüber. Im 21. Jahrhundert geht es um Empathie. So schreibt Jeremy Rifkin in seinem Buch *Die empathische Zivilisation* von 2009:

»Obwohl das Leben um uns herum durchsetzt ist mit Leid, Sorgen, Ungerechtigkeiten und verbrecherischen Machenschaften, besteht es im Großen und Ganzen doch aus Hunderten von kleinen Zeichen der Aufmerksamkeit und Großzügigkeit. Liebe und Mitgefühl zwischen den Menschen schaffen Wohlwollen, prägen soziale Bande und bringen Freude in unser Leben. Unser Umgang miteinander ist, kurz gesagt, weitgehend getragen von wechselseitiger Empathie – und zwar aus dem einfachen Grund, weil dies unserem eigentlichen Wesen entspricht.«⁴

⁴ Jeremy Rifkin: *Die empathische Zivilisation. Wege zu einem globalen Bewusstsein.*

Bewusste Gefühle und das Fühlen

Safi Nidiaye schreibt in ihrem Buch *Wieder fühlen lernen*:

»Mitgefühl bedeutet nicht, dass ich mir vorstelle, wie ich mich anstelle des anderen fühlen würde oder wie er sich fühlt.«⁵

Sie weist damit auf einen Unterschied hin, den viele Psychologen und Philosophen gar nicht kennen: Sich *vorzustellen* und darüber *nachzudenken*, wie ein anderer Mensch sich fühlen könnte, ist eben noch längst nicht, sich einzufühlen. Man muss unterscheiden zwischen dem, was sich ein Mensch durch Reflexion und Selbstbeobachtung von seinen Gefühlen bewusst gemacht hat, und dem Fühlen als solchem, das nur traumhaft-bewusst, halb-bewusst oder auch gänzlich unbewusst ist.

Doch im nächsten Satz schreibt Nidiaye Folgendes:

»Mitgefühl bedeutet, dass ich fühle, was er [der Andere] fühlt.«⁶

So möchte man meinen. Aber hier gilt es, feiner zu beobachten und das fühlend Erlebte vorsichtiger zu beschreiben. Denn wir können nicht einfach fühlen, was der Andere fühlt. Dazu müsste ich der Andere sein, bzw. werden. Ich kann aber niemals ganz der Andere werden, da das subjektive, hellwache (Selbst-)Bewusstsein des Menschen unweigerlich mit dem bewusstmachenden Denken verknüpft ist. Sobald ich sage, dass Ich *Etwas* fühle, bin ich im Wesentlichen nicht in einem Fühlprozess, sondern in einem Bewusstseinsprozess. Dank meines denkenden Bewusstseins weiß ich, dass Ich *Etwas* fühle. Es ist ein Unterschied, ob ich mir ein Bewusstsein von *Etwas* verschafft

Frankfurt am Main 2012, 21

⁵ Safi Nidiaye: *Wieder fühlen lernen. Wie wir uns selbst und die Welt heilen können*. München 2014, S. 28.

⁶ Ebd.

habe, oder ob ich dieses Etwas selbst erlebe. Nur das, was bewusst wird, bezeichnen wir als das von uns Gefühlte. Aber das Fühlen selbst *geht dem Bewusstsein voraus*. Wir fühlen viel, viel mehr, als uns bewusst wird. Beim wirklichen Fühlen ist das Bewusstsein herabgedämpft. Deshalb heben sich im Fühlen die Grenzen von Mein und Dein auf. Im Fühlen ist das Erleben träumerisch, halbwach. Nur träumerisch kann das Fühlen erlebt werden. Dann kann, wenn man das Erlebnis sprachlich exakt beschreiben will, auch nicht mehr davon gesprochen werden, dass Ich Etwas fühle. Vielmehr wird gefühlt. Fühlen ist da, fühlendes Erleben. Ob es Mein Erleben ist, weiß ich nicht. Wo sich zwei Menschen begegnen, und einer von beiden oder beide momentweise in die Gelöstheit fühlenden Erlebens eintreten, vollzieht sich Empathie. Das kann auch mitten im Gespräch sein und nur einen kurzen Moment dauern. Aber nicht fühle Ich das, was sich der Andere von seinem Fühlen bewusst gemacht hat, sondern fühlend treten wir ein in ein gemeinschaftliches Erleben des Fühlraumes.

Subjektivität des Therapeuten

Welche Bedeutung hat das vom Kunsttherapeuten am Werk Erlebte, also dasjenige, was er sinnlich wahrnimmt, was er fühlt, was er begrifflich fasst, was er inspirativ erfasst, für den Patienten? Jeder Therapeut muss von seinem ihm eigenen Erleben ausgehen. Er bringt also auch seine Subjektivität mit ein. Diese Subjektivität kann bei aller Professionalität auch eine Einseitigkeit sein, sei es an einem schlechten Tag, oder sei es, dass im Patienten eine Problematik vorliegt, die der Therapeut selbst nicht überwunden hat. Dies ist eine Gefahr

insbesondere in der Kunsttherapie, da sich der Therapeut als Resonanzhilfe, als Artikulationshilfe, sogar als Inspirationshilfe einbringen muss. Diese Gefahr besteht in einem Übersehen des Patienten, welches zu einer Überformung seiner Person führen kann. Gebannt werden kann diese Gefahr durch Empathie, aber auch durch die Zusammenarbeit mit den Kollegen.

Fühlende Einspürung in den Patienten

Mein Versuch ist immer, den Patienten in seiner persönlichen Erscheinung in aller Offenheit und Hingabe zu erleben, alle Sinne zu öffnen, mich fühlend einzuspüren und dies begrifflich zu fassen. Sinnlich wahrnehmend erlebe ich die äußere Erscheinung, die Körperhaltung, die Gestik, die Mimik, höre die Stimme, mit ihrem Klang, ihrer Artikulation etc. Mich fühlend einspürend kann ich die Körperspannung, auch die seelische Spannung (Anspannung, Überspannung, Laschheit etc.) erfassen. Diese fühlende Einspürung in den Patienten ist für den Vorgang der Empathie grundlegend.

Schamanismus

Der Schamanismus war in seiner ursprünglichen Form ein Weg der harmonischen Wiederverbindung des Menschen mit der Gemeinschaft seiner Mitmenschen, der Natur und seinem wahren Wesen. So gesehen sind heute die besten therapeutischen Bemühungen als Schamanismus zu bezeichnen, während viele Dinge, die sich Schamanismus nennen, diesen Namen zu Unrecht tragen.

Drei Schichten der Empathie

Um einen Zugang zum Verständnis der Empathieprozesse zu eröffnen, möchte ich in vorliegendem Aufsatz in drei Schritten beschreiben, was zwischen zwei Menschen geschieht⁷.

Sich Eindenken

In der Begegnung mit einem Menschen ist es möglich, ihn als den mir Gegenüberstehenden zu betrachten, ihn sinnlich wahrzunehmen in seiner Erscheinung, zu Hören, was er sagt, über all dies klug, differenziert, vielfältig nachzudenken. Auf diese Weise kann es zu einem *Verstehen* des Anderen kommen. Dies ist noch nicht wirkliche Empathie im eigentlichen Sinn der Sache. Aber im weiteren Sinne kann man es als Vorstufe der Empathie, als ersten Schritt zur Empathie ansehen. Ich bezeichne es als *Sich Eindenken*.

Dieser erste Schritt schließt insbesondere auf, wie der Andere sich präsentieren will, wie er sich selbst sieht, was er von sich selbst denkt. So unerlässlich das *Sich Eindenken* ist, gilt doch, dass es kaum zu einer seelischen Berührung kommt. Trotz aller Einsichten und klugen Gedanken über den Anderen bleibt man ihm innerlich fern.

Mitgefühl

Eine Vertiefung der Beziehung ergibt sich erst, wenn das Fühlen einbezogen wird. Das Mitgefühl geht meist mit der sinnlichen

⁷ Vorreiter waren hier die jüdisch-deutschen Philosophen Theodor Lessing mit seiner *Psychologie der Abmung* (1908), Max Scheler mit seinen *Wesen und Formen der Sympathie* (1. Aufl. 1916, 2. Aufl. 1922) und Martin Buber mit seinem *Ich und Du* (1923), sowie der französische Philosoph Gabriel Marcel mit seinem Eintrag zum 23.8.1918 in seinem *Metaphysischen Tagebuch* (s.u.) und der Psychiater Ludwig Binswanger mit seinen *Grundformen und Erkenntnis menschlichen Daseins* (1942).

Wahrnehmung Hand in Hand. Die Körperhaltung, die Gestik, die Mimik, dasjenige, was der Andere mitteilt, ist mit seiner inneren Haltung, seiner inneren Gespanntheit, seinen Leibgefühlen, seinen Emotionen, seinen Vorstellungen, seinem Denken korreliert. Einerseits nehme ich dies sinnlich wahr, gleichzeitig tritt in mir ein ähliches Gefühl auf. Ich sehe einen traurig blickenden Menschen und spüre zugleich Trauer. Ich sehe ein hüpfendes, lachendes Kind und fühle zugleich Freude und Spaß. Dieses Mitfühlen der inneren Situation eines Anderen bezeichne ich als *Mitgefühl*. Damit ist eine tiefere Schicht der Empathie erreicht.

Und doch kann man sich auch hier schwer täuschen, wenn man in plumper Weise annimmt, dass das Gefühl, welches in mir selbst auftritt, mit demjenigen, das der Andere hat, identisch sei. Oft projiziert man eigene, bei sich selbst aber unterdrückte Gefühle in seine Mitmenschen hinein.

Häufig kommt es auch vor, dass man nicht das mitfühlt, was der andere erlebt, sondern dessen Gegenteil. Die Schlawheit eines Patienten kann den Therapeuten anspannen. Die Aufregung des Patienten kann zum Gefühl des Beruhigen-Wollens führen. Dies gehört mit zum Empathieprozess, ist aber nicht als Einfühlung in die Gefühlslage des Anderen zu betrachten. Der Therapeut ist nicht wirklich beim Mitgefühl für den Patienten angekommen, sondern in der Gegenreaktion stecken geblieben. Psychoanalytiker nennen dies die *Gegenübertragung*.

In der Therapie ist es deshalb sinnvoll, nachzufragen: »Wenn sie so traurig dreinblicken, entsteht in mir das Gefühl von Bedrückung, von einer Last, die nach unten drückt. Fühlen Sie das ebenso?« Auf diese Weise korrelieren sich die Ebenen des *Mitgefühls*

und des *Sich Eindenkens*.

Verbundensein

Das Erleben zwischen zwei Menschen ist noch nicht erfasst im Nachdenken des Einen über den Anderen (Sich Eindenken), im Nachfühlen der Gefühle des Einen durch den Anderen (Mitgefühl). Vielmehr gibt es darüber hinaus eine noch tiefere Schicht des gegenseitigen Eingefühltseins. Diese Ebene ist schwer zu beschreiben. Theodor Lessing, Max Scheler, Martin Buber, Ludwig Binswanger haben diesbezüglich die ersten Versuche unternommen.

Max Scheler erläutert dies am Beispiel der Mutter und eines Säuglings, die in manchen Momenten so miteinander verbunden zu sein scheinen, dass die Mutter fühlt, was der Säugling braucht. Ähnliches lässt sich manchmal bei Mädchen im Schulalter beobachten, die eng befreundet sind. Noch bevor die eine es ausspricht, weiß die andere, was ihre Freundin sagen will. Beide fühlen dasselbe. Wo diese Ebene zwischen zwei Menschen ahnend, spürend, fühlend erlebt wird, spreche ich von *Verbundensein*. Was in der Ebene des *Verbundenseins* erlebt wird, sind nicht die Gefühle des Anderen, sondern es ist dasjenige, worin die beiden leben, in dem sich beide Menschen in die Beziehung einbringen.

Im Erleben des Verbundenseins werde nicht etwa Ich zum Du. Vielmehr wird erlebt, dass Ich und der Andere verbunden sind, dass wir uns wirklich berühren, gegenseitig beeinflussen, prägen, verändern. Das Verbundensein ist ein Erleben des *Wir*. Man erlebt gemeinsam mit jedem Menschen ein anderes *Wir*. Gabriel Marcel hat es 1918 wie folgt zu beschreiben versucht:

»Ich begegne einem Unbekannten in der Eisenbahn; wir sprechen

vom Wetter, vom Kriegsbericht usw., indes selbst insofern ich mich an ihn wende, bleibt er für mich ›jemand‹, ›dieser Mann da‹; er ist in erster Linie ein XY. [...] Ein anderer tritt mit mir vermittels Zeichen in Verbindung, die sich mit Zeichen von mir kreuzen; das ist alles. Es mag aber geschehen, dass mir allmählich bewusst werde, Zwiesprache mit mir selbst zu führen (was keineswegs besagen will, dass der andere und ich identisch sind oder mir so erscheinen), das heißt, dass er mehr und mehr teil hat am Absoluten, [...] wir hören mehr und mehr auf, ein XY und ein anderer zu sein. Wir sind einfach ›wir‹.⁸

Im Verbundensein sind wir nicht Ich und Du, wir sind Wir, das Gemeinsame.

Im *Sich Eindenken* kann der Andere verstanden werden. Im *Mitgefühl* können seine Gefühle nachgefühlt werden. Im *Verbundensein* aber erfolgt eine wirkliche Berührung, ja mehr noch, ein Zusammengehen der zwei verschiedenen Menschen. Dies ist die tiefste Schicht der Empathie und dem entsprechend auch die tiefste Schicht in der therapeutischen Beziehung. Wenn der Patient die Berührung des Verbundenseins fühlt, spürt oder ahnt, kann er sich wirklich gesehen, gehört, gefühlt, verstanden, angenommen fühlen. Dann ist das *Sich Eindenken* nicht mehr nur ein Nachdenken über den Anderen als Objekt, das *Mitgefühl* ist nicht nur ein Nachfühlen der Gefühle des Anderen, sondern im *Verbundensein* haben sich der Andere und ich wirklich berührt. Wir haben unser gemeinsames Wir entdeckt. Dieses Erleben ist nicht vollbewusst im Sinne einer intellektuellen Bewusstseinsklarheit, sondern es ist traumhaft-fühlend bewusst.

⁸ Gabriel Marcel: *Werkauswahl. Bd. II. Metaphysisches Tagebuch 1915-1943*. Paderborn 1992, 27.

Empathie und Abstinenz

Im therapeutischen Kontext kann die Öffnung für die Schicht des Verbundenseins selbstverständlich nicht die Aufnahme einer Freundschaft bedeuten. Sondern es geht darum, dass der Patient sich angenommen fühlen kann bis in die tiefsten Schichten seines Menschseins hinein, weil er empathisch angenommen ist. Nur zu leicht kann es im bloßen *Sich Eindenken* zu einer objektivierenden und damit distanzierenden Beziehung zwischen Therapeut und Patient kommen. Für Sigmund Freud ist gerade diese Distanziertheit eine Grundforderung an den Psychoanalytiker: er muss – wie Freud es nennt – *abstinent* sein, darf sich von seinem Mitgefühl nicht mitreißen lassen. Der Andere wird dann jedoch kaum als ein *Du*, vielmehr als ein *Es*, d.h. als ein Objekt, ein Ding angesehen. Martin Buber ahnte, dass diese abstinente, unverbundene Haltung für die therapeutische Beziehungsarbeit unzureichend ist:

»Wenn er [der Psychoanalytiker] sich damit begnügt, diesen [seinen Patienten] zu analysieren, d.h. aus seinem Mikrokosmos unbewusste Faktoren ans Licht zu holen und die durch ein solches Hervortreten verwandelten Energien an eine bewusste Lebensarbeit zu setzen, mag ihm manche Reparatur gelingen. Er mag bestenfalls einer diffusen, strukturarmen Seele helfen, sich einigermaßen zu sammeln und zu ordnen. Aber das, was ihm hier eigentlich aufgetragen ist, die Regeneration eines verkümmerten Person-Zentrums wird er nicht zu Werke bringen. Das vermag nur, wer mit dem großen Blick des Arztes die verschüttete latente Einheit der leidenden Seele erfasst, und das ist eben nur in der *partnerischen Haltung* von Person zu Person, nicht durch Betrachtung und Un-

tersuchung eines Objektes zu erlangen.«⁹

Was Buber als »partnerische Haltung« zwischen Therapeut und Patient einfordert, stellt sich m. E. im Zusammenwirken von *Sich Eindenken*, *Mitgefühl* und *Verbundensein* – und nur im Zusammenwirken aller drei Schichten – ein, wobei es Aufgabe des Therapeuten ist, dies zu ermöglichen.

Doch, ebenso wie hervorzuheben ist, dass das *Sich Eindenken* in den Patienten noch nicht als eigentliche Empathie angesehen werden kann, muss bedacht werden, dass die Öffnung für das *Verbundensein* die Gefahr birgt, das therapeutische Momentum zu verlieren. In dieser Hinsicht ist das Freudsche Gebot der Abstinenz doch nicht gänzlich abzulehnen. Der Therapeut muss aus dem Wir-Erleben auch wieder heraus in die Distanzierung treten können, um etwas *für* den Patienten – jetzt als einem von ihm Abgesonderten – tun zu können.

Es - Du - Wir - Ich

Zunächst wird der Andere als der mir Gegenüberstehende, als *Es* (wie Gabriel Marcel schreibt) gesehen. Im Verlauf der sich entwickelnden Beziehung wird er als *Du* erfahren. Schließlich kommt es auf der Stufe des Verbundenseins zum Erleben des *Wir*. Doch muss der Therapeut auch aus dem *Wir* heraustreten und wieder ganz wach, selbstbewusst und damit distanziert *Ich* werden können. Empathie ist in jeder sich vertiefenden menschlichen Begegnung ein Prozess, der sich naturgemäß zwischen den Polen von *Ich* (Isolation) und *Wir* (Kommunion) lebendig vollzieht. Für den Therapeuten ist es

⁹ Martin Buber: *Das dialogische Prinzip*. 1. Aufl. 1947. Heidelberg 1979, 131f. Kursivsetzung durch RMJ.

notwendig, diesen Prozess zu kennen und sein Zustandekommen im bestmöglichen Sinn für den Patienten zu ermöglichen.

Pseudo-Empathie

Psychologen haben mit Psychopathen und Mördern Empathie-Schulungen durchgeführt und mussten nach deren Entlassung zu ihrem Schrecken feststellen, dass die Psychopathen und Mörder nicht etwa einfühlsamer geworden waren, sondern geschickter darin, sich in ihre Opfer und Verfolger einzudenken¹⁰. Die Psychologen kamen daraufhin zu dem Schluss, dass Empathietrainings bei Psychopathen und Mördern kontraindiziert seien. Ein Fehlschluss. Ich vermute, dass dasjenige, was den Psychopathen und Mördern als *Empathie*-Training angeboten worden war, gar nicht darauf basierte, wirklich Fühlen, Einfühlung und Empathie zuzulassen. Sondern es handelte sich bloß um ein Training des *Sich-in-den-Anderen-Eindenkens*.

Denn das ist das Problem unserer Zeit. Es wird seit Beginn des 21. Jahrhunderts glücklicherweise zunehmend mehr von Empathie geredet, aber unsere Intellektuellen, Philosoph*innen, Psycholog*innen, Journalist*innen usw. können sich darunter letztlich nichts anderes vorstellen, als dass auch der Empathie-Prozess ein kognitiver, ein neuronaler Prozess sei, man sich folglich in das Gegenüber eindenken würde. Sich in jemanden einzudenken, ist aber noch keine Empathie. Es ist nur eine schwache Vorstufe. Echte

¹⁰ Siehe: Martina Hug: *Differenz und Übergang zum Anderen – Blicke in den Zwischenraum der Empathie*. Magisterarbeit im Hauptfach Philosophie bei Prof. Dr. Kurt Röttgers an der FernUniversität in Hagen. Fachbereich Kultur- und Sozialwissenschaften. Im Sommersemester 2010. Unveröffentlicht.

Empathie basiert auf dem Fühlen und dem Herzen.

Wenn ich mich in den Anderen eindenke, kann ich ihn zwar besser verstehen. Doch kann das Herz dabei ganz kalt bleiben.

Ein echtes Empathietraining müsste auf dem Fühlen basieren, also beispielsweise durch Kunsttherapie durchgeführt werden. Denn das Fühlen ist bei Psychopathen und Mördern schwer gestört. Ein Psychopath, der von seinem eigenen Fühlen abgeschnitten ist, kann sich seelisch kalt darüber Gedanken machen, wie ein Mensch aus Liebe, aus moralischem Empfinden oder auch in Angst handeln würde, ohne dass in ihm deshalb irgendein Mitgefühl aufkäme, weil er von sich selbst abgeschnitten ist. Wer Psychopathen Einfühlung beibringen will, muss ihnen jahre-, vielleicht jahrzehntelange liebevolle, empathische Therapie zukommen lassen. Dann kommt es, wie Arno Gruen beschreibt, irgendwann zu einem Aufbrechen aller verdrängten und abgewehrten Schmerzgefühle mit der sofortigen Gefahr von Suizidalität¹¹.

Alle Einfühlung basiert auf der Einfühlung in sich selbst, die wiederum nur möglich ist, wenn man selbst Einfühlung erfahren hat. Wer fühlen kann, kann sich selbst fühlen, kann auch den Anderen fühlen.

Parteiische Empathie

Ich schwinge mit dir mit, weil ich spüre, dass du auf die gleiche Weise blind oder beschränkt bist wie ich. Ich schwinge mit dir mit, weil ich in dir einen Bundesgenossen suche, um mich zu stärken. Ich

¹¹ So der Psychoanalytiker Arno Gruen in einem Interview mit Barbara Lukesch. Siehe: <https://susannealbers.de/04psycho-gruen-werk05.html#>. Eingesehen am 5.2.2014

schwinge mit dir mit, weil du dieselben Ängste hast wie ich.

Wer nur mit Seinesgleichen Mitgefühl hat, hat eine aus Egoismus beschränkte Empathie. Diese Form parteiischer Empathie ist eine gestörte Empathie. Sie ist subjektiv und willkürlich und grenzt andere aus, denen man keine Empathie geben kann und will. Diese Form parteiischer Empathie ist sehr viel weiter verbreitet als wirkliche Empathie.

Seelische Mauern

Wer seelisch verletzt worden ist, muss sich seelisch schützen und baut deshalb seelische Mauern um sich herum auf. Er kann dadurch empathielos werden, sich selbst und auch anderen gegenüber. Therapie hat das Ziel, diese Mauer vorsichtig, sensibel, mild und zart zu überwinden, um Empathie zu sich selbst wieder möglich werden zu lassen. Aber natürlich kommen dann alle verdrängten schmerzlichen Gefühle wieder hoch. Hier braucht es den Beistand der Nahestehenden oder des Therapeuten.

Pathisch Verbundensein

Ich lasse los, entspanne mich, lasse mich fallen. Loslassen, Fallen, Erlauben, Geschehen-Lassen, Defokussieren, Dezentrieren... Träumen, Schwelgen, Schweben, Fühlen. Fühlend bin ich eingetaucht. Fühlendes Erleben ist. Nahezu unbewusst. Ich weiß nicht von mir. Ich weiß nicht, was ich fühle. Fühlen ist da. Pathisch eins sein. Verbundensein wird nur durch loslassen erreicht.

Loslassen

Loslassen, einfach loslassen. Sein lassen. Hinter sich lassen. Fallen lassen. Weg lassen. Nicht klammern. Nicht festhalten. Den Griff lösen. Sich befreien. Sich frei machen. Fliegen. Abheben. Wegfliegen. Nicht der Andere muss loslassen. Ich lasse los. Es kommen lassen. Die Welt ist offen, ist frei. Die Dinge suchen und finden, die gut tun. Da wo gute Kraft ist, hingehen, wo freie Kraft ist, wo freie Menschen, sensible Menschen, nicht egoistische Menschen sind, wo andere nicht ihre eigenen Minderwertigkeitsgefühle, ihre Konkurrenzgefühle, ihre Unwertigkeitsgefühle in einen hineinprojizieren, wo andere nicht mit Ellenbogen andere niederhalten wollen, wo andere nur anerkennen können, was geringer ist, als sie selbst. Loslassen diese ganzen mistigen Dinge. Die Welt ist offen, ist frei. Da hingehen, wo es offen ist, wo es frei ist.

Loslassen zu Verbundensein

Ohne Loslassen kein Verbundensein.

Vertrauen in den Urgrund

Das echte Loslassen setzt Vertrauen voraus. Ohne Vertrauen in dasjenige, wohinein ich loslasse, kann ich nicht loslassen.

Intentionalität und Loslassen

Ich kann meine Hand bewusst schließen und bewusst öffnen, d.h.

ich kann *bewusst* loslassen. Dies ist ein intentionales Loslassen und von daher kein echtes Loslassen. Ein Vergleich kann das verdeutlichen. Wenn mir jemand sagt: »Sei doch spontan!«, dann kann ich nicht wirklich spontan sein. Denn wenn ich dann etwas täte, was spontan wirkte, wäre es nicht spontan, weil ich ja vorher dazu aufgefordert worden bin. Ebenso ist es mit dem intentionalen Loslassen. Wenn ich bewusst und damit gezielt und absichtlich loslasse, lasse ich nicht wirklich los, d.h. ich öffne mich nicht wirklich ganz, ich gebe mich nicht wirklich in aller Offenheit hin! Es genügt nicht, bewusst loszulassen, sondern es ist ein Schritt mehr zu tun. Es geht darum, sich fallen zu lassen, wirklich intentionslos zu werden, sich demjenigen, was von sich aus geschieht, hinzugeben, es geschehen zu lassen. Loslassen ist das Allerleichteste, denn es ist kein Tun. Aber es ist das Allerschwierigste, wenn man es sich vornimmt.

Loslassen des Ich-Bewusstseins

Ein Philosoph sagte zu mir, dass er bei dem Loslassen, so wie ich es meine, denken würde, dass es dann im Moment des Loslassens einen Bruch gäbe, dass er dann den Kontakt verlieren würde. Er aber wolle ja gerade in Kontakt bleiben. Ein verqueres Missverständnis. Was ich meine ist ein Loslassen als Ablassen von sich selbst, von dem beschränkten Ich, von dem selbstbewussten Ich-Bewusstsein, damit sich das Eintauchen in das Andere oder in den Anderen, das Verbundensein, das gemeinsame Wir überhaupt erst herstellen kann. Das Loslassen des Ich-Bewusstseins ist nicht ein Bruch, sondern das Wiedereintauchen in das eigentliche Kontinuum des Seins, in dem wir immer schon Wir waren, nämlich in das Fühlen.

Einschlafen ist pathisch

Der Unterschied zwischen bewusstem Loslassen und echtem Loslassen wird beim Einschlafen klarer. Wenn ich mich ins Bett lege, und einschlafen *will*, und zwar jetzt, in diesem Moment, dann geht es nicht! Ich kann nicht intentional, d.h. bewusst einschlafen. Ich kann mich ins Bett legen, wenn ich müde bin. Ich kann hoffen, dass ich einschlafe. Aber ich kann mich nicht einschlafen machen. Der Schlaf kommt von selbst... oder eben nicht. Eine Erfahrung, die viele kluge, gut kontrollierte, äußerlich erfolgreiche Menschen zur Verzweiflung bringt. Ist mir der Schlaf willkommen, so wie er ist, dann ist das Einschlafen leicht. Will ich den Schlaf jedoch in den Dienst meiner Zwecke stellen, will ich ihn nur benutzen, um mich zu erfrischen, um meine Probleme zu vergessen oder was immer, dann will ich ja gar nicht den Schlaf selbst, so wie er ist, sondern ich will den Schlaf zwingen, mir das zu geben, was ich bewusst will. Dann bleibt der Schlaf fern.

Warum kann man das Einschlafen nicht erzwingen? Weil der Moment des Einschlafens der Übergang vom Bewusstsein zum Unbewusstsein ist. Wenn ich aber etwas will, d.h. wenn ich etwas Bestimmtes intendiere, dann ist dieses Wollen, dieses Intendieren bewusst. Wer einschlafen will, muss das kleine Kunststück vollbringen, es nicht zu wollen. Das aber ist echtes Loslassen! Eben etwas *nicht wollen*, oder: nicht *Etwas* wollen, sondern einfach geschehen lassen. Loslassen ist nicht intentional, sondern pathisch¹². Jedes gelungene Einschlafen entspringt einem Zulassen, einem Er-

¹² Zu den Begriffen Intentionalität und Pathisches siehe mein Buch: *Das Spielen zwischen Intentionalität und Pathischem im Erleben & Kunstschaffen*, Wendland 2017, 82ff.

lauben, einem Vertrauen, dass es Mehr und Besseres gibt, als dasjenige, was in meinem Wach-Bewusstsein präsent ist.

Energierichtungen des Tags

Wir sind als Menschen (immer noch) mit der Natur verbunden. Der Tag hat verschiedene Energierichtungen. Vormittags ist die Energie aufstrebend. Da fällt es leicht, wach, klar, bewusst, gerichtet, strebsam, konzentriert, d.h. intentional zu sein. Nachmittags ist die Energie abfallend, lösend. Da fällt es leichter, loszulassen, geschehen zu lassen, schöpferisch zu werden.

Die Liebe ist das Apriori

Max Scheler trat als einer der wenigen Philosophen dem aus der Aufklärung stammenden Paradigma entgegen, wonach das Wesen des Menschen in seiner Denkfähigkeit bestehe. Er sah den Menschen als ein »ens amans«, ein liebendes Sein oder liebendes Wesen an. Der Mensch ist ebenso ein »ens cogitans«, ein denkendes Wesen, wie auch ein »ens volens«, ein wollendes Wesen. Für Scheler aber gilt:

»Der Mensch ist, ehe er ein ens cogitans ist oder ein ens volens, ein ens amans.«¹³

Zuallererst und im tiefsten Grunde ist der Mensch ein liebendes Wesen, ein *ens amans*. Unter *Liebe* verstand Scheler das Verbundensein des Menschen mit seiner Umwelt und seinen Mitmenschen:

»Ich sehe keinen anderen Namen für diese Tendenz als Liebe, Hin-

¹³ Max Scheler: Schriften aus dem Nachlass. Band 1. GW 10. *Zur Ethik und Erkenntnislehre*. Mit einem Anhang von Maria Scheler. Bonn 1986, 356.

gebung: gleichsam Sprengung der Grenzen des eigenen Seins und So-seins durch Liebe.«¹⁴

Auch die philosophische, begriffliche, intellektuelle Erkenntnis, setzt die Liebe voraus. Denn etwas, mit dem der Mensch in keiner Art und Weise verbunden wäre, könnte auch nicht Gegenstand seiner Erkenntnisbemühung sein, es würde für ihn einfach nicht existieren.

Die Frage des Philosophen, des Wissenschaftlers, »Was ist denn diese Sache, die ich nicht verstehe, aber verstehen möchte?«, setzt voraus, dass er schon vorher in irgendeiner Form von Kontakt mit der Sache stand. Diese Form des »Kontaktes mit der Sache« sieht Scheler apriori durch die Liebe, das Verbundensein von allem als einem gegeben.

»Das Wesen der Geisteshaltung, die allem Philosophieren zugrunde liegt, ist: liebesbestimmter Actus der Teilnahme des Kerns einer endlichen Menschenperson am Wesenhaften aller möglichen Dinge.«¹⁵

Was für den nach intellektueller Erkenntnis Strebenden gilt, gilt in gleicher Weise für den wollenden, den handelnden Menschen. Bevor ich Handeln wollen kann, muss ich in einer Beziehung zu der Welt stehen, innerhalb der die Handlung vollzogen werden soll. Die Liebe ist für Max Scheler »das ›a priori‹ für Wollen und Erkennen«¹⁶. Die Liebe ist der Urgrund.

¹⁴ Scheler zitiert nach Wilhelm Mader: *Max Scheler in Selbstzeugnissen und Bilddokumenten*. Reinbek bei Hamburg 1980, 51.

¹⁵ Ebd.

¹⁶ Ebd.

Liebe und Hass

Liebe ist der Urgrund. Der Hass entsteht, wenn das Verbundensein mit dem Urgrund verloren gegangen, bzw. von früher Kindheit an gestört worden ist. Wer hasst, ist gehasst worden und hasst sich deshalb selbst. Hass hat immer mit Selbsthass zu tun.

Liebe entdecken

Die Liebe ist da zwischen den Menschen. Nicht sind es wir, die die Liebe hervorbringen. Wir werden von der Liebe ergriffen, die schon da war. Wir entdecken die Liebe, die immer schon da war.

Liebe ist Ursubstanz

Nur die Liebe ist unbegrenzt, ist Ursubstanz. Für alles andere gilt: Was der Eine hat, fehlt dem Anderen.

Liebe überwindet die Einseitigkeiten

Die Liebe ist nicht ein Gefühl wie andere Gefühle. Sie ist auch nicht mit Sympathie zu verwechseln. Die Liebe ist der Urgrund des Seins, welches Lebendigkeit, Wandelbarkeit, stetige Veränderung, Weiterentwicklung, Spielen ist. Ein Mensch kann mich traurig machen, und ich weiß, dass ich ihn liebe. Eine Naturlandschaft kann verwüstet sein, und ich fühle, dass ich damit eine Aufgabe habe. Dies ist so, weil ich die Liebe fühle. Gott hat die Welt in Gut und Böse erschaffen, und das *ist* Gottes Liebe.

Weisheit

Philosophie mag Liebe zur Weisheit sein (griech. φιλέω = lieben, σοφία = Weisheit). Weisheit aber ist Fühlen, Wollen und Handeln aus Liebe.

Verbundensein fühlen

Jeder Mensch hat Momente des Verbundenseins erlebt. Hans-Peter Dürr erzählt in einem Interview:

»Jemand fragt mich: ›Kannst du mir erklären, was Liebe ist?‹ Nein, kann ich nicht. ›Ja aber, alle sprechen davon.‹ Ja, sage ich, gut, die sprechen davon, aber jetzt fragen sie mich, was das ist. [...] Aber es ist eine Beziehungsstruktur. Und indem ich eine Beziehungsstruktur begreifen will, mache ich genau das kaputt. ›Ja aber, wie kann ich dann lernen, was das ist?‹ Ich sage: Du musst einfach anfangen zu leben, und dann wirst du es sehen. Dann treffe ich den später und der sagt: ›Ah, ich habe mich verliebt.‹ Da sage ich: Jetzt erklär mir mal, was das ist. ›Ich kann es dir nicht erklären.«

Da ergänzt die Interviewerin Vesna Kerstan:

»Ich fühl's.«¹⁷

Der Sinnes- und der Fühlraum

Wie ist es, wenn ich meine Frau sinnlich wahrnehme, aber zugleich empathisch fühle, dass sie fröhlich ist? »Fröhlich sein«, das klingt, als ob ich bereits beurteilt hätte, um welches Gefühl es sich handelt.

¹⁷ Nachzuhören unter www.youtube.de, Stichwort: Hans-Peter Dürr im Interview mit Vesna Kerstan.

Doch hier muss man genauer hinschauen. In der Begegnung mit meiner Frau vollzieht sich nicht nur ein sinnliches Wahrnehmen und ein Nachdenken (=Urteilen), sondern auch ein *Sich-empathisch-Einfühlen*. Meine Frau drückt meine Hand. Sinnlich nehme ich diesen Händedruck wahr. Aber *in* diesem Händedruck vermittelt sich mir etwas von ihrer leiblich-seelischen Stimmung. Nicht, weil wir etwa über eine geheime Symbolsprache via Händedruck verfügen würden, die ich intellektuell aufschlüsseln müsste, um ihre Botschaft zu verstehen. Sondern weil in der Art ihres Händedrucks – wie stark der Händedruck ist, wie sie meine Hand ergreift, d.h. wie, von welcher Art ihr Umgreifen, Ergreifen meiner Hand ist, die Wärme oder Kälte der Hand, die Feuchtigkeit der Hand, der Spannungszustand der Haut, des Gewebes, der Muskeln, – etwas als Gesamterlebnis fühlbar wird. Es ist nicht allein die Summe der einzelnen Sinneseindrücke, welche zu dem Gesamterlebnis führt, sondern mit den einzelnen Sinneseindrücken vermittelt sich noch etwas anderes, etwas, das nicht mehr sinnlich ist: das Fühlbare, der Fühlraum. Im Fühlraum, der entsteht, weil wir uns begegnen, wird fühlend etwas erlebbar. Der Fühlraum bedarf als seiner Unterlage der sinnlichen Wahrnehmung. Dennoch ist das Empathieerleben nicht mit der Sinneswahrnehmung identisch, geschweige denn auf diese reduzierbar. Aber beides gehört zusammen.

Im Übrigen kann es ein fühlendes Erleben auch ohne Sinneswahrnehmung geben. Selbst wenn meine Frau verreist, und also sinnlich nicht wahrnehmbar ist, brauche ich mich nur auf sie zu konzentrieren, schon ist eine Fülle von Gefühlen da, die mit ihr und mit uns zu tun haben, und bisweilen sogar demjenigen entsprechen, was sie in der Ferne gerade erlebt.

Der Fühlraum in der Begegnung

Durch unser Gegebensein in einem einzelnen Körper und durch unser (Selbst-)Bewusstsein-schaffendes Denken sind wir Vereinzelte, Abgesonderte, Verlorene, jeder auf seine Weise, und nur auf seine Weise. Doch kann es in der Empathie nicht darum gehen, dass ich mich in dieselbe Abgesondertheit hineinbegebe, in der mein Gegenüber sich befindet. Auch er muss sich nicht in meine Abgesondertheit hineinbegeben. Das wirkliche Verbundensein kann sich erst dann herstellen, wenn jeder sein Vereinzelte zu überwinden vermag. Es geht nicht um Überzeugungen, Glauben, Konzepte, Ideen, Erfahrungen, Anschauungen, die der Einzelne sich gebildet hat. Es geht nicht um die Übernahme derjenigen Anschauungen, die der andere sich gebildet hat. Es geht allein um dasjenige, was sich in der Begegnung ereignet. Was ist es substantiell, was sich in der Begegnung ereignet? Fühlen! *Im* Zusammentreffen zweier Körper in der Sinneswelt, *im* sprachlichen Austausch von verbal fassbaren Ideen, *im* Händedruck, *in* Umarmungen, *im* Blickwechsel vollzieht sich das Erleben des Fühlraumes.

Das Erleben des Fühlraumes ist für viele Menschen etwas sehr Fernes. Warum? Weil die Menschen entweder in den ihnen eigenen Ideengebäuden verfangen sind und den intellektuellen Austausch von Ideen bereits für Begegnung halten, oder weil sie im Begierden-, Bedürfnis- oder Triebanteil des Fühlraumes leben und diesen gemeinschaftlich miteinander teilen (oftmals mit triebereffüllter Zielsicherheit). Die sinnliche Wahrnehmung des Anderen (bis zum körperlichen Kontakt, bis hin zum Sex) und das Gespräch (vom Sprechen über Alltägliches bis hin zum Austausch von Ideen) sind

etwas Wunderbares, doch nicht um ihrer selbst willen, sondern weil sie Mittel zur Eröffnung des Fühlraumes sind.

Der Fühlraum zweier sich liebender Menschen kann für beide fühlbar sein, auch wenn viele Kilometer sie trennen und sie keine briefliche Korrespondenz führen¹⁸. Und dann gibt es Gespräche, die man führt vom Abend in die Nacht hinein. Irgendwann ist es dunkel, man sieht sich nicht mehr, und auf das Gespräch folgt Stille. Doch in dieser Stille wird der Fühlraum nur umso lauter, und man *versteht* sich schweigend tiefer, als man sich sprechend je verstanden hat. Was in diesem Fühlraum erlebt wird, ist nicht durch die Sinneswahrnehmung gegeben, sondern ist ein qualitativ Anderes. Die Stimmung, aus der heraus ein Ideengebilde entstanden ist, ist nicht ein ideell, d.h. gedanklich Gegebenes, sondern sie ist qualitativ etwas vom Begrifflich-Ideellen Geschiedenes, welches aber innerhalb des Ideengebildes lebt.

Ich sehe die Mundwinkel nach unten gehen, ich sehe die Träne aus dem Augenwinkel fließen. Und ich kann denkend den Begriff *Trauer* bilden. Aber weder sehe ich die Trauer, noch ist sie mir ideell, durch mein erkennendes Denken gegeben. Sondern ich fühle sie. Fühle ich die Trauer des Anderen in meinem Herzen oder in seinem? Ich sehe die äußerlichen Zeichen der Trauer, die Verzerrung der Gesichtsmimik, das Fließen der Tränen, die nach vorn gezogenen Schultern, höre das Schluchzen, sehe das Erzittern des Körpers, und so fühle ich die Trauer doch wohl an ihm? Aber zugleich geschieht es mir, dass ich einen Kloß im Hals habe, mein Herz einen *Schlag*, d.h. ein heftiges Pochen erfährt, und auch in meinen Augen Tränen quellen wollen. So fühle ich seine Trauer also am eigenen

¹⁸ Siehe: Ludwig Binswanger: *Grundformen und Erkenntnis menschlichen Daseins*. 1942.

Leib. Beides gilt: Ich fühle die Trauer am Anderen und an mir selbst.

Doch gilt beides auch nicht. Denn die Trauer als Gefühl hat keinen Ort in der Sinneswelt. Ich nehme sie nirgends *sinnlich* wahr. Was ich an dem Anderen und an mir sinnlich wahrnehme, sind die äußeren leiblichen Ausdrucksformen des Gefühls. Das Gefühl selbst aber wird im Fühlraum erlebt. Dieser Fühl-Raum ist kein Raum der Sinneswelt. Er hat keinen Ort in der Sinneswelt, zumindest keinen genauen Ort. Dennoch ist klar, dass das Gefühl dort erlebt wird, wo der Andere und ich sind. Die Trauer, die ein Freund erlebt, von der er mir in einem Brief Mitteilung macht, kann ich dort, wo ich bin, mitfühlen, doch zugleich weiß ich, dass der Freund sie dort fühlt, wo er räumlich in der Sinneswelt mit seinem Körper ist. Die Trauer ist von daher ortsgebunden aber ortlos¹⁹. Sie ist da, wo der Mensch ist, der sie fühlt. Sie ist im Fühlraum, der kein sinnlicher Raum ist. Den körperlichen Anteil des Trauer-Gefühls, z.B. das Herzpochen, den Tränenfluss etc., erlebe ich sinnlich. Gleichwohl kann ich auch derartige Körperwahrnehmungen machen, ohne Trauer zu fühlen (z.B. ein Herzpochen bei einem Sprung in eiskaltes Wasser, ein Tränenfließen beim Zwiebelschneiden etc.). So ist auch dasjenige, was als Trauer im Fühlraum erlebt wird, qualitativ von demjenigen unterscheidbar, was am Körper des Anderen oder am eigenen Körper sinnlich wahrgenommen wird. Es bedürfte der Schöpfung neuer Worte, um dasjenige, was im Fühlraum gefühlt wird, benennen zu können. Die Sprache gibt zunächst nur Worte her, die der sinnlichen Wahrnehmung oder der rational-denkerischen Betätigung entstammen. Man muss neue Worte finden, neu denken lernen, neue Begriffe prägen.

¹⁹ Vgl. Hermann Schmitz: *Der Leib, der Raum und die Gefühle*. Bielefeld 2007.

Sich einfühlen (aus einem Brief)

Fühlen Sie sich in Babys ein. Ich habe drei Kinder, die ich von der Konzeption an bis heute auf jedem ihrer Lebensschritte begleite. Wir sind uns wohl einig, dass Babys nicht logisch-reflexiv denken können, wie wir Erwachsenen. Aber würden Sie deshalb sagen, dass Babys *nur* träumend-fühlend erleben? Als ich meine Kinder als Babys beobachtet habe, hatte ich immer den Eindruck, sie würden viel mehr, viel reicher, viel weiter, manchmal auch schmerzlicher als wir Erwachsenen erleben.

Mit jedem Schritt des Erlernens des Denkens – das die Selbstbeobachtung und Selbstreflexion ermöglicht, und das in übersteigerter Form zur Selbstkontrolle, zur Selbstbeherrschung werden kann, – geht den Kindern etwas vom Reichtum ihres fühlenden Erlebens verloren. Aber dieser Reichtum ist niemals gänzlich verloren. Denn auch der verkopfteste Erwachsene kann sich für den Fühlraum wieder öffnen. Es gibt diese Momente, in denen wir ganz hingegen, ganz eingetaucht, ganz eins mit uns und der Welt sind. Dies sind Momente des Fühlens.

Sich sehend verbinden

Ich kann in deine Augen schauen und ihre Farbe bemerken. Ich kann aber auch in deine Augen schauen und – wie man sagt – in deine Seele sehen, genauer: mich seelisch mit dir verbinden.

Sinnesaugen und Herzensaugen

Ich glotze doch nicht nur mit meinen materiellen Sinnesorganen in die Welt hinaus. Sondern jeder Blick ist beseelt durch meine Fühlkraft. Ein Bild von Fra Angelico ist dem einen nur ein bemaltes Stück Leinwand, mir aber ist es leuchtende Liebeskraft. Der eine glotzt mit Sinnesaugen, der andere nimmt mit Herzensaugen wahr. Nein, genauer gesagt: Beide schauen mit Sinnes- und Herzensaugen, aber dem einen ist das Herz für das Eine geöffnet, dem Anderen für etwas Anderes. Im Übrigen meine ich mit *Herzensaugen* nicht etwas rein Subjektives, was die Dinge mit Wärme beseelen würde. Sondern mit allem sinnlichen Wahrnehmen geht ein Herzenswahrnehmen einher. Auch beim Techniker, beim Tischler, beim Zimmermann, beim Geometer, wenn sie beispielsweise Größen und Längen abschätzen. Sinnlich sehe ich Holzbalken da liegen, aber wenn ich abschätzen will, wie lang die Balken sind, muss ich mir ein innerliches Maß nehmen, projektiv auf das Gesehene legen und dann in der Phantasie verlängern. So kann ich abschätzen, ob ein Balken fünf oder sieben Meter lang ist, ohne ihn messen zu müssen. Viele Zimmerleute haben hier aus der Erfahrung eine große Präzision entwickelt. Auch diese Art des präzisen Abschätzens ergibt sich nur aus einem Prozess des Einfühlens, einem *technisch exakten Einfühlen*, einschließlich Anteilen von Phantasiearbeit. Und so ist es tatsächlich in jedem sinnlichen Wahrnehmen. Wir sind auch fühlend, einfühlend, projektiv phantasierend dabei, und doch hat dies nichts mit Subjektivität zu tun. Sondern die Prozesse des Fühlens und Einfühlens vollziehen sich bei jedem Menschen in jedem Wahrnehmen, es sind Naturprozesse. Der Künstler handhabt diese Prozesse aktiv.

Der nüchterne Naturwissenschaftler versucht sie zu bekämpfen und gerät dadurch in eine innere Unwahrhaftigkeit. Die Art und Weise, wie wir uns einfühlen, ist ebenso durch Naturgesetze bedingt, wie die Art und Weise des sinnlichen Wahrnehmens. Nur, dass das sinnliche Wahrnehmen viel besser erforscht ist, während wir in der Erforschung von Einfühlungsprozessen noch am Anfang stehen. Die empathologische Forschung beginnt erst.

Der objektivierende und der empathische Blick

Ich sehe deine Augen, deine Augenfarbe, deine Augenform, deine Nasenform, sehe deine Nasenflügel zittern, sehe deine Haut, die Hautstruktur, die Hautfarbe, die Hautporen, die Struktur des Gewebes unter der Haut, sehe deine Haare, ihren Glanz, ihre Farbe, sehe deine Hände, die Handform, die Fingerform, die Haut der Hände, sehe deine Kleidung, die Farbe der Kleidung, die Form der Kleidung, die Form deines Körpers, soweit sie trotz der Kleidung ersichtlich wird usw. Dies alles ist sinnliches Wahrnehmen. Sinnlich erlebe ich nicht Dich, den besonderen Menschen, mit seiner besonderen Kraft, sondern ich sehe all die genannten sinnlichen Dinge, die Augenfarbe, die Hautstruktur usw. Wer Menschen so betrachtet, betrachtet sie objektivierend. Seine Haltung könnte durch die Frage zum Ausdruck gebracht werden: »Was ist das für eine Sache, die ich dort an meinem Gegenüber wahrnehme?« Das sinnliche Wahrnehmen in Verbindung mit dem erkennenden Denken ist philosophisch gesprochen ein intentionales Wahrnehmen²⁰. Intentional bin ich auf etwas mir Gegenüberstehendes, von mir Abgelöstes, Eigenes

²⁰ Zum Intentionalitätsbegriff siehe: Jäger 2017, 82ff.

gerichtet. Dieses mir Fremde will ich sinnlich wahrnehmend erfassen, erkennen, durchdringen, verstehen. Aber es gibt auch eine ganz andere Art, Menschen zu erleben. Man kann den Anderen erspüren, man kann ihn erfühlen, man kann ihn seelisch *ertasten*. Man kann in dasjenige eintreten, was durch das Zusammentreffen von zwei Menschen entsteht, den Fühlraum. Man kann fühlen, was in diesem gemeinsamen Fühlraum lebt. Dieses Erlebte ist nichts Objektives, in dem Sinne, dass man behaupten könnte, man hätte dann die Gefühle des Anderen erlebt. Nein, man erlebt im gemeinsamen Fühlraum nicht die Gefühle des Anderen, man erlebt fühlend dasjenige, was durch das Zusammensein der beiden Menschen entsteht. Im fühlenden Erleben ist man im Wir. Man ist nicht in der Distanz, nicht in der Objektivierung, nicht im *Hier bin ich und da bist Du*.

Das fühlende Erleben ist das empathische Erleben. Ich kann einen Menschen *anschauen*, mit meinen Augen, und ich sehe ihn, aber ich nehme nicht seine Augenfarbe, nicht seine Hautstruktur, nicht seine Gesichtsform usw. wahr, sondern ich *sehe* seine Haltung, die Kraft, mit der er da steht, *sehe* seine Energie, die mir entgegenleuchtet, oder die verschattet ist, *sehe*, ob er Kraft hat, oder kraftlos ist. Das ist das Fühlen im Sehen. Und dieses Fühlen im Sehen bezeichne ich als den *empathischen Blick*. Wer durch den empathischen Blick angeschaut wird, erlebt sich nicht als beobachtet, nicht als betrachtet. Denn er fühlt sich nicht als Erkenntnisobjekt für den Anderen, sondern er wird im besten Sinne des Wortes wahrgenommen, d.h. er wird so wie er ist gesehen und ist damit angenommen.

Der Fühlraum ist weit

Man spricht oft vom Inneren des Menschen und meint damit das Seelische oder Psychische. Doch wo soll dieses Innen liegen? Es liegt doch wahrlich nicht innerhalb der Grenzen meiner Haut, also in meinem Körper. Dieses Innen ist nur mein fleischliches Inneres, nicht mein psychisches Inneres. Das Psychische ist überhaupt kein *Inneres*! Es ist dort, wo ich fühlend bin. Wenn ich in die Empfindungen beim Erleben eines Sonnenunterganges eingetaucht bin, dann bin ich fühlend bei dem Sonnenuntergang! Meine Seele oder Psyche ist dann – je nachdem wie tief ich eingetaucht bin – ganz bei dem Sonnenuntergang, von dem ich doch gelernt habe, dass er sich dort abspielt, wo das Licht der Sonne mit der Erdatmosphäre zusammentrifft, der also nach materiellen Maßstäben von meinem Körper sehr weit weg ist. Natürlich kann ich mein Fühlen auch auf meinen Körper richten und dann dort Fühlerlebnisse haben. Ich kann mich in den Sonnenuntergang und in meinem Leib – vielleicht fast zugleich, vielleicht in sehr schnellem Wechsel – einfühlen. Dann ist meine Seele hier und dort (fast) zugleich. Ich kann mich natürlich stark in dasjenige einfühlen, was innerhalb meiner Haut geschieht. Dann – und nur dann – trifft die Formulierung zu, dass der Fühlraum innen ist. Der Fühlraum ist weit, er hat keinen Ort, so wie die Dinge der Sinneswelt einen Ort haben.

Gemeinsamer Fühlraum

Es ist auch nicht mein Fühlraum. Ich lebe in dem Fühlraum. Doch der Fühlraum umfasst meine Mitmenschen und meine Mitwelt.

Kleine Kinder leben in dem Fühlraum und haben noch nicht die (ontologisch falsche) Überzeugung ausgebildet, dass es sich dabei um ihren, ihnen eigenen Fühlraum handeln würde. Das Kind beginnt erst nach und nach, Aspekte der im Fühlraum gemachten Erlebnisse auf sich selbst zu beziehen. Wenn ich traurig bin, ist es dann *meine* Trauer? Wenn ich wütend bin, ist es dann *meine* Wut? Mir ist mal ein dämlicher Spruch gesagt worden: »Wenn du dich ärgerst, bist es ja du selbst, der sich ärgert.« Der Spruch bringt die Haltung, dass Gefühle allein meine Gefühle seien, in unangenehmer Weise auf den Punkt. Und überlässt mir die Verantwortung für meine Gefühle. Doch diesen Spruch sage man einmal einer Frau, die in der psychotherapeutischen Behandlung an ihre lange abgespaltene Wut herankommt, die ihren Ursprung im Erleben sexualisierter Gewalt hat. »Wenn du wütend auf denjenigen bist, der dir sexualisierte Gewalt angetan hat, ist es ja deine Wut.« Diese Aussage wäre nicht nur empathielos und verletzend, sie entspringt einer Verkennung der Wirklichkeit. Denn diese Wut ist eine gesunde Reaktion auf eine Erfahrung, die in solcher Weise in mein Leib-Seelen-Empathie-Gefüge eingegriffen hat, dass ich nur mit Wut (wenn nicht Schlimmerem) reagieren kann. Ich erlebe im Fühlraum. Und in diesem Fühlraum sind meine Mitmenschen darinnen. Um auf diesen Aspekt hinzuweisen, gebrauche ich die Bezeichnungen *Empathieraum* oder *Fühlraum*. Es macht keinen Sinn, von *meinem* Fühlraum zu sprechen. Es ist *der* Fühlraum, in dem alle Menschen und die ganze Welt darinnen sind. Natürlich werden mir nicht sogleich und auf einen Schlag alle Menschen und die ganze Welt bewusst. Nur dort, wo etwas bewusst wird, kann man von *mein* und *dein* sprechen. Von der Ganzheit der Menschheit, des Kosmos kann man fühlend eine Ahnung haben. Ob

ich von demjenigen, was im Fühlraum geschieht, ein Bewusstsein habe oder nicht, es wirkt doch auf mich ein. Der missachtete Säugling erfährt durch die empathielose Behandlung eine Strukturierung seines Leib-Seelen-Empathie-Gefüges, die Zeit seines Lebens nachwirkt, auch wenn er sich an nichts Konkretes erinnern kann.

Ort der Seele

Die Seele ist nicht in mir, sie ist dort, wo ich bin, außer mir. Und ich bin in ihr. Sie kommt mir von Außen entgegen, so wie ich sie bin.

Jedes Gefühl braucht seine eigene Kategorie

Alle Gefühle – so die Behauptung mancher Philosophen des 19. Jahrhunderts – lassen sich auf die zwei Grundgefühle Sympathie oder Antipathie zurückführen. Das ist in etwa so, als ob man sagen würde, dass man bei jedem Farbton entscheiden kann, ob er hell oder dunkel ist. Vielleicht ist dies sogar möglich. Nur hat man auf diese Weise das Besondere des jeweiligen Farbtons leider nicht erfasst. Ebenso ist es mit der Reduktion von Gefühlen auf Sympathie oder Antipathie. Der Philosoph glaubt jedoch, damit ein Grundprinzip, ein Naturgesetz des Gefühlslebens entdeckt zu haben. Tatsächlich hat er nur zwei große (Denk-)Schubladen erfunden, in welchen er die Gefühle verschwinden lassen kann. Es reduziert das Wesentliche des Gefühls damit weg und es entstehen reduktionistische Emotionstheorien.

Meiner Frau und mir ist vollkommen klar, dass die Liebe, die wir fühlen, für uns der Urgrund unseres Lebens ist. Insofern

geht unsere Liebe auch mit einem Sympathiegefühl einher. Beide sind jedoch nicht identisch. Dies erlebt eigentlich jeder Mensch, der in einer langjährigen Beziehung auch mal Phasen hat, wo die Sympathie in Antipathie umschlägt *und die Liebe dennoch bleibt!* Der Versuch einer Kategorisierung der Liebe als einem Sympathiegefühl, führt dazu, dass die Liebe vom Kopf her eliminiert werden kann. Wer davon überzeugt ist, dass Liebe sich so anfühlen muss, wie Sympathie, dem wird es schwer, die Liebe noch zu fühlen, wenn mal Antipathie in einer Beziehung vorherrscht. Von vereinseitigten Begriffen auszugehen, ist hier zerstörerisch. Wer wissen will, wie sich Liebe anfühlt, muss die Liebe fühlen und sie dann beschreiben. Das gelingt Poeten sehr viel besser als Wissenschaftlern. Man muss die Gefühle selbst so fühlen, wie sie sind. Jedes Gefühl braucht seine eigene Kategorie.

Über die Unfähigkeit Gefühle zu beobachten

Für den amerikanischen Philosophen und Psychologen William James (1842-1910) war klar, dass es ein bloßes Gefühl gar nicht geben kann. Er schrieb:

»Wenn wir uns ein starkes Gefühl vorstellen und dann versuchen, in unserem Bewusstsein jegliches Empfinden für seine Körpersymptome zu eliminieren, stellen wir fest, dass wir nichts zurückhalten, keinen ›Seelenstoff‹, aus dem sich das Gefühl zusammensetzen ließe, und dass ein kalter und neutraler Zustand intellektueller Wahrnehmung alles ist, was bleibt.«²¹

²¹ Zitiert in der Übersetzung in: Antonio R. Damasio: *Descartes' Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn*. München 2001, 180. Ebenso in: William James: *Psychologie*.

Diese vermeintliche Beobachtung James' entspringt einem methodischen Fehler, der noch heute vielfach gemacht wird. James' Methode besteht darin, »Körpersymptome zu eliminieren«, oder wie es weiter heißt: »wegzudenken«, zu »substrahieren«, zu »beseitigen«²², um auf diese Weise erfahrbar zu machen, ob und was dann noch übrig bleibt. Die Absicht, »Körpersymptome zu eliminieren«, greift aber in gravierender Weise in das menschliche Seelenleben ein. Bestimmte Phänomene werden damit willentlich ausgelöscht! Kein Wunder, dass im Vollzug dieses Auslöschens auch so feine Regungen wie das, was fühlend erlebt werden kann, nicht mehr erfahrbar sind.

Um das rein dem Fühlraum Zugehörige an den Gefühlen beobachten zu können, darf deren leiblicher Anteil nicht willentlich (intentional) ausgelöscht werden, sondern es gilt, den nicht bloß auf den Leib bezogenen Anteil, also das rein dem Fühlraum Zugehörige, fühlend *wach*zurufen. Es gilt, die innerliche Wahrnehmungsfähigkeit zu sensibilisieren, indem man sich für das zu Erlebende öffnet und diesem hingibt. Wer ein Angstgefühl erlebt, erlebt sowohl die Körpersymptome, wie auch das eigentliche Gefühl, darüber hinaus hat er Sinneswahrnehmungen, eine Fülle von Erinnerungsvorstellungen und ist zudem in einem fixen Denkmuster gefangen. Dies alles kann erlebt werden. Es ist jedoch ein methodischer Fehler, herausfinden zu wollen, wie sich das bloße Angstgefühl anfühlt, indem man versucht, alle anderen damit eng verwobenen Phänomene *auszulöschen*. Etwas auszulöschen, zu eliminieren ist überhaupt immer eine

Übersetzt von Marie Dürr mit Anmerkungen von E. Dürr. 2. Aufl. Leipzig 1920, 380.

²² William James: *Psychologie*. Übersetzt von Marie Dürr mit Anmerkungen von E. Dürr. 2. Aufl. Leipzig 1920, 380.

schlechte Idee. Denn das Seelische des Menschen ist nicht wie eine Maschine, wo beliebig Teile entnommen und als Einzelteile betrachtet werden können. Das Seelische des Menschen ist ein zusammengehöriger, lebendiger Organismus, der nur in seiner Zusammengehörigkeit funktioniert. Worauf es ankommt, ist, die einzelnen Glieder dieses Organismus vorsichtig zu betrachten, ohne dabei sogleich deren inneren Zusammenhang zu zerstören.

Es macht auch keinen Sinn, wie James nach einem »Seelensstoff« zu suchen, aus dem Gefühle zusammengesetzt seien. Sondern genau die Art und Weise wie sich ein Gefühl anfühlt, sagt uns auch, was das Gefühl ist. Es ist allerdings fraglich, ob James tatsächlich am Erleben eines Angstgefühles geforscht hat, oder ob er nicht einfach nur ein fiktives Beispiel gemacht und von vorneherein im Sinne seiner vorbestehenden Theorie dargestellt hat.

James' Herangehensweise erinnert an jene seines Zeitgenossen Rudolf Virchow (1821-1902). Dieser hatte festgestellt:

»Ich habe so viele Leichen sezirt und nie eine Seele gefunden.«²³

Wie James hatte auch Virchow übersehen, dass die Forschungsmethode dem zu erforschenden Gegenstand angemessen sein muss. Die Gefühle müssen in vorurteilsfreier introspektiver Phänomenologie beobachtet, dann müssen diese Beobachtungen beschrieben werden. Die von Virchow angeblich gesuchte, in Wirklichkeit ja nicht gesuchte Seele kann jeder Mensch als eine Wirklichkeit erleben, der den Blick von der Sinneswelt abwendet. Jedes erlebte Gefühl, jeder Gedanke, jeder Empathieprozess, jede Stimmung, jede Atmosphäre ist Seele. Durch Sektion eines Leichnams kann selbst-

²³ Viel zitierter Ausspruch, der Virchow zugeschrieben wird. Die ursprüngliche Quelle konnte ich nicht auffinden.

verständlich niemals eine Seele erlebt werden.

Jene Emotionstheorien, die von William James ausgehen, laufen zwangsläufig in die Irre. Was unreflektiert verbleibenden Reduktionismus betrifft, so stehen manche populären heutigen Forscher James' keineswegs nach. Antonio Damasio schreibt:

»Ein Gefühl ist die Wahrnehmung eines bestimmten Körperzustandes in Verbindung mit der Wahrnehmung einer bestimmten Art zu denken. [...] Ein Gefühl ist eine Vorstellung des Körpers.«²⁴

Damasio reduziert damit das Gefühl einerseits auf Körperliches, die »Wahrnehmung eines bestimmten Körperzustandes«, andererseits auf bloß Kognitives, das Gefühl sei gewissermaßen »eine Vorstellung des Körpers«. Dasjenige Besondere und Eigene, was das Gefühl selbst als solches ausmacht, ist damit eliminiert, das Fühlen. Er benennt die Pole, zwischen denen das Fühlen als Eigenes und Besonderes lebt, und behauptet dann, das Gefühl sei »eine Vorstellung des Körpers«. Damit löscht er die ureigene Qualität des Gefühls aus. Das Gefühl ist so nur noch abgeleitetes Phänomen, dem keine eigene Wirklichkeit zukommt. Für Neurobiologen mag dies eine überzeugende Theorie sein. Doch schon ihren Partner(inn)n wird es nicht mehr ganz so überzeugend vorkommen. Sollte die Liebe, die sie fühlen, nur eine »Wahrnehmung eines bestimmten Körperzustandes«, eine »Vorstellung des Körpers« ihres Partners sein? Wie traurig.

²⁴ Aus Antonio Damasio's Buch *Das Spinoza-Prinzip*, zitiert nach Martina Hug: *Differenz und Übergang zum Anderen – Blicke in den Zwischenraum der Empathie*. Magisterarbeit im Hauptfach Philosophie an der Fernuniversität Hagen bei Prof. Dr. Kurt Röttgers. Unveröffentlicht. 2010, 76. (Ebenso in Antonio Damasio: *Descartes' Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn*. 1. Aufl. 1994, 193). Nochmals herzlichen Dank für die fruchtbare Auseinandersetzung zum Thema Empathie in den Jahren 2013-14 an Martina Hug.

Fein empfinden

Es gibt eine intellektuelle Differenzierungsfähigkeit und eine fühlende Feinheit. Intellektuelle Regeamkeit führt zu großer Differenzierungsfähigkeit. Die Feinheit des Fühlens ergibt sich aus vielgestaltigen, reichhaltigen Fühlerlebnissen, wie sie das Erleben mit anderen Menschen, das Erleben der Natur und das Kunstschaffen ermöglichen. Fein empfinden heißt, die Reichhaltigkeit des Fühlraumes zu erleben. Die kunsttherapeutische Arbeit kann, ohne einer großen Intellektualität zu bedürfen, zu einer Feinheit des Fühlens führen. Die begriffliche Differenzierungsfähigkeit kann dann nachfolgen, muss aber nicht.

Empathische Kinder und Erwachsene

Kinder werden weich, fein, sensibel, empathisch geboren. Sie bleiben es viele Jahre, könnten es ihr Leben lang bleiben. Doch es muss auch eine Entwicklung von Widerstand, von Abwehr, von Abgrenzung, von Egoismus geben. Dies erfolgt in mehreren Entwicklungsphasen (Trotzphase, Pubertät, die Phase des überstiegenen Idealismus junger Erwachsener, Machtkämpfe der Erwachsenen) und kann und darf bei Kindern und Jugendlichen auch extreme Ausmaße annehmen.

Das menschliche Leben kann sich nicht nur im Verbundensein vollziehen. Selbst-Bewusstsein, Selbst-Wertgefühl, Würde, gesunder Egoismus, Charakter, Charisma, Persönlichkeit, Individualität, Durchsetzungskraft, die Fähigkeit zu Widerstand aus innerem Anstand, aus einem gesunden Moralempfinden entwickeln

sich auf dem Boden von Abwehr und Abgrenzung in Kindheit, Jugend, junger Erwachsenenzeit. Die Offenheit für Hingabe, für Empathie, die Feinheit des Fühlens, d.h. des Mitfühlenkönnens mit Anderen, dürfen dabei eine zeitlang verloren gehen. Sie gehen jedoch gänzlich verloren, wenn das soziale Umfeld keinen Freiraum für die Ich-Entwicklung lässt, wenn rigide Eltern, auch dann, wenn das Kind zu seiner Entwicklung einen Moment der Selbstbezogenheit braucht, Anpassung und Unterordnung verlangen oder gar Anpasstheit und Unterwürfigkeit erzwingen.

Empathie und Widerstand

Widerstand muss sein. Man darf sich nicht überwältigen lassen, nicht auf alles eingehen, sich nicht für alles öffnen. Sich Hingeben heißt auch, sich verlieren. Wer sich gar nicht hingeben kann, dem fehlt es an Vertrauen. Aber nicht alles Vertrauen ist gerechtfertigt. Es ist jedoch ein Unterschied, ob *ich mich* hingeben will, oder ob *der Andere* mich okkupieren will. Wo ich okkupiert, besetzt, überwältigt werden soll, da leiste ich Widerstand. Da falle ich zurück auf mich und aktiviere meine mir eigene Kraft. Am Widerstand wachse ich. Wo es jedoch keinen Grund gibt, sich widersetzen zu müssen, da sollte Hingabe möglich sein. Wenn ich es erlauben kann, weil ich fühle, dass ich vertrauen kann. Widerstand muss geübt werden. So leisten Kinder in den verschiedensten Lebensphasen Widerstand, und Eltern fällt es oft schwer, einzusehen, warum das gerade in dem Moment notwendig ist. Kinder müssen Widerstand leisten dürfen. Für Eltern ist das anstrengend, aber für die Kinder ist es für das ganze folgende Leben wichtig. Die Hingabefähigkeit ist angeboren. Wo Kinder je-

doch in katastrophalen familiären Verhältnissen immer Widerstand leisten müssen, um seelisch (manchmal sogar körperlich) überleben zu können, geht die Hingabefähigkeit verloren. Das verschließt, macht einsam, traurig, wütend und führt zu Schmerzen.

Spielen zwischen Hingabe und Widerstand

Sich hingeben zu können ist eine grundlegende Fähigkeit, um fühlen zu können, um empathisch sein zu können. Die Fähigkeit, Widerstand zu leisten, steht dieser Fähigkeit polar gegenüber, und ist ebenso wichtig. Hingabe und Widerstand sind polare Fähigkeiten. Da viele Menschen in unserer leistungsorientierten Gesellschaft die Fähigkeiten zur Hingabe und zum Fühlen verloren haben, ist diese Seite zu betonen. Doch das eigentliche Meisterstück besteht in der Fähigkeit, sich dort hingeben zu können, wo Hingabe am Platz ist, und dort Widerstand zu leisten, wo dies unerlässlich ist. Um dies zu können, muss ich mich auf mein Gefühl verlassen können. Kann ich vertrauen und mich hingeben? Muss ich vorsichtig sein, zurückhaltend sein, notfalls Widerstand leisten? Das ist nicht immer sicher zu erspüren. So erweist sich die Fähigkeit, zwischen Hingabe und Widerstand spielen zu können, als das eigentliche Meisterstück des Lebens.

Empathischer Widerstand

Empathie heißt nicht, sich zum Knecht der Gefühle und Schwingungen Anderen und von denen beeinflusster Stimmungsräume machen zu müssen. Jeder Knechtschaft kraftvoll entgegen treten.

Die Empathie-Unfähigkeit der Mitmenschen aus dem Weg räumen.

Entwicklungsfähig werden

Menschen, Babys, Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Alte, können sich nur entwickeln im Kontakt mit den Mitmenschen, im empathischen Kontakt. Der Mensch lebt davon, dass sich jemand für ihn interessiert, dass sich ihm jemand zuwendet, seine Gefühle, Stimmungen, Haltungen, Gedanken wahrnimmt und mitfühlt, annimmt und spiegelt, respektiert und reflektiert, mitträgt und ergänzt, mitlebt. Dasjenige, was an lebendigem, seelischem Leben zwischen Menschen geschieht, lässt Menschen wachsen, gedeihen, sich weiterentwickeln, gibt Rückhalt, Selbstsicherheit, Kraft, Widerstandsfähigkeit. Wenn Menschen als Babys, Kinder, Jugendliche, Erwachsene das nicht hinreichend erfahren haben, müssen sie es fürderhin erfahren, um sich entwickeln zu können und gesund und entwicklungsfähig zu werden. Das ist die Therapie. Dazu kommt, dass der Schmerz, die Trauer, die Wut usw., die entstehen müssen, weil Zuwendung und Empathie nicht erfahren worden sind, in der Therapie bearbeitet und verwandelt werden müssen.

Spiel mit dem Schicksal

Bin ich der Knecht meines Schicksals oder dessen Meister? Weder noch! Ich spiele mit dem Schicksal. Ich schmeiße Kohle in den Ofen. Und ich stehe im Regen. Ich erleide mein Schicksal. Aber ich gestalte es.

Wirkung und Nachwirkung

Der Genuß von Süßem hinterlässt einen bitteren Nachgeschmack.
Der Verzehr von Bitterem hinterlässt einen süßen Nachgeschmack.
Worauf kommt es an, Epikur?

Der Organismus spielt

Im Menschen finden fortwährend unbewusst oder halbbewusst Prozesse des Spielens statt. Wenn ich Salzbrezeln esse, bekomme ich Durst. Der Organismus ist durch die Salzzufuhr in eine Einseitigkeit geraten, die er durch den Gegenprozess wieder ausgleicht. Wenn ich mich erkältet habe, produziert der Organismus Wärme (Fieber) und schafft so durch den Gegenprozess die Möglichkeit der Gesundung. Wenn ich Baumstämme zersägt und zu Feuerholz gespalten habe, möchte ich essen und dann schlafen. Der Energieverbrauch muss ausgeglichen werden. Wenn ich drei Stunden konzentriert an einem philosophischen Text gearbeitet habe, werde ich müde, bekomme Hunger, habe ich Lust, mich zu bewegen. Der Organismus sehnt sich nach dem Ausgleich für die Einseitigkeit der intellektuellen Konzentration. Der Mensch spielt fortwährend, um Einseitigkeiten, in die er im normalen Lebensvollzug gerät, wieder auszugleichen.

Das Wechselspiel lieben

Das Auf und Ab, das An und Aus, das Für und Gegen, die Sympathie und Antipathie, sind schwer auszuhalten. Die Menschen wollen immer das Gute, Leichte, Schöne, Angenehme, Sympathische

halten. Doch sie scheitern dabei immer, müssen immer scheitern. Wann lernen wir das Wechselspiel von Gut und Böse, Angenehm und Unangenehm, Geliebtwerden und Abgelehntwerden, anzunehmen, wertzuschätzen, zu *lieben*?

Aufglänzen

Der Idealist, der Phantast, der Schwächling liebt nur das Gute, Schöne, Wahre. Und er wird fanatisch, wenn er es nicht bekommt. Aber er kann es nicht bekommen. Das Gute, Wahre und Schöne kann man nicht haben. Es glänzt auf, und vergeht wieder.

Lieben lernen

Wer nur das Gute, Schöne, Wahre haben will, liebt noch nicht. Wirklich lieben, heißt, den notwendigen Wechsel von Gutem und Schlechtem lieben lernen. So heißt es zwar:

»Man muss das Bitt're wie das Süße schlucken.«

Doch solange man noch *muss*, und solange man es *schluckt*, ist man immer noch Opfer. Das Leben hält Gutes und Schlechtes bereit. So ist es. Ich nehme es an, denn ich fühle, es muss so sein. Das ist Lieben lernen.

Lieben und Überwinden

Man muss mit sich selbst einig sein können. Man muss auch gegen sich selbst Widerstand leisten können. Sich lieben können, sich über-

winden können. Man muss sich erlauben, Fehler zu machen. Man muss zu seinen Fehlern stehen. Man muss versuchen, weniger Fehler zu machen. Das Leben ist kompliziert.

Ethik des Spielens und Fühlens

Den Geschehnissen Gelegenheit geben, so zu verlaufen, dass es stimmig ist. Aber offen dafür sein, dass es anders kommen kann, und dann sich selbst dazu passend verhalten. »Sich passend verhalten« kann bedeuten, ein unausweichliches Schicksal anzunehmen und in diesem Annehmen seelisch zu wachsen. Es kann aber auch den radikalsten Widerstand erfordern, wenn etwas geschieht, das nicht hingenommen werden darf.

LEIB, ENTWICKLUNG, LEBEN

Geschenk Gottes

Jeder Mensch ist ein Geschenk Gottes an die Menschen.

Genie

Fast jedes Kind wird als Genie geboren.

Die meisten entwickeln sich zu Mitläufern, andere zu Rebellen.

Verkörpert sein

Es gibt kein besseres Mittel zur Fortbewegung als die menschlichen Füße. Es gibt kein besseres Werkzeug als die menschlichen Hände. Es gibt kein besseres Erleben als mit dem menschlichen Herzen. Es gibt kein klareres Denken als mit dem menschlichen Kopf. Es gibt kein besseres Wahrnehmungsorgan als den menschlichen Leib. Es gibt kein besseres Leben auf Erden als in einem menschlichen Körper.

Körper und Leib

Ich blicke an mir herab, sehe meinen Körper. Ich blicke in den Spiegel, sehe das Spiegelbild meines Körpers. Ich berühre mich mit meinen Händen, fühle meinen Körper. Ich kann die Haut fühlen, kann die Muskeln, die Sehnen erspüren. Der Chirurg kann diesen Körper aufschneiden. Der angehende Mediziner lernt im Studium den toten Körper zu sezieren. Der Körper ist etwas Materielles.

Etwas ganz anderes geht vor sich, wenn ich die Augen schließe und die Hände ruhen lasse und mich in mich hineinspüre. Wenn ich abspüre, wie mein Herzschlag pocht, wie sich meine Brust beim Atmen hebt und senkt, wo mein Arm ist, wie sich mein Nacken anfühlt, wie sich meine Augen bewegen, wo mein Po ist usw. Dies ist ein inneres Erleben. Was ich auf diese Weise erlebe, das ist mein Leib. Was ich dort erspüre, fühle, erlebe, wo ich – von außen besehen – meinen Körper weiß, das ist mein Leib²⁵.

Mein Leib und mein Körper sind fast immer deckungsgleich. Nicht jedoch beispielsweise bei der Querschnittslähmung. Da ist mein Körper noch da. Ich kann ihn sehen. Aber mein Leib ist weg. Ich kann ihn von innen nicht mehr spüren. Umgekehrt ist es bei den sogenannten Phantomschmerzen. Da fehlt ein Körperteil, z.B. ein Arm, aber ich habe immer noch Gefühle in dem Arm. Der Leib ist noch da. Das Körperteil ist weg. Allerdings ist das Empfinden gestört, da unser Leibempfinden normalerweise mit dem Vorhandensein des Körpers einhergeht.

Sinneswahrnehmung, Fühlen, Denken

Wir sind grundlegend in der Sinneswelt orientiert durch unser sinnliches Erleben vermittelt durch den Körper mit seinen Sinnen. Unser Fühlen aber ist kein sinnliches Phänomen. Es ist auch kein Phänomen des Denkens. Das Denken selbst ist ebenfalls kein sinnliches Phänomen. Der Bereich des Sinnlichen, der Bereich des Fühlens, zu dem auch die Empathie gehört, und der Bereich des Denkens spielen

²⁵ Gut beschreibt das Hermann Schmitz: *Der Leib, der Raum und die Gefühle*. Bielefeld und Locarno 2007, 15f. Oder bei Helmuth Plessner: *Lachen und Weinen*. 1941.

ineinander, sind aber doch anthropologisch differenziert.

Die körperlich-leibliche Orientierung

Der Mensch ist leiblich auf die Natur und seine Mitmenschen hin orientiert. Er ist körperlich-leiblich Teil der Natur. Er grenzt sich durch seine Haut von der Außenwelt ab. Der Mensch ist mit den Mitmenschen körperlich-leiblich in Auseinandersetzung, in Begegnung, in Kontakt, in Abgrenzung oder in Berührung.

Die sinnlich wahrnehmbaren Verhältnisse zwischen Menschen sagen viel über ihre Beziehungen aus. Im sinnlich wahrnehmbaren Raum finden unsere körperlich-leiblichen Handlungen statt. Es kann hilfreich sein, sich über die körperlich-leiblichen Verhältnisse der Menschen zueinander Klarheit zu verschaffen, um unser eigenes Handeln zu einem positiv sinnvollen und produktiven zu machen.

Dimensionen der Sinneswelt

Der Mensch ist leiblich in der Naturwelt orientiert. Vom menschlichen Körper ausgehend erleben wir die sinnliche Welt unterschieden in ein Oben und ein Unten, ein Vorne und ein Hinten, ein Links und Rechts.

Mitmenschen in der Sinneswelt

Meine Mitmenschen befinden sich als körperlich-leibliche Wesen vor mir, hinter mir oder neben mir, manchmal über mir oder unter mir.

Vorne und Hinten

Wer vor mir ist, ist mein Gegenüber oder mein Vorläufer. Wer hinter mir ist, ist mir oft nicht wahrnehmbar. Es könnte mein Schatten sein oder mein Nachfolger.

Der Mitmensch neben mir

Wer sich rechts oder links von mir befindet, ist mein Nebenmann oder meine Nebenfrau. Wir können uns die Hände reichen, den Schulterschluss üben. Es ist nicht so sehr, dass ich ihn sehe, denn meine Augen sind nach vorne ausgerichtet, als vielmehr, dass ich ihn höre, denn meine Ohren sind nach rechts bzw. links ausgerichtet. Die Beziehung zum Mitmenschen, der neben mir steht, ist anthropologisch eine Beziehung über das Hören. Wer Schwierigkeiten hat, seiner Partnerin zuzuhören, sollte sich nicht ihr gegenüber aufstellen, sondern sich neben sie setzen. Meine rechte Hand passt in die linke Hand des Mitmenschen neben mir. Meine linke Hand passt in die rechte Hand des Mitmenschen neben mir. Das ist weltweit für alle Menschen gleich. Diese Handreichung ist ein Hautkontakt, ein Tastkontakt, ein Fühlkontakt. Wir gehören zusammen. Wer Hand-in-Hand durch die Welt geht, fühlt sich nicht allein. Kleine Kinder sollten an der Hand der Eltern gehen dürfen, wenn dies ihrem Bedürfnis entspricht.

Hintereinander

Wo Menschen hintereinander herlaufen, wie bei den Pfadfindern,

wie bei Pioniereinheiten des Militärs, wie in manchen patriarchalischen Kulturen, in denen die Frauen hinter den Männern herzulaufer haben, gibt es offenkundig Anführer, die die Richtung bestimmen können, und Nachläufer, die zu gehorchen haben. Es gibt Menschen, die gerne anführen und es gibt Menschen, die gerne nachfolgen und gehorchen. Es gibt da aber oft Zwang und Gewalt. Wo Kinder von kleinauf nicht nebenher gehen, sondern nachlaufen müssen, wird ihnen mit subtiler Gewalt die Hörigkeit beigebracht.

In Reih und Glied

Spielende Kinder flitzen kreuz und quer durcheinander und sind somit frei darin, Verbundensein mit anderen Kindern aufzunehmen und wieder zu lösen. Sie bewegen sich wie das Seelische auch: lebendig, frei, verspielt, flüchtig. Beim Militär werden Menschen in Reih und Glied aufgestellt, müssen auch in Reih und Glied marschieren. Ihnen wird dadurch die Möglichkeit genommen, – was ja Sinn und Zweck des Drills ist – sich frei mit ihren Mitmenschen zu verbinden bzw. sich von diesen zu lösen. Sie werden dadurch zu einer Kampfeinheit. Sie werden dadurch entindividualisiert. Es gibt viele schulische Systeme auf der Welt, in denen Kinder und Jugendliche zu Anfang des Unterrichts in Reih und Glied aufgestellt werden. Dem Seelischen wird dadurch von seiner Freiheit und Lebendigkeit genommen. Es verhärtet.

Oben und unten

Hierarchie heißt: Einer steht unter mir, einer steht über mir. Zwi-

schenmenschlich ist das die Hölle.

Hierarchisches Denken

Der Kopf ist oben, die Füße sind unten. Der Tänzer fühlt seine Füße, der Denker kennt nur seinen Kopf. Wer seine Füße nicht kennt, trampelt stumpf auf der Welt herum. Das könnte dem Tänzer nie geschehen. Der Denker weiß, wenn er ein Philosoph ist, dass er nichts weiß. Leider sind die meisten Denker heutzutage keine Philosophen, selbst wenn sie sich selbst als Philosophen ansehen. Der Philosoph weiß aus seiner denkerischen Erfahrung heraus, dass es mehr gibt als sein Denken. Leider wurde dieses Mehr seit alten Zeiten oftmals *über* dem Denker gesucht. Platos Liniengleichnis aus seiner *Politeia* (ca. 400 v. Chr.) hat die gesamte abendländische Denkgeschichte in dieser Hinsicht geprägt. So haben viele Denker geglaubt, sie müssten sich nur anstrengen und auf diese Weise mit ihrem Denken immer höher steigen, um den göttlichen Ideen näher zu kommen. Blaise Pascal hat die Hybris der Denker und die Hypostasierung des Denkens beendet:

»Die letzte Schlussfolgerung der Vernunft ist, dass sie einsieht, dass es eine Unzahl Dinge gibt, die sie nicht zu fassen vermag; sie ist nur schwach, wenn sie nicht zu dieser Einsicht gelangt.«²⁶

Das Denken vieler, vieler Denker ist heute schwach, was diesen Punkt betrifft.

²⁶ Blaise Pascal: *Über die Religion und über einige andere Gegenstände (Pensées)*. Übertragen und herausgegeben von Ewald Wasmuth. Berlin 1937, 138. (Fragment 267)

Hierarchische Denksysteme

Hierarchische Denksysteme sind nicht wirklichkeitsgemäß, sondern macht- und interessengeleitet. Die Natur arbeitet zirkulär, nicht linear und hierarchisch. Den Menschen muss man, wenn man schon einen individuumszentrierten Blick einnimmt, in Schichten denken. In seiner individuellen Biographie entwickeln sich im Menschen nach und nach seine Seelenschichten. Die Schichten sind in der Zukunft angelegt, auch wenn der Mensch da noch nicht ist.

Zirkulär denken lernen

Hierarchische Denksysteme taugen nichts. Hierarchien gibt es nur in unseren Köpfen und in einer machtbestimmten Welt. Im Kosmos ist alles zirkulär. Zirkulär denken lernen.

Nicht-hierarchisches Denken

Das Denken wird ein nützliches Instrument, wenn es nicht versucht, in Höhen aufzusteigen, sondern wenn es sich demjenigen zuwendet, was vor dem Menschen, hinter dem Menschen und rechts und links vom Menschen liegt. Das Denken ist ein Instrument subjektiver Erkenntnis. Wenn es als solches eingesetzt wird, und zugleich das uralte Vorurteil von der Höhe des Denkens und dem Aufsteigen der Denker in die Ebenen des Göttlichen überwunden wird, kann es hilfreich sein.

Barfuß laufen

Der Mensch läuft mit seinen Füßen auf der Welt herum. Solange er nicht in Kontakt ist mit seinen Füßen (wie es bei Denker*innen, Wissenschaftler*innenn, Techniker*innen, Wirtschaftler*innen, Geschäftsleuten, Banker*innen etc. der Fall ist), kann er auch nicht anders, als die Welt mit Füßen zu treten. Menschen, die barfuß laufen, Kinder und Tänzer, haben einen anderen Kontakt zur Welt. Erstes Heilmittel für den Einzelnen und die Welt: die Schuhe ausziehen, barfuß laufen (wenn es warm genug ist), Tänzer werden. Wer die Welt mit seinen Füßen berührt, kann nicht den Gedanken entwickeln, über der Welt zu stehen und sie deshalb mit Füßen treten zu dürfen. Wer barfuß läuft, steht nicht über der Welt. Er ist in der Welt, Teil der Welt, hat direkten Kontakt zur Welt.

Ein Bauer, der barfuß über seine Felder läuft, würde diese auch nicht mit Gülle oder Stickstoff düngen, weil er diese nicht an seinen Füßen haben will. Er würde seine Pflanzen dann auch nicht mit sogenannten Pflanzenschutzmitteln behandeln, weil er das Gift sonst selbst aufnehmen würde.

Dimensionen des fühlend Erlebbaren

Die räumlichen Dimensionen und materiellen Bedingtheiten der Sinneswelt gelten für das fühlend Erlebbare nicht. So kann ich beispielsweise einen Brief einer mir nahestehenden Person lesen und zutiefst von den in diesem Brief geäußerten Gefühlen, Empfindungen und Erlebnissen betroffen sein, obgleich die schreibende Person körperlich-leiblich nicht gegenwärtig ist. Ihre Gefühle sind

da, bzw. die von dem Brief in mir erweckten Gefühle sind da. Feinspürig-empathische Menschen können fühlen, ob ein von ihnen geschriebener Brief angekommen und gelesen worden ist. Sie können ahnen, welche Aufnahme dieser Brief gefunden hat. Daraus wird ersichtlich, dass die räumlich-körperlichen Dimensionen von räumlicher Distanz für das fühlende Erleben nicht dieselbe Rolle spielen wie für das sinnliche Erleben.

Miteinander in der empathischen Welt

Die Art und Weise, wie die Menschen körperlich-leiblich zueinander stehen, kann als Ausdruck für ihr empathisches Verhältnis zueinander angesehen werden. Ob Menschen ein Miteinander, ein Füreinander, ein Voneinander, ein Gegeneinander oder ein Auseinander empfinden, zeigt sich in der sinnlichen Welt, urständet aber in der empathischen Welt, im sogenannten Fühlraum.

Links und Rechts

Das Bewusstsein des Menschen ist mit seinem Leib verbunden. Der Leib ist mit dem Körper verbunden. Der Körper ist ein Teil der Körperwelt, der Naturwelt. Die Welt hat oben und unten, vorne und hinten, links und recht. Der Leib ist offenkundig – man kann es äußerlich sehen und innerlich spüren – in zwei Seiten gegliedert. Wir haben eine rechte und eine linke Seite. Dem äußeren Anschein nach sind diese Seiten über die Mittelachse spiegelsymmetrisch. Doch spüren wir, dass die Seiten unterschiedliche Qualitäten haben. Wir agieren und empfinden mit der rechten Körperhälfte, insbesondere

mit dem rechten Arm, der rechten Hand anders, als mit der linken Körperhälfte, respektive dem linken Arm, der linken Hand. Bei jedem Menschen hat sich eine Hand als Tathand ausgebildet, bei der überwiegenden Mehrheit der Menschen ist es die rechte Hand. Die andere Hand, bei den meisten Menschen die linke, ist im Handeln die Begleithand, die helfende Hand, die Hand, die mitmacht, während die rechte führt. Die Tathand ist die aktive, die intentionale Hand. Die Begleithand ist die mitmachende, die pathische Hand. Auch die Energieverteilung im gesamten Organismus ist bezüglich links und rechts unterschiedlich. Die Tatseite ist mit aktiven, intentionalen Energien erfüllt. Die andere Seite, bei den meisten Menschen, die linke, ist mit aufnehmenden, pathischen Energien erfüllt. Die rechte Hand ist tätig, die linke Hand ist spürig. Die rechte Hand ist eine Handlungs- oder Willenshand. Die linke ist eine Empfindungs- oder Fühlhand. Bei Linkshändern könnte das umgekehrt sein, ist es aber meiner Erfahrung nach nicht vollständig. Da gibt es eine Überlagerung. Die linke Hand des Linkshänders ist seine Tathand und bleibt dennoch auch ein Stückweit eine Fühlhand. Die Rechte ist seine Empfindungshand und bleibt dennoch ein Stückweit eine Tathand. Das macht das Leben von Linkshändern komplizierter, vielleicht interessanter und oftmals (notgedrungen) kreativer. Wenn ich Menschen in der Therapie plastizieren lasse, kann ich an den Werken erspüren, ob sie ihre Tatseite überbeansprucht haben, ob sie ihre Fühlseite überformt haben, o.ä. Menschliches Dasein gerät immer leicht in Vereinseitigungen.

Hände bilden

Die Hände können die Materie zergliedern, so wie sie selbst in die Finger gegliedert sind. Und sie können die Materie zusammenfügen, sie können bilden. So wie sie selbst eine geschlossene Handfläche haben. Die Hände können zerstören oder bilden.

Leib-Bewusstheit

Tänzer und Sportler können bestätigen, dass es auch eine Leibbewusstheit gibt, die von der Denk-Bewusstheit ganz verschieden ist.

Kopf-, Herz- und Leib-Bewusstsein

Es gibt ein körperlich-leibliches Bewusstsein. Mein Leib weiß ganz genau, wann er etwas trinken muss, wann er etwas essen will, wann er Bewegung braucht, wann er eine Berührung braucht, wann er Fieber produzieren muss, wann er wehtun muss usw. Wenn ich *Leib-Bewusstsein* sage, so meine ich nicht mein Bewusstsein von meinem Leib. Dies wäre nur mein Kopf-Bewusstsein *von* meinem Leib. Das Leib-Bewusstsein ist *das Bewusstsein des Leibes selbst*. Es ist etwas vollkommen anderes als das Kopf-Bewusstsein. Dass es dieses Leib-Bewusstsein gibt, zeigt sich in der Nacht, wo das Kopf-Bewusstsein schläft, doch der ungestörte Leib bewegt sich bei gesunden Menschen im Schlaf genau so, wie er und die inneren Organe und die Kräfteströme es brauchen, damit der Organismus regenerieren kann. Es gibt auch ein seelisches Bewusstsein, man könnte auch sagen ein Herz-Bewusstsein. Mein Herz weiß ganz genau, wann es Begeg-

nung, Berührung, Abstoßung braucht, wann es Freundlichkeit geben will und wann es empathische Zuwendung braucht usw. Mein Herz weiß all dies viel besser als mein Kopf es je wissen kann.

Dann gibt es das allseits bekannte Bewusstsein des Denkens, das Kopf-Bewusstsein. Man kann es auch als kognitives oder intellektuelles Bewusstsein bezeichnen. Das kognitive Bewusstsein hat gegenüber dem Herz- und dem Leib-Bewusstsein eine gewisse Freiheit, eine Losgelöstheit, eine Tendenz zur Ablösung, zur Isolierung von Herz und Leib (zumindest in unserer Zeit in unserem Kulturkreis). Deshalb können Menschen klügere Sachen denken, als sie umzusetzen in der Lage sind. Dass man klüger denken kann, als man sich verhält, ist spätestens seit der Aufklärung, eigentlich schon seit Sokrates sehr hoch bewertet worden. Doch kluges Denken und weisheitsvolles Handeln gehen selten Hand in Hand. Das wurde zwar nicht gänzlich übersehen, ist aber doch nicht hinreichend in eine (Kopf-)Erkenntniskritik gemündet.

Leibliche Empathie

Das Leibbewusstsein erspürt auch den Leib des Anderen, ohne dass das Kopfbewusstsein davon etwas verstünde.

Organisch gewachsen

Ist der Mensch wie eine Maschine aus Teilen zusammengesetzt oder wie ein Lebewesen als Ganzes organisch gewachsen?

Der ganze Mensch

Was ist eigentlich der ganze Mensch? Der ganze Mensch umfasst seine Mitmenschen, umfasst seine natürliche Umwelt, seine soziale Umwelt, seine kulturelle Umwelt. Der Körper allein ist nur ein Teil des Menschen. Was mancher Mensch als sein Ich erkannt zu haben glaubt, ist nur ein Teil seines Wesens.

Mensch

Mein *Körper* ist dasjenige, was ich von außen erfahren kann, wenn ich mein Spiegelbild betrachte oder mit meinen Händen meine Haut ertaste. Durch innere Wahrnehmung erfahre ich nicht meinen Körper, sondern meinen *Leib*. Ich fühle mich von innen, nehme mich von innen durch meine Sinne wahr. Ich fühle meinen Leib dort, wo er auf der Sitzfläche auflastet, wenn ich sitze, wo er in Schuhen steckt und die Last des Körpers auf die Fußsohlen drückt. Ich fühle die Wärmehülle, die durch meine Kleidung entsteht und fühle mich selbst (als Leib) in dieser Wärmehülle. Ich fühle Anspannungen in den Muskeln, in dem Gewebe, in der Haut meines Körpers. Ich erlebe mich in meinen Bewegungen. Usw. Ich fühle meine *Leibesenergien*. Wenn ich müde bin, so merke ich dies daran, dass mir diese Leibesenergien fehlen. Wenn ich voller Elan bin, so liegt dies daran, weil ich über meine Leibesenergien verfüge und diese auch eine Gerichtetheit haben. Ich fühle auch meine *Leibgefühle*. So fühle ich beispielsweise den Zustand meines Magens, wenn dieser leer ist, oder wenn er überfüllt ist, oder wenn er schmerzt (was meistens von vorangegangenem oder anstehendem Stress bewirkt ist). Ich fühle

meinen Rücken, wenn er schmerzt. Ich fühle das angenehme Kribbeln in der Haut, wenn ich gestreichelt werde. Usw. Ich fühle auch meine Gefühle oder *Emotionen*. Ich fühle meine Freude, meine Fröhlichkeit, meine Gelassenheit, meine Trauer usw. Dann gibt es ein fühlendes Erleben von *Verbundenseinsgefühlen*. Wenn ich mich etwas entspanne, etwas löse, nicht ganz so stark konzentriert bin, wenn meine Bewusstheit meiner Selbst etwas absinkt, kommen besondere Erlebnisse zustande. Halbbewusst, träumerisch wird fühlend erlebt. Stimmungen, Schwingungen, Fühlerlebnisse, die sozusagen zwischen mir und einem Mitmenschen, der Umwelt, einem Tier, einer Pflanze, einem Ding bestehen. Da erlebe nicht Ich meine Gefühle, sondern da ergibt sich ein Eintauchen in ein Wir. Dieses Fühlerleben lässt sich nicht einfach bewusst machen. Sobald man es bewusst zu machen versucht, entschwindet es, verändert es sich. Besser ist, man bleibt in dem entspannten, gelösten Zustand, wie in Trance und betätigt sich Kunstschaffend. Der Kunstschaffensprozess erzählt dann von diesem Wir-Erleben. Vollbewusst sind hingegen meine *Vorstellungen* und Begriffe. Von allen Dingen, mit denen ich jemals Umgang hatte, kann ich Vorstellungen bilden. Es sind meine, von mir gebildeten Vorstellungen. Meine Vorstellungen sind begrenzt, aber jederzeit erweiterbar anhand neuer Erfahrungen. Ein Gleiches gilt für meine Begriffe. Von vielen Dingen (»Dinge« hier im weitesten Sinn des Wortes) habe ich mir durch Erlebnisse, die ich denkerisch durchgearbeitet habe, Begriffe gebildet. Von anderen nicht. Bedeutsam ist, dass ich mir auch von mir selbst Vorstellungen gebildet habe. Ich habe *Selbstbilder* entwickelt, mit denen ich mich identifiziere. Auch diese Selbstbilder sind beschränkt. Immer, wenn ich mich weiter entwickle, bemerke ich, dass ich neue

Selbstbilder entwickeln muss. Dennoch gibt es dieses identifikatorische Moment: Der, von dem ich mir vorstelle, dass ich es bin, von dem glaube ich zunächst auch, dass ich es bin. Bis ich bemerke, dass ich tatsächlich ein anderer bin, als ich mir vorgestellt habe. Ich bilde auch Begriffe von dem Wesen, welches ich selbst bin. Ich entwickle also einen Begriff oder eine Idee von mir selbst, *Selbstideen*. Auch diese Begriffe von mir selbst oder meine Selbstideen sind beschränkt, aber jederzeit erweiterbar. Und auch in Bezug auf diese Ideen, die ich von mir habe, gibt es das Moment projektiver Identifikation. Letztlich gilt aber trotz aller fortgesetzten Weiterentwicklung meiner Selbst-bilder und Selbstideen, dass ich das sichere Gefühl habe, im Grunde immer derselbe Mensch zu sein. Ob ich ein Baby, ein Kleinkind, ein Junge, ein Jugendlicher, ein junger Erwachsener, ein Dreißigjähriger war, oder ein Vierzigjähriger bin oder ein 50, 60, 70jähriger sein werde, immer habe ich das Gefühl, dass eine Qualität bleibt. Da gibt es, um mit Goethe zu sprechen, meine *Entelechie*. Descartes, Fichte, Schelling haben, um diese Entelechie zu bezeichnen, das Wort *Ich* benutzt, und leider behauptet, dieses sei im Denken zu finden. Sie haben die Entelechie, also dasjenige, was bei allen Verwandlungen immer dasselbe bleibt, damit auf ein Gedankenerlebnis reduziert. Da ist jedoch ein Ahnen, ein Fühlen, dass diese Entelechie mehr ist, als ich mir jemals vorstellen, denken, ideieren, bewusst machen kann. Im Bereich des Fühlens transzendiert sich das Ich-Bewusstsein. Denkend und vorstellend kann ich mir bewusst machen, dass Ich mein Körper, mein Leib, meine Leibenergien, meine Leibgefühle, meine Emotionen, meine Vorstellungen, Begriffe, Ideen bin. Fühlend weiß ich, dass ich mehr bin. Im gelösten Fühlen ist der Übergang zum Wir, zum Anderen, zur Natur, zum Mit-

menschen, auch zum Göttlichen.

Skizze einer Entwicklungs-Leib-Psycho-Empathologie

Im Verlauf des Lebens gibt es einen fortlaufenden Prozess der Wandlung des Verhältnisses von Körper zu Leib zu Seele (Fühlraum) zu Geist (Denkraum) zur Umwelt und zur Mitmenschenwelt.

Es gibt eine Strömung körperlicher Entwicklung, die mit der Konzeption einsetzt und sich bis zum Tod und darüber hinaus bis zum vollständigen stofflichen Verfall des Körpers fortsetzt.

Der Leib des Säuglings, des Kleinkindes, des Kindes steht in einem vollkommen anderen Verhältnis zum Körper, als der eines 30 oder 40jährigen. Im Baby, im Kind ist alles noch weich und geschmeidig. Und der Leib umschwebt, umwärmt, umwebt den Körper. Beim 30 oder 40jährigen kann der Leib in einem intensiven Verhältnis zum Körper stehen. Man denke nur an einen Handwerker, der mit größter Geschicklichkeit seinen Körper so einzusetzen und bis in die Spannungszustände des Gewebes hinein zu modifizieren vermag, dass er seine Handwerkskunst umsetzen kann. Der Leib ist hier dicht und kraftvoll und dort, wo die körperliche Geschicklichkeit es erfordert, vollständig mit dem Körper verbunden. Und so wird es von der Person auch erlebt. Zum Alter hin bleibt der Leib oft in dieser engen Verbundenheit mit dem Körper, verliert aber an Kraft, kann trotz der Verbundenheit die jugendfrische Vitalität nicht aufrecht erhalten, mitunter aber die handwerkliche Geschicklichkeit.

Die Seele oder der Fühlraum ist von anderer Qualität. Das Baby ist noch ganz in diesen ergossen, nimmt nur zeitweise mit dem Leib

und dem Körper Kontakt auf. Hat dann Aufwacherlebnisse, Erlebnisse eines Leib-Ichs: »Dieser Leib, das bin ja ich«. Das Baby lebt in dem Fühlraum, der niemals nur sein eigener, sondern der Fühlraum ist, innerhalb dessen die Mutter, der Vater, die Geschwister, die umgebende Natur usw. mitleben. Es lebt und erlebt in diesem Fühlraum. Aber die Erlebnisse sind nicht sein eigen, weshalb man diese Erlebnisse später nicht erinnern kann. Sie haben keine Spuren in die Leiblichkeit eingraben können, können deshalb nicht erinnert werden. Wenn ein Baby in einem durch empathielose oder hartherzige oder bösertige Eltern für es schädlichen Fühlraum aufwächst, dann graben sich sehr wohl Spuren in die Leiblichkeit ein. Doch auch dies führt nicht zu Erinnerungen, sondern es führt dazu, dass der Mensch in der Folge mit einem gestörten Verhältnis von Leib und Fühlraum zu kämpfen haben wird. Weiche, angenehme Aufwachmomente im eigenen Leib, die verbunden sind mit dazu passenden Erlebnissen des Fühlraums führen dazu, dass sich Leib und Fühlraum in jener Art miteinander verbinden können, wie es im Normalfall das ganze Leben lang ist: in einer Art sicherer Freundschaft, die auch dann sicher ist, wenn beide mal eigene Wege gehen. Der Zusammenhalt von Leib und Fühlraum ist schon jede Nacht im Schlaf von ganz anderer Qualität als des Tags im wachen Erleben. Er ist auch von anderer Art bei vollbewusstem Wacherleben und bei hingeebenem, ergossenem Wacherleben.

In das vollbewusste Wacherleben spielt der Geist, der Denkraum mit hinein. Der Denkraum erwacht in der Zeit der Kindheit, wo sich erste Denkbewegungen vollziehen. Doch wird das Denken (hoffentlich auch heute noch) bei den meisten Kindern immer wieder von langen Phasen hingebungsvollen Spielens ver-

drängt. So dass das Denken selbst auch immer nur spielerisch kommt und wieder geht. Eine wirklich harte Selbstreflexion mittels des Denkens à la Descartes und Fichte ist erst ab etwa dem 21. Lebensjahr nicht schädlich. Mit der durch Selbstreflexion eroberten Selbstgewissheit im Denken entsteht dann auch der intellektuelle Hochmut vieler Studenten und die Herzenshärte gegenüber dem Gewachsenen, Bestehenden, das plötzlich als alt und überkommen gilt und radikal bekämpft werden soll. Hier konzentriert sich der Denkraum, wird stark und massiv, und verdrängt den Fühlraum, der doch der Empathieraum ist, in die Peripherie. Viele Techniker, Wissenschaftler, Philosophen verbleiben lebenslang in diesem distanzierten Verhältnis von Denkraum zu Fühlraum, weshalb sie alle Dinge, die das Fühlen betreffen (das Zusammenleben mit einem Partner, das Aufwachsen der Kinder, das Erleben eines Sonnenunterganges, welche Farben und Formen z. B. bei der Kleiderwahl zusammenpassen), wie durch einen Nebel oder aus weiter Ferne erleben. Es ist, wenn man sich einige Jahre im Denken geübt hat, leicht, sich selbst im Stadium der klaren Vollbewusstheit zu halten und die Ratio als Mittel zur Klärung aller Einzelprobleme zu nutzen. Doch die ganz große Meisterschaft besteht darin, das Denken zu nutzen, wenn dies hilfreich ist (und hilfreich ist es nur in Bezug auf Klärungen, niemals aber in Bezug auf die Erweiterung des Erlebens, welches immer eine Erweiterung des Erfühlens des Fühlraumes darstellt), aber das Denken fahren zu lassen, wenn man erleben will, wenn es zum Erleben drängt. Dies bedeutete, einzusehen, dass das Menschsein eben nicht darin besteht, alles zu immer größerer Bewusstheit zu bringen, wie Hegel meinte. Sondern das eigentliche Menschsein liegt in der Fähigkeit, zwischen den unterschiedlichen

Bereichen des Erlebens (bewussten und unbewussten, wachen und träumerischen, lebendigen und nachtodlichen) spielerisch wechseln zu können. Der Fühlraum ist partiell unbewusst. Das Denken kann bewusst machen. Das Erleben besteht immer auch aus unbewusst verbleibenden Anteilen, die aber doch das Erleben ausmachen.

Ein Beispiel: Wer vielleicht 15 Jahre in einer engen Partnerschaft gelebt hat, der wird mit klarer Bewusstheit sagen können: wir haben gemeinsam dies und das erlebt, dies und das besprochen, dies und das unternommen. Aber unterhalb der Ebene des bewussten Erlebens ist über die Jahre etwas gewachsen. Was da gewachsen ist, sich ausgebildet, gestaltet hat, ist der gemeinsame Fühl- oder Empathieraum. Man kann sich über dieses Etwas, das da gewachsen ist, schwerlich intellektuelle Aufklärung verschaffen. Doch jedes Mal, wenn man seinem Partner begegnet, ist dieser gewachsene, gemeinsame Fühlraum da.

Soweit einige Ideen zum Verhältnis von Körper zu Leib zu Fühlraum zu Denken. Was damit gezeigt werden sollte, ist, dass diese Verhältnisse einem steten Wandel unterliegen. Es ist nicht so, dass das *richtige* Verhältnis von Körper zu Leib in irgendeinem Stadium der Kindheit erreicht sei, und dann ebenso weiter bestehen bleibe. Sondern es gibt einen steten Wandel. Es bedarf fortwährender Neukonstellierungen. Beispielsweise schon allein deshalb, weil der Körper ab dem 40. Lebensjahr alt wird. Er verändert sich dadurch. Und die Art und Weise wie der Leib den Körper energetisiert, muss sich ändern. Ebenso kann es (hoffentlich) geschehen, dass sich der Fühlraum im Verlauf des Lebens erweitert. Dadurch gewinnt er eine größere Freiheit vom Leib. Es muss dann aber wieder erübt werden, dass er in einen guten Kontakt mit dem Leib

kommen kann. Das Denken tendiert immer zur Verfestigung. Es bedarf des Gegensteuerns durch Übung des Loslassens, des Entspannens. Immer dann, wenn sich die Verhältnisse zwischen den verschiedenen Ebenen verändern, bedarf es der Anpassungen. Doch bevor die Anpassung gelingt, kommt es zur Vulnerabilität. Bei Kindern kann man es direkt erleben, da sich bei ihnen ja vorwiegend noch das Verhältnis von Körper und Leib durch das Wachstum verändert. Immer, wenn es einen Wachstumsschub gegeben hat, verliert der Leib für einige Tage die Fähigkeit, den Körper in der gewohnten Weise zu energetisieren. Dass dies geschieht, erkenne ich bei meinen Kindern daran, dass sie plötzlich vermehrt stolpern, hinfallen, Dinge fallen lassen. Durch das Wachstum ist der Körper ein anderer geworden. Das Verhältnis von Körper zu Leib muss neu erübt werden. Das braucht einige Tage. Hilfreich ist es, wenn man Kinder nicht schimpft («Was bist du aber auch ungeschickt»), sondern in ihren frustrierenden Erlebnissen empathisch mitträgt. Dann bleibt das Verhältnis vom Leib zum Fühlraum ungebrochen. Dies wirkt stärkend für spätere Lebensphasen, wo es doch immer wieder zu vulnerablen Phasen kommen muss.

Man kann diese notwendigerweise in jeder Biographie auftretenden vulnerablen Phasen als Phasen der Nichtgesundheit bezeichnen, da das vorbestehende ausgewogene Zusammenspiel von Körper, Leib, Fühlraum, Denken plötzlich nicht mehr funktioniert. Und in der Tat sind diese biographisch bedingten Phasen für viele Menschen Phasen der Erkrankung. Manchmal ist es nur eine Grippe, weil Körper und Leib durch Kälteeinwirkung und Überlastung auseinandergeglitten waren. Manchmal ist es eine Depression, weil der Denkraum alle Gewalt über den Fühlraum ergriffen hatte. Manchmal

ist es eine Psychose, weil der Denkraum und der Fühlraum zu keinem funktionierenden Zusammenspiel mit Leib und Körper mehr in der Lage sind. Eine neue Gesundheit tritt dann wieder ein, wenn eine neue Form funktionierenden Zusammenspiels von Körper, Leib, Fühlraum und Denken gefunden werden kann. In diesem Sinne glaube ich nicht, dass ein alter Mensch, der mit Funktionseinbußen seines Körpers leben muss, per sé als ungesund zu gelten habe. Nein, er kann von der strahlendsten Gesundheit sein, weil das Verhältnis seines Fühlraumes (der ja immer seine Mitmenschen und seine Umwelt miteinschließt) und seines Denkraumes zu seinem Leib und zu seinem gebrechlichen Körper so flüssig und weich ist, als es eben sein kann. Im Alter Gebrechlichkeit, Einschränkung, Schmerz hinnehmen zu müssen, kann durch einen reichen Fühlraum weithin kompensiert werden. Gesundheit heißt nicht einfach nur körperlich gesund sein, sondern mit seinen Mitmenschen und der Umwelt nach Maßgabe der gegebenen Möglichkeiten in einem flüssigen, lebendigen Verhältnis stehen.

Das Leib-Seelen-Verbundenseins-Wesen

Der Mensch ist ein unerschöpfliches Wesen. Will man über ihn sprechen, so halte ich es unter den gegenwärtigen Zeitumständen für hilfreich, zu betonen, dass er als ein Leib-Seelen-Verbundenseins-Wesen beschrieben werden kann. Damit verleugne ich keineswegs die Tatsache, dass der Mensch sich durch seinen Körper als materiell abgesondertes Wesen erlebt. Damit ist ebenso wenig gelegnet, dass der Mensch durch sein Denken Differenzierungen im Ganzen des Erlebens schaffen kann, dass er dadurch in

seinem Wachbewusstsein Klarheit schaffen kann, und dass er – dieses Denken auf sich selbst anwendend – sich selbst als Eigenwesen, als *Ich* denken kann (wie bei Descartes, Fichte und Schelling). Eine Kollegin sagte kürzlich als Konsequenz ihres philosophischen Denkens über Empathie den aus ihrer Sicht nüchtern-realistischen, aus meiner Sicht enttäuschten Satz:

»Letzten Endes sind wir doch allein.«

Dieser Ausspruch ergibt sich zwangsläufig aus dem intensiven Gebrauch des Denkens zur Ergründung des Selbst, welches zur Hybris des Ich führt, in deren Folge das Gefühl der Einsamkeit entsteht. Dieses besondere Ich-Erlebnis ist eine Tatsache für jeden, der intensiv genug philosophische (Selbst-) Erkenntnisarbeit geleistet hat. Doch man braucht sich nur für einen Moment von diesem Denken ab- und dem Fühlen zuzuwenden, schon erlebt man anderes. Man erlebt den Fühlraum, innerhalb dessen sich jederzeit Verbundensein mit einem anderen Menschen, einer Sache, dem eigenen Körper, den eigenen Emotionen erleben lässt. Ich bestreite nicht, dass Selbstreflexion unerlässlich ist. Wir müssen da hindurch. Aber die abendländische (Denk-)Geschichte hat in dieser Hinsicht in eine Sackgasse geführt, musste notwendigerweise aus der dem Denken eigenen Struktur in eine Sackgasse führen. Aus dieser Sackgasse kommen wir nur fühlend, durch Empathie für das Andere, den Anderen, auch das Andere-in-uns wieder heraus. Vielleicht nicht überraschend sind es religiöse Denker wie Blaise Pascal, Martin Buber und Max Scheler, die trotz ihres Denkertums den Weg dorthin gefunden haben, wo jede Mutter schon immer ist: in dem simplen, aber grundlegenden und deshalb niemals zu oft benannten Grundgefühl, dass wir alle für die Liebe, für unsere Mitmenschen, für das Verbundensein leben.

Das heißt, den Narzissmus und die Hybris der Neuzeit heilen.

Mit dem Leib

Immer mit dem Leib arbeiten, nie dagegen.

Leibgefühl

Dein Leib fühlt die Antwort.

Dem Leib vertrauen

Dem Leib vertrauen. Er hat schon lange verstanden, bevor der Kopf versteht. Er kennt den Weg, die Antwort, auch die Notwendigkeit, er reagiert richtig.

Körperliche Berührung

Die Berührung eines anderen Menschen gibt einem das Urvertrauensgefühl wieder, dass man eben nicht allein in seinem Körper abgesondert steckt.

Leiblich da sein

Einen nahen Menschen zu streicheln, zu kosen, heißt, ihm leiblich zu fühlen zu geben, dass er da ist, dass er wertvoll ist, dass er liebenswert ist, dass er schön ist.

Körper und Seele

Im Maschinenzeitalter wurde der Mensch als eine komplizierte Maschine angesehen. Im heutigen Computerzeitalter wird der Mensch von Neurobiologen als komplizierter Computer angesehen. Diese Verständnisweisen sind ebenso reduktionistisch wie sie leicht durchschaubar sind. Die Neurobiologen würden gerne erklären, wie aus elektrischen und biochemischen Prozessen im Körper des Menschen das Fühlen, Empathie und Bewusstheit entstehen. Doch sie können es nicht. Schon die Fragerichtung ist einseitig und kann deshalb nur zu falschen Theorien führen. Die große Frage der Zukunft ist, wie die Seele des Menschen mit den neuronalen, biochemischen und mechanischen Prozessen im menschlichen Körper interagiert. Körperprozesse wirken auf die Seele. Seelische Prozesse wirken auf den Körper. Alkohol wirkt beispielsweise chemisch substantiell auf den Körper und bewirkt auch ein verändertes seelisches Erleben. Liebe entsteht seelisch zwischen Menschen und bewirkt auch etwas in den Körperprozessen. Wie spielen Körper und Seele ineinander?

Sprache des Leibes

Wie oft ist man von den Prozessen im eigenen Leib gestört, weil sie das hindern, was man tun will. Während man sich freuen könnte, dass der Leib eine so klare Sprache spricht und damit sicher für sich sorgt.

Psychosomatik

Das Eine ist, wie der leibliche Organismus reagiert. Das Andere ist, wie ich das seelisch empfinde. Und dann bedingt doch das Eine das Andere.

Fühlende Organik

Im Schamanismus, in der chinesischen Medizin und in der indischen Medizin hat sich in Jahrtausenden ein fein entwickeltes Erleben der Kräfteströme des Menschen entwickelt, das uns Europäern kaum zugänglich scheint. Die in der abendländischen Medizin entdeckten materiellen Organe des Körpers sind fleischliche Verdichtungen dieser Kraftströme. Auf die Kräfteströme wurde zu Zwecken der Heilung durch Zeremonien, durch Kunst, durch Rituale, selten durch Eingriffe in den Körper eingewirkt. Das fühlende, das inspirierte Wissen der Schamanen oder der Heiler alter orientalischer Kulturen war so tiefgreifend, dass es selten notwendig war, den menschlichen Körper aufzuschneiden. Sind uns diese uralten Fähigkeiten wirklich unzugänglich? Alltäglich erleben wir unsere Organe in ihrer Wirkung an uns. Wir *wissen* schon längst von unseren Organen. Wir naturwissenschaftlich geprägten Menschen haben nur verlernt, dieses Organerleben ernst zu nehmen, es wirklich zu fühlen, auf dieses Fühlen zu vertrauen.

Dreiklang des Lebensvollzuges

Anfang, Mitte, Ende.

Aufstreben, Mittellage, Absinken.

Das Neue, der Ausgleich, der Ausklang.

Kind, Erwachsener, Alter.

Kleinkind, Kind, Jugendlicher.

Junger Erwachsener, reifer Erwachsener, alter Erwachsener.

Alter, Weiser, Greis.

Drei Qualitätsstufen im Altern

Die drei Qualitätsstufen sind kindlich, erwachsen, alt. Angewendet auf die drei Altersstufen Kind, Erwachsener, Alter ergeben sich neun Altersstufen. Das kindliche Kind ist das Kleinkind (0-7). Das erwachsene Kind ist das Kind (7-14). Das alte Kind ist der Jugendliche (14-21). Der kindliche Erwachsene ist der junge Erwachsene (21-40). Der erwachsene Erwachsene ist der reife Erwachsene (40-50). Der alte Erwachsene ist eben dieser (50-60). Der junge Alte ist eben dieser (60-70). Der erwachsene Alte ist der ältere Alte (70-80). Der alte Alte ist eben dieser (80-100).

Lebensstufen der Künste

Der Architekt baut sein Haus. Der Tänzer bewegt sich leiblich durch Zeit und Raum. Der Plastiker bildet Gestalten, Kräfte, Formen, Bewegungen. Der Schauspieler wird zum Du. Der Maler zeigt seelische Energien. Der Musiker fühlt das Seelische. Der Graphiker klärt

die Form. Der Dichter gestaltet das Wort.

Entwicklungsthemen im Innern

∩ Da bin ich!

∪ Dies ist meine Welt.

∩ Verschiedenheit, manches ist so, anderes so.

∞ Entdeckung der Innenwelt und Verletzlichkeit.

∪ Ich bin der Mittelpunkt.

∩ Die Pflicht, Anderen zu helfen.

∞ Für dich den Ausgleich, die Harmonie finden.

∩ Es gibt tiefe, auch verdorbene Untergründe des Menschseins.

∪ Ich führe alles zum Guten.

∞ Es ist viel Arbeit zu leisten, um Klarheit zu schaffen.

∞ Erneuerung des Menschseins.

∩ Eins mit dem Kosmos.

Evolution und Involution

Das Leben vollzieht sich kosmisch gesehen immer in einem Prozess des Ineinanderlaufens von Evolution und Involution (Leibniz). So wie wir uns auf der einen Ebene immer vorwärts entwickeln, entwickeln wir uns auf der anderen Ebene immer rückwärts. Die körperliche Entwicklung geht (meist) abwärts, die seelische Entwicklung geht gleichzeitig (hoffentlich) aufwärts. Wir werden älter aber reifer. Wir haben Erkrankungen, die uns einschränken, entwickeln aber

Kräfte der Überwindung, werden dadurch auf einer höheren Ebene gesünder. Wir durchleben das Leben und werden leidensfähiger. So wie hier im Kleinen ist es auch im Großen.

Erdenthemen im Äußern

♃ Meine Energie.

♄ Mein Ort.

♅ Mein Austausch mit Anderen.

♆ Meine Familie.

♁ Ich selbst.

♂ Meine Pflichten.

♁ Meine Partnerschaft.

♁ Mein Schatten.

♁ Meine Ideale gegen das irdisch Triebhafte.

♁ Meine gesellschaftliche Stellung.

♁ Meine Gemeinschaft.

♁ Meine Spiritualität.

Lebensphasen

Das menschliche Leben vollzieht sich im Wechsel zwischen Phasen mit stabiler leiblich-seelisch-empathischer Konstitution und Phasen von Instabilität und entsprechender Vulnerabilität. Subjektiv sind die stabilen Phasen angenehm, die vulnerablen Phasen aber sind die eigentlich interessanten. Denn die vulnerablen Phasen sind jene, wo

Veränderung, Entwicklung möglich ist. Dass ein Mensch Jahrzehnte nicht krank war, ist meist kein Zeichen von Gesundheit, sondern von Entwicklungsstillstand.

Der Weg

Wer den Weg nie verlässt, kann auch nicht auf ihn zurückkehren.

GANZHEIT, INDIVIDUALITÄT,
VERBUNDENSEIN

Ganzheit der Seele

Die Seele ist auf Ganzheit angelegt. Sie strebt immer danach – ganz gleich unter welchen Bedingungen –, sich zum Ganzen zu entwickeln. Es gibt keine kranken Seelen. Es gibt nur Seelen, denen die Entwicklung zur Ganzheit unendlich schwer gemacht worden ist.

Ganzheit und Vereinzelung

Es gibt aus dem Ganzen heraus immer auch ein Streben nach Vereinzelung, Autonomie, Absonderung, Verselbständigung, Individualisierung. Und aus der Vereinzelung heraus gibt es immer auch ein streben nach Vervollkommnung, die nur im Gegenüber, im Anderen, in Verbundensein, im Ganzen zu finden ist.

Vom Wir zum Ich zum Wir...

Jeder Mensch auf Erden ist in seiner Mutter herangewachsen, körperlich, leiblich, (im Normalfall auch) seelisch und geistig von der Mutter umhüllt. Zuerst war ein *Wir* da. Erst nach und nach haben wir uns aus der Mutter herausgelöst, sind ganz selbständig, einzeln, eigen, besonders geworden, *Ich bin Ich!*, und mitunter verloren gegangen. Und dann gibt es die Momente zwischen zwei Menschen oder zwischen Mensch und Natur, wo Verbundensein wieder da ist, wo das *Wir* wieder da ist. Das ist der Ursprung, das ist die Urkraft und das ist die Heilung. Danach mag man wieder vereinzelt sein, bis man zuletzt im Tod wieder ganz eins wird, aufgeht im Göttlichen,

um bald wieder ein neues Leben zu beginnen. Vom Wir zum Ich zum Wir zum Ich zum Wir...

Tendenz zur Vereinseitigung

Dem Menschen ist die Tendenz zur Vereinseitigung eingeschrieben. Er kann es kaum hindern, gerät immer wieder in Krisen, muss sich bemühen, wieder ins Spiel zu kommen. Leben.

Verbundensein und Individuum

Wir sind mit der Welt, mit unseren Mitmenschen, mit der Natur verbunden. Wir werden gezeugt und empfangen und wachsen leiblich und seelisch in unserer Mutter heran. Wir sind zu Beginn Teil des Mutterorganismus. Wir werden aus der Mutter heraus geboren. Aber wir sind auch nach der Geburt immer noch von der Mutter (und vom Vater) energetisch und seelisch umhüllt. Und wir werden leiblich versorgt. Erst nach und nach treten wir aus der elterlichen Umhüllung heraus und werden zu abgesonderten Eigenmenschen. Aber anders als beim Tier kann der Mensch mit seinen Mitmenschen und der Natur eben auch unverbunden sein. Der Mensch kann sich als Eigenwesen, als abgeschlossenes Individuum erleben. Wir können uns dabei in uns selbst abschließen. Dies ist ein wichtiger Prozess, der dann positiv ist, wenn wir uns vom Außen ablösen und zu uns selbst, zu unserer ureigenen Kraft finden. Nur wer auch mal einsam war, kann sich in neuer, tieferer und liebevollerer Weise wieder mit den Mitmenschen und der Natur verbinden. Einsamkeit ist ein Kraftquell dann, wenn sie zu neuem Verbundensein führt. Ein-

samkeit kann das Verbundensein mit den Mitmenschen vertiefen.

Verbundensein

Martin Buber schrieb 1923 in seinem *Ich und Du*:

»Es gibt kein Ich an sich, sondern nur das Ich des Grundworts Ich-Du und das Ich des Grundworts Ich-Es.«²⁷

Zuerst ist Verbundensein. Max Scheler schrieb 1923:

»Nicht so also verhält es sich, dass wir, wie jene Theorien annehmen, aus einem ›zunächst‹ gegebenen Material ›unserer‹ Eigen-erlebnisse uns Bilder der fremden Erlebnisse aufzubauen hätten, um diese Erlebnisse – die uns niemals unmittelbar als fremde aufzuweisen wären – dann in körperliche Erscheinungen der anderen einzulegen; sondern ein *in Hinsicht auf Ich-Du indifferenter* Strom der Erlebnisse fließt ›zunächst‹ dahin, der faktisch Eigenes und Fremdes ungeschieden und ineinandergemischt enthält; und in diesem Strome bilden sich erst allmählich fester gestaltete Wirbel, die langsam immer neue Elemente des Stromes in ihre Kreise ziehen und in diesem Prozess sukzessive und sehr allmählich den Individuen zugeordnet werden.«²⁸

Ludwig Binswanger ging es in seinem Buch *Grundformen und Erkenntnis menschlichen Daseins* von 1942 um die

»Aufdeckung eines einheitlichen anthropologischen Urphänomens Liebe«²⁹.

Er verstand die Liebe als den Urgrund des sich aufeinander Bezie-

²⁷ Martin Buber: *Das dialogische Prinzip*. Heidelberg 1979, 8.

²⁸ Max Scheler: *Wesen und Formen der Sympathie. Die deutsche Philosophie der Gegenwart*. Gesammelte Werke Band 7. Bern und München 1973, S. 240.

²⁹ Ludwig Binswanger: *Grundformen und Erkenntnis menschlichen Daseins*. Ausgewählte Werke. Bd. 2. Herausgegeben von Max Herzog und Hans-Jürgen Braun. Heidelberg 1993, XVIII.

henden.

Der Elementarteilchenphysiker und Träger des Alternativen Nobelpreises Hans-Peter Dürr (1929-2014) wies in vielen seiner Bücher und Vorträge auf das Verbundensein hin:

»Aber es gibt keine isolierten Dinge in der Quantentheorie, es gibt nur das Eine, das Verbundene.«³⁰

Der US-amerikanische Soziologe und Ökonom Jeremy Rifkin, der mit seinem Buch *Die empathische Zivilisation* (2012), den entscheidenden Impuls für das 21. Jahrhundert ausgesprochen hat, lenkt den Blick explizit auf das positive Verbundensein der Menschen:

»Obwohl das Leben um uns herum durchsetzt ist mit Leid, Sorgen, Ungerechtigkeiten und verbrecherischen Machenschaften, besteht es im Großen und Ganzen doch aus Hunderten von kleinen Zeichen der Aufmerksamkeit und Großzügigkeit. Liebe und Mitgefühl zwischen den Menschen schaffen Wohlwollen, prägen soziale Bande und bringen Freude in unser Leben. Unser Umgang miteinander ist, kurz gesagt, weitgehend getragen von wechselseitiger Empathie – und zwar aus dem einfachen Grund, weil dies unserem eigentlichen Wesen entspricht.«³¹

Das Ganze ist mehr als seine Teile

Das Ganze besitzt Eigenschaften, die ihm nur als Ganzes zukommen und über die die Einzelteile nicht verfügen. Das Ganze ist selbst Substanziell und nicht nur die Summe der Einzelteile. Christian von Ehrenfels, der Begründer des Gestaltbegriffs, hat dies 1890 *Über-*

³⁰ Hans-Peter Dürr, Marianne Oesterreicher: *Wir erleben mehr als wir begreifen. Quantenphysik und Lebensfragen*. Freiburg im Breisgau 2002, 71.

³¹ Jeremy Rifkin: *Die empathische Zivilisation. Wege zu einem globalen Bewusstsein*. Frankfurt am Main 2012, 21

summativität genannt. Das Ganze ist sogar losgelöst von seinen Einzelteilen wahrnehmbar, ja, verschiedene Einzelteile können dasselbe Ganze ergeben:

»Wenn wir zwei Tonfolgen von zwei verschiedenen Tönen ausgehen und nach denselben Schwingungszahlenverhältnissen fortschreiten lassen, so erkennen wir in beiden die selbe Melodie ebenso unmittelbar durch die Empfindung, als wir an zwei geometrisch ähnlichen, ähnlich liegenden Gebilden die gleiche Gestalt erkennen.«³²

Ich kann dieselbe Tonfolge einmal in C-Dur und einmal in Cis-Dur spielen und jeder Mensch weltweit wird erkennen, dass es sich um exakt dieselbe Melodie handelt, obgleich das physische Material vollständig unterschiedlich ist. Nicht ein einziger Ton stimmt überein. Das Ganze ist eine bestimmte Form von Energie, die sich auf verschiedene Materien übertragen lässt.

Ganzheitlich erleben

Der Mensch ist in eine ganze Welt eingebunden. Menschliches Erleben ist zuerst ganzheitlich. Das Wahrnehmen von Vereinzelttem hängt mit dem analytischen Verstand zusammen.

Organisch gewachsenes Ganzes

Die moderne Naturwissenschaft betrachtet den Menschen als ein Zusammengesetztes, während er tatsächlich ein organisch gewach-

³² Christian von Ehrenfels: *Über Gestaltqualitäten*. Quelle: Vierteljahrsschrift für wissenschaftliche Philosophie, Jahrgang 13, Leipzig 1890, 249-292. Zitiert nach <http://scriptorium.hfg-karlsruhe.de/pdfs/Gestaltqualitaet.pdf>, eingesehen am 19.3.2012.

senes Ganzes ist, das dem analytischen Verstand aber als ein aus Einzelteilen Zusammengesetztes erscheint.

Sinneswahrnehmung und Fühlen

Sommer. Ich erlebe den Garten als Ganzes. Erlebe ich dieses Ganze des Gartens durch die Sinne? *Sehend* erfahre ich den Apfelbaum, die Sonne, den Grashalm, den wilden Thymian, die Brombeerranke, die Katze usw. *Hörend* erfahre ich das Waldesrauschen, das Vögelzwit-schern, das Geräusch des Bleistiftkratzens beim Schreiben usw. *Riechend* erfahre ich den Duft der Decke, auf der ich sitze, den Duft meiner Haut, der Kiefern usw. *Schmeckend* erfahre ich den Nach-geschmack des Wassers, das ich soeben getrunken habe. Durch den *Lagesinn* erfahre ich, in welcher Lage sich meine Arme, meine Beine, mein Rücken usw. befinden. Durch den *Gleichgewichtssinn* erfahre ich die Schwere meines Kopfes und Rumpfes. Der *Bewegungssinn* lässt mich erfahren, wie mein Fuß auf und ab wippt, wie meine Hand und Finger sich schreibend bewegen. Der *Organsinn* lässt mich die Schmerzen in der Schulter, eventuell den Harndrang, auch das Drük-ken des Kopfes (wegen der Hitze) spüren. Der *Spannungssinn* lässt mich die Anspannung der Bauchmuskeln, der Oberschenkel, die Entspannung der unteren Rückenmuskeln in der Sitzhaltung, aber auch die Gespantheit der Haut meiner Finger, dort wo ich den Bleistift halte, fühlen. Der *Temperatursinn* lässt mich die Hitze der Sonne, die Kühle der Brise auf der Haut spüren. Der *Drucksinn* ver-mittelt den Abdruck der Rückenlehne an meinem Rücken, aber auch den Druck des Bleistiftes auf die Fingerkuppen usw. Der *Berüh-rungssinn* lässt mich den Stoff meines Sitzes und meiner Hose an der

Haut spüren.

Viele Sinne sind auf den eigenen Leib bezogen. Sie vermitteln das Erlebnis *des Gartens* durch dessen Einwirkungen auf meinen Leib. Der Leib ist, dies sei nebenbei gesagt, wenn er sich im Garten befindet, ein Teil *des Gartens*, nicht von diesem abgesondert. Soweit die Sinne³³.

Erlebe ich das Ganze des Gartens durch das Denken? Klar ist, dass der Begriff des Gartens durch mein Denken entsteht. Und natürlich wird durch den Prozess des Denkens des Begriffes *Garten* all dasjenige in mir wachgerufen, was ich mit *Garten* verbinde, was sich mir an Erfahrungen eingepägt hat. Doch das ist nicht das, worauf es hier ankommt. Ich denke ihn ja nicht als Ganzes, sondern ich erlebe ihn hier und jetzt, in actu, als Ganzes. Nur wie? In den Sinnen ist das Ganze des Gartens nicht gegeben. Allenfalls erlebe ich eine Art von Ganzheiten in den einzelnen Sinnesmodalitäten. Das Ganze des Hörbaren, das Ganze des Berührten, das Ganze der Bewegungen usw. (beim Sehen ist es allerdings kaum möglich, das Ganze zu erfahren!) Im Denken des Begriffes *Garten* habe ich etwas Allgemeines, etwas Abstraktes im Bewusstsein, aber nicht das konkrete Ganze dieses jetzt erlebten Gartens. Nein, im sinnlichen Wahrnehmen und im Denken ist das konkrete Ganze des Gartens nicht gegeben. Es ist so: Ich sitze in meinem Garten, beobachte, schreibe. Sinnlich nehme ich Einzeldinge wahr. Denkend kann ich allenfalls zu Begriffen oder Ideen von diesen Einzeldingen oder zu ausgedachten Ganzheiten kommen, die aus denkend synthetisierten Einzeldingen bestehen. Aber das Ganze dieses besonderen Erlebnis-

³³ Eine Auflistung der Sinne findet sich weiter unten. Ursprünglich veröffentlicht in meinem Buch: *Das Spielen zwischen Intentionalität und Pathischem im Erleben & Kunstschaffen*. Wendland 2017, 100f.

ortes erfahre ich nicht auf diese Weise. Ich nehme sinnliche Einzeldinge wahr, ich denke in Abstracta. Aber ich fühle doch in jedem Moment, dass ich nicht von Einzeldingen umgeben bin!

Ich fühle mein Eingebettetsein in das Ganze dieses Erlebensortes, an dem ich mich jetzt, in dieser Zeitspanne befinde. Weder muss ich Einzelwahrnehmungen der Sinne zusammenziehen, noch muss ich einen übergreifenden Begriff von einem Ganzen dieses Erlebnisortes synthetisierend bilden. Sondern ich fühle dieses Ganze des Gartens. Es ist mir im Fühlen direkt (nur meistens fast unbewusst) gegeben. Ich fühle hier den Fühlraum dieses Ortes, dieser Zeit, zu der ich zugehörig bin. Das Ganze ist eine Grundqualität des Fühlens.

Natürlich, all das, was ich hier aufschreibe, kann ich nur aufschreiben, weil ich intensiv mein Denken nutze, weil ich denkend differenziere, Kausales entdecke, Differentes entdecke und synthetisiere, weil ich Begriffe bilde, Ideen entwickle. Aber all das tue ich ja nur, um dasjenige erklären zu können, was mir im Erleben schon längst – vor aller Reflexion – gegeben ist. Fühlend bin ich in der Welt. Ohne Fühlen wäre ich mit nichts in Kontakt. Einem Teil der Philosophen, Naturwissenschaftler, Psychologen und Kunsttheoretiker scheint die ureigene Bedeutung des Fühlens für das Erleben abhandengekommen zu sein. Ohne Fühlen könnte ich weder Beziehungen zu Dingen der Sinneswelt aufnehmen, noch eine menschliche Beziehung führen, noch kunstschaftend tätig sein.

Fühlen von Ganzheiten

Ich *fühle*, dass ich in einer *ganzen* Welt darinnen bin. Das ist eine Ge-

wisheit. Aus der Welt herausfallen kann man nicht. Selbst wenn man sich gegen die Welt stellt, ist man doch in der Welt. Ich kann bei Dingen und Menschen fühlen, dass sie eine Ganzheit bilden (oder eben nicht). Gibt es einen Sinn für das Wahrnehmen von Ganzheit, einen Holismussinn (griechisch *hólos* »ganz«)? Ja. Der Sinn für das Erleben von Ganzheiten ist das Fühlen.

Gefühlsschichten

Der folgende Versuch, das fühlende Erleben in verschiedene Schichten zu differenzieren, beansprucht keinerlei normatives Moment, sondern ist ein gedanklicher Versuch, die Fülle des fühlend Erlebaren zu gliedern.

- *Leibgefühle*: Hungergefühl, Durstgefühl, Schmerzgefühl, Wohlsein, Unwohlsein, Erleichterung, Entspannung, Beschwingtheit, Verlebensigung, Erfrischtsein, Erstarrung, Schwere, Leichtigkeit, Bleiernheit, Kraft, Befruerung, Entspannung, Anspannung, Verspannung, Ekel, Gelassenheit, Lebendigkeit, Gier, Ruhegefühl, Wachheit, Müdigkeit, Aufgeregtheit, Lustgefühl, sexuelles Begehren, Wollust, Verlegenheit, Betroffenheit, Schlappeheit, Krankheitsgefühl
- *Leib-Emotionen*: Bitterkeit, Bedrängnis, Entziehung, Scham, Nervosität, Überraschung, Erschrocken sein, Perplex sein, Gelangweilt sein, Bedrückt sein, Blockiert sein, Genervt sein, Gestresst sein, Irritiert sein, Verstört sein, Schwermut
- *Emotionen*: Betrübuis, Fröhlichkeit, Freude, Hoffnungsvoll, Angst, Mut, Furcht, Trauer, Hass, Zerstörungslust, Aggression, Zuneigung (Sympathie), Abneigung (Antipathie), Wider-

strebend sein, Zufriedenheit, Ausgeglichenheit, Gelassenheit, Ärger, Heiterkeit, Seelenfrieden, Ernst

- *Verbundenseinsgefühle*: Mitgefühl, Mitfreude, Mitleid, Begeistertsein, Inspiriertsein, Einsamkeit, Verzweiflung, Schuldgefühl, Missachtet werden, Geachtet werden, Verkanntsein, Anerkanntsein, Verlassen sein, Umhüllt sein, Geborgenheitsgefühl, Flow-Gefühl, Gefühlt sein, Erfüllt sein, Gehalten sein, Verstandensein, Seligkeit, Zerrissenheit, Gefühl des Zerrissenwerdens, Verlorenheit, Untergang, Triumph, Überwindung, Aufhebung, Harmonisierung, Einberdung, Kommunion, Liebe
- *Moralische Gefühle*: Dankbarkeit, Reue, Klarheit, Motiviertheit, Glück, Unglück, Neugierde, Optimismus, Zuversichtlich sein, Bedauern, Besorgtheit, Enttäuschung, Frustriert sein, Hilflos sein, Ungeduld, Stolz, Demut, Rachegefühl, Pietät, Treuegefühl, Pflichtgefühl, Gnade, Großherzigkeitsgefühl, Güte, Neidgefühl, Eifersucht, Ehrgeiz, Ehrgefühl, Schadenfreude, Hochmut, Kummer, Trägheit des Denkens, Beweglichkeit des Denkens, Respektgefühl, Unterlegenheitsgefühl, Überlegenheitsgefühl, Gefühl Vertrauen zu können, Wehmut, Fernweh, Ehrgefühl, Freiheit.

Verbundensein in der Therapie

In aller Therapie geht es letztlich um Beziehung, Kommunikation, Verbundensein, Liebe, weil das der Urgrund des Menschseins ist. Da kann die Seele regenerieren. Und doch muss der Patient aus der Therapie wieder in sein Leben, in seine Vereinzelung ebenso, wie

sein Verbundensein mit seinen Angehörigen hinaustreten.

Überblick über die Sinne

Sinn	Modalität
Sehsinn	Hell, Dunkel, Farben, Formen, Bilder
Hörsinn	Geräusche, Klänge, Töne, Musik, Sprache
Geruchssinn	Düfte
Geschmackssinn	Geschmäcke
Tastsinn Berührungssinn Drucksinn	Berührungen der Haut Druck auf die Haut und andere Gewebe
Bewegungssinn Kinästhesie	Bewegungen des Körpers/eines Teils des Körpers
Spannungssinn Kraftsinn Propriozeptionen	Spannungszustand der Muskulatur und des Gewebes
Lagesinn Propriozeptionen	Lage einzelner Körperteile am Ge- samtkörper
Gleichgewichtssinn Propriozeptionen	körperliches Gleichgewicht

Temperatursinn Wärmesinn	Wärme oder Kälte des eigenen Körpers im Verhältnis zur Welt außerhalb der eigenen Haut oder eines Körperteils im Verhältnis zu einem Ding, das man berührt
Organsinn Viszeralsinn	Magenschmerzen, Hunger, Herzpochen etc.
Lebenssinn Vitalsinn Gemeinsinn Coenästhesien Komfort-/ Diskomfortempfindungen	Leibliches Wohl-/Unwohlsein

Therapeutischer Urimpuls zur Ganzheit

In der Therapie habe ich oft versucht, den Menschen ihren Urimpuls zur Ganzheit spürbar zu machen, weil die Ganzheit dadurch näher rückt.

Zusammengehörigkeit

Letzten Endes gehören wir alle zusammen. Dein Problem ist mein Problem und umgekehrt. Die innere Zerrissenheit eines Mitmenschen hat auch mit mir zu tun. Der Krieg im Nachbarland hat auch mit uns zu tun.

Individualisierung gegen den Totalitarismus

Wie wichtig es ist, dass sich jeder auch als Einzelner fühlt, sich abgesondert fühlt, sich besonders, sich anders fühlt und nicht einfach nur in der Masse aufgeht, zeigt die Entstehung des Nationalsozialismus, wo das übersteigerte Wir-Gefühl die Menschen entindividualisiert, sogar entmoralisiert, ja total empathielos gegenüber Nicht-Gruppenmitgliedern gemacht hat.

Der Einzelne, Abgesonderte, vielleicht sogar Ausgegrenzte muss und wird ein höheres Gefühl von Menschheit, Menschlichkeit und Ganzheitlichkeit entwickeln, weil er sich nur dieser Gemeinschaft zugehörig fühlen kann. Deshalb ist ein stärkeres Moralempfinden meist von jenen zu erwarten, die nicht in der Mitte des Mainstreams schwimmen.

Die Verbündung einer Gruppe (z.B. der Nazis) zum Zwecke der Ausgrenzung anderer zeigt das Zerrbild von Ganzheitlichkeit. Die Sehnsucht des Menschen nach Ganzheit wird in Gruppen dieser Art korrumpiert und missbraucht, um letztlich eben doch einem Egoismus zu frönen, dem maßlos übersteigerten Egoismus des Führers der Gruppe.

Polare Prinzipien

Metamorphose als stetige Höherentwicklung oder Veränderung im Wechsel von Evolution und Involution? Individuation als Ziel oder Sozialisation als Ziel? Selbstbewusstsein als Ideal oder empathisches Mitempfinden als Ideal? Selbstverwandlung oder Weltverwandlung? Vom Ganzen in die Teile oder vom Teil zum Ganzen? Die ewige

Wiederkehr des Gleichen von Nietzsche oder die Menschheitsentwicklung als Fortschreiten der Freiheit von Hegel?

Prinzip des Lebens

Das Leben vollzieht sich in einer Bewegung, einem *Spielen* zwischen

Tag und Nacht,
Kommen und Gehen,
Geben und Nehmen,
Sommer und Winter,
Geborenwerden und Sterben,
Hineinkommen und Hinausgehen,
Wachen und Schlafen,
Einatmen und Ausatmen,
Systole und Diastole,
Beugen und Strecken,
sich Verlieben und sich Entlieben,
oben und unten,
vorne und hinten,
sichtbar und unsichtbar,
bewusst und unbewusst,
Glück und Leid,
Sonne und Mond,
Wollen und Erlauben,
Verbissenheit und Gelassenheit,
Konzentration und Verbundensein,
Intentionalität und Pathischem,
Denken und Fühlen,

Beobachten und Handeln,
Bewusstheit und Unbewusstheit,
Nordpol und Südpol,
Punkt und Umkreis,
Individualität und Gemeinschaft,
Ich und Wir,
Frau und Mann...

Im Spielen zwischen den Polen findet das Leben statt. Da ist Verwandlung.

Kommunion – Individualisierung

Spielen bedeutet, zwei sein, eins werden, vereinigt sein, sich entzweien, entzweit sein, sich vereinigen usw. usf. Kommunion – Individualisierung.

Der ganze Mensch

Da der Mensch durch die impliziten Anthropologien der aktuellen naturwissenschaftlichen Denkansätze zunehmend darauf reduziert wird, im Grunde eine neurobiologische Funktionsmaschine zu sein, sammle ich andere Perspektiven auf das Menschsein:

- der Mensch als Verbundener
- der Mensch in der Umwelt,
- der Mensch in der Welt,
- der Mensch in der Naturwelt,
- der Mensch in der menschlichen Gemeinschaft
- der Mensch als empathisches Wesen

- der Mensch als fühlendes Wesen
- der Mensch als Herzensmensch
- der Mensch als Mitmensch
- der Mensch als Wir-Wesen
- der kommunizierende Mensch
- der Mensch, der sich austauscht,
- der Mensch, der aufnimmt und abgibt
- der Mensch, der verschmilzt und sich trennt
- der Mensch, der liebt
- der Mensch, der sich anderen Menschen altruistisch zuwendet, um zu helfen
- der Mensch, der sich anderen Menschen zuwendet, um sich selbst zu erleben
- der Mensch, der subjektive Gefühle hat
- der Mensch als Leib
- der Mensch als energetisches Wesen
- der Mensch als Kraftwesen
- der lebendige Mensch
- der wachsende Mensch
- der sich verwandelnde Mensch
- der Mensch, der zuerst körperlich wächst und später (hoffentlich) seelisch und geistig weiter wächst
- der Mensch, der sich als Baby eins mit der Mutter fühlt, der sich aus diesem Verbundensein heraus entwickelt, zu einem Erleben von Individualität als junger Erwachsener, der sich im Verlauf des Lebens verbindet mit seiner Umwelt, seinen Mitmenschen, der ihn umgebenden Naturwelt, der Orte und Menschen kennenlernt und durch sein Han-

- deln beeinflusst, so wie Orte und Menschen ihn kennenlernen und ihn beeinflussen,
- der Mensch, der sich individualisiert und wieder sozialisiert, der sich als abgesondertes Ich fühlt und sich als Teil eines Ganzen eines mitmenschlichen Wir fühlt,
 - der Mensch als Teil der Geschichte
 - der Mensch in der Zeit
 - der Mensch mit Felt-Sense
 - der Mensch, der im Bauch fühlt, ob etwas in Ordnung ist oder nicht
 - der Mensch mit Leibgefühlen
 - der gesunde und der kranke Mensch
 - der Mensch, der etwas erleidet
 - der Mensch, dem ein Schicksal zustößt
 - der Mensch, der anderen etwas antut
 - der Mensch, der Macht ausübt
 - der handelnde Mensch
 - der Mensch, der durch sein Tun in die Welt ausgreift, die Welt verändert
 - der Mensch, der durch seinen Körper und dessen Sinne in handgreiflichem Kontakt mit der Welt ist
 - der spielende Mensch
 - der handwerklich tätige Mensch
 - der technikschaffende Mensch
 - der Mensch, der Kunst schafft
 - der Mensch, der aktiv denkt und schreibt
 - der wollende Mensch
 - der Mensch, der Ziele verfolgt,

- der Mensch, der Absichten hat,
- der Mensch, der Intentionen hat
- der Mensch, der etwas will
- der Mensch als körperliches Individuum.
- der Mensch als materielles Wesen
- der Mensch als neuro-bio-elektro-mechanisches Wesen
- der Mensch als Maschine
- der tote Mensch, der Leichnam, die übrig bleibende Materie
- der Mensch als denkendes Wesen, mit Selbstreflexion, Selbstbewusstsein = Bewusstsein seiner Selbst als sich reflektierendes Wesen
- der Ich-Mensch
- der Mensch der über einen Schatz an Vorstellungen, Begriffen, Ideen verfügt
- der einfältige Mensch
- der einseitige Mensch
- der reduktionistische Mensch
- der Systeme erdenkende Mensch
- der Mensch, der mit sich einig ist
- der Mensch, der nicht weiß, wer er ist
- der Mensch, der immer suchen muss
- der Mensch, der sich Vorstellungen bildet
- der Mensch, der erinnert,
- der Mensch, der Phantasie hat
- der Mensch, der antizipatorische Phantasie hat
- der inspirierte Mensch
- der Mensch, dem etwas einfällt

- der Mensch, der Bauchgefühle hat
- der Mensch, der Sehnsüchte hat
- der Mensch, der Ahnungen hat
- der Mensch, der Ideen hat
- der Mensch, der Schauungen, Imaginationen, Visionen hat
- der Mensch, der geboren wird und stirbt
- der Mensch der Spuren hinterlässt in der Welt, so dass man sich seiner erinnert
- der in die Welt kommt und sich zu einem besonderen Menschen entwickelt
- der aus der irdischen Welt geht
- der spirituelle Mensch
- der kosmische Mensch
- der religiöse Mensch
- der glaubende Mensch
- der hoffende Mensch
- der sehnsüchtige Mensch

FRAU UND MANN

Urtrieb nach Ergänzung

Jeder Mensch ist für sich auf Ganzheit hin angelegt. Und doch ist jeder Mensch unvollkommen. Jeder Mensch ist auf der Suche. Er sucht das, was ihm fehlt. Er findet es im Gegenüber, im Anderen, im Fremden. Er ergänzt sich zur Ganzheit in seinen Mitmenschen. Unvollkommen zu sein, Fehler zu machen, ist das Normale. Sich nach anderen Menschen zu sehnen, um vollkommen zu werden, ist ein menschlicher Urtrieb.

Ein ganzer Mensch

Kein Mensch ist jemals in einem Körper ein ganzer Mensch.

Urpolarität

Schon durch die organische Gestaltung stehen Mann und Frau jeweils in Vereinseitigungen. Deshalb ziehen sich – wie man so sagt – Gegensätze an, weil alles Einseitige im Weltenganzen seine Ergänzung sucht.

Was nur Frauen können

Frauen können schwanger werden, ein Baby, d.h. einen neuen Menschen in sich heranwachsen lassen, das Baby leiblich und seelisch umhüllen, in sich tragen, eins sein und zugleich zwei sein, das Baby gebären und stillen.

Männlicher und weiblicher Organismus

Ich glaube, dass der männliche Organismus etwas absolut Unvollkommenes ist. Männer können alleine wunderbar alle möglichen Dinge erledigen, aber sie verlieren die Welt dabei. Der männliche Organismus braucht die Frau, um ganz in der Welt sein zu können. Ich glaube, für Frauen ist das nicht ganz so extrem. Frauen sind alleine immer noch in der Welt, Teil der Welt, verbunden.

Unvollkommenheit

Wer wollte so hoch greifen und sich selbst als Menschen ansehen? Unvollkommen, unvollendet sind wir. Jeder Einzelne. In Dir, in der Frau, finde ich, der Mann, eine erste Ahnung von Vollendung, von Menschsein. Vielleicht empfinden moderne Frauen das nicht mehr so. Vielleicht sind Frauen tatsächlich auch als Individuen schon vollendeter als Männer. Aber die Frau hat doch auch die Sehnsucht nach dem Mann.

Einen Mann lieben

Um einen Mann lieben zu können, muss man wohl eine Frau sein.

Urfrau

Jeder Mann liebt in seiner Frau auch *die Frau*. Jeder Mann findet in seiner Frau auch die Urfrau, die Frau aller Frauen, wieder.

Männer brauchen Frauen

Männer sind ohne Frauen verloren. Der Mann wird erst an der Frau zum Menschen.

Frau und Mann

Frau und Mann aber sind – mit allem, was damit zusammenhängt – eine ganze Welt.

Mathematik in der Liebe

Wenn man Zahlen addiert, ist $1 + 1 = 2$. In der Liebe aber ist es so, dass $1 + 1 = 1$ ist und zugleich 2 ist. Das ist Liebe. Das ist Partnerschaft. Das ist lebendige Mathematik.

Sehnsucht der Frau

Der Mann sehnt sich leiblich, seelisch, geistig, empathisch nach der Frau. Kann die Frau heute noch zu ihrer Sehnsucht nach dem Mann stehen? Fühlt sie sich dann nicht gleich wieder abhängig, unterlegen und in alte Bahnen zurückgeworfen? Wenn es so ist, dann müsste sie dagegen intellektuell ankämpfen und läge im Widerstreit mit sich selbst, käme in einer Partnerschaft nie zur Ruhe.

Individuelle Geschlechtsidentität

Es gibt Menschen, die werden körperlich-organisch als Junge ge-

boren und fühlen sich doch als Mädchen. Umgekehrt gibt es Menschen, die werden körperlich-organisch als Mädchen geboren und fühlen sich doch als Junge. Es gibt auch Menschen, die fühlen sich – unabhängig davon, welche körperlich-organische Geschlechtlichkeit vorliegt – weder als Junge, noch als Mädchen, bzw. nach der Pubertät weder als Mann noch als Frau, sondern als anteilig beides oder als keines von beiden, bisweilen als etwas Drittes, etwas geschlechtlich Individuelles.

In der therapeutischen Arbeit mit solchen Menschen habe ich erlebt, dass sie in Begegnungen, Beziehungen, Partnerschaften, bei intimen Kontakten und in der Sexualität – zwar auf die ihrer sexuellen Identität entsprechende Weise, aber doch – ebenso typische Beziehungsmuster aufweisen, wie sie sich auch in Beziehung zwischen Frau und Mann beobachten lassen. So glaube ich hier von dem ausgehen zu dürfen, was mir von innen her tief bekannt ist, und dabei darauf vertrauen zu dürfen, dass Menschen mit einer individuellen geschlechtlichen Identität meine aus einer eher eindeutig männlichen geschlechtlichen Identität heraus gemachten Beobachtungen kreativ auf sich anzuwenden wissen. Auf diese Weise habe ich in der therapeutischen Arbeit mit diesen Menschen immer wieder eine gute gegenseitige empathische Einfühlung und damit auch ein gegenseitiges Verstehen erlebt.

Unterschiede bejahren

Wenn Frauen wie Männer wären und Männer wie Frauen... wie langweilig wäre das. So als ob es nicht Tag und Nacht gäbe, sondern immer nur Tacht und Nag zugleich. Ganzheit ergibt sich erst, wenn

Frau und Mann in ihrer Unterschiedlichkeit zusammen kommen. Ganzheit umfasst das Unterschiedliche.

Beziehungsentstehung

Die Beziehung zwischen Frau und Mann entwickelt sich wie die Weltentstehung und Weltentwicklung im Kleinen.

Evolutionsforschung

Wenn die Evolutionsforscher mit der Erforschung der Entstehung und Entwicklung ihrer eigenen Partnerschaft beginnen würden, käme man vielleicht einen Schritt weiter.

Erotische Spannung

Die erotische Spannung zwischen Frau und Mann ist eine positive Energie. Sie regt an. Sie energetisiert. Sie macht das Leben interessant. Sie macht Lust. Aber natürlich nur, wenn beide diese Spannung spüren und gerne halten wollen. Dabei braucht es beiderseits Sensibilität füreinander und für die Situation. Und dort, wo es sich nicht um eine Partnerschaft handelt, braucht es beiderseits die Klarheit, dass diese Spannung das Schöne ist und nicht deren körperliche Erfüllung.

Tit for Tat

In allen menschlichen Beziehungen unter gleichberechtigten Erwach-

senen gilt auf der energetischen Ebene: Tit for Tat. Ich rufe an, du rufst an. Ich schlage etwas vor, du schlägst etwas vor. Ich lade dich ein, du lädst mich ein. Usw.

Vorprägungen

Keine Beziehung beginnt bei Null. Jeder bringt all seine Vorprägungen mit ein (selbst wenn er sich von diesen bewusst distanziert und frei gemacht hat). Jeder Partner erbt die Folgen der vorangegangenen Erlebnisse seines Partners. Jeder Partner nötigt seinem Partner die Folgen der eigenen vorangegangenen Erlebnisse mit auf. Alle Prägungen, die wir in Beziehungen – von der Konzeption bis zur Gegenwart – erfahren haben, – positive und negative – springen in unseren intensivsten, intimsten und wichtigsten Beziehungen irgendwann wieder an. Wir bringen uns – ob wir wollen oder nicht – mit all unseren positiven und negativen Seiten in unsere Beziehungen mit ein. Und unsere Partner ebenso.

Vorschau

In den ersten Begegnungen mit einem Menschen kann man empathisch-spürend und imaginativ-visionierend einen Zugang zum gemeinsam Erlebten und zu Erlebenden bekommen.

Verliebtheit

Alle Verliebtheit keimt im Geheimen. Zwei Menschen begegnen sich. Feine Ströme verbinden sich. Diese fühlen sich neu und aufre-

gend an. Anziehung entsteht. Und doch ist alles noch am Rand der Schwelle des Bewusstseins. Es sind Gefühle, die noch nicht voll bewusst werden sollen, die noch nicht verstanden werden können, sonst könnten sie nicht keimen.

Kommt es nach ersten intensiven Begegnungen zur Trennung, zur Distanz, beginnen die Gefühle zu wachsen. Die Sehnsucht steigert sich, eben weil die Distanz da ist, eben weil die räumliche Distanz durch emotional-empathische Fäden überbrückt werden muss. Bei der nächsten Wiederbegegnung drängt alles zueinander. Die körperliche Berührung führt zur Verbindung der Energien.

Initiationsszenarien

Welche Vorprägungen zwei Menschen in eine Partnerschaft einbringen, kann in den ersten Momenten der Verliebtheit kaum bewusst sein. Die Verliebtheit, die Anziehung und die Sehnsucht sind einnehmend. Rückblickend ist es jedoch möglich, aus der Szenerie, innerhalb derer die Beziehung entstanden ist, die Vorprägungen, d.h. die mitgebrachten Energien zu erkennen.

Realitätstest

Alle Verliebtheit drängt an die Öffentlichkeit. Damit beginnt der Realitätstest. Manche Verliebtheit verflüchtigt sich beim ersten Realitätskontakt ins Nichts. Denn alles Erfundene, d.h. alles im negativen Sinne Phantasierte, alle Projektionen (»nur dieser Mensch kann mich glücklich machen«, oder »dieser Mensch wird mich endlich erlösen und glücklich machen«) fallen im Kontakt mit der Wirklichkeit

zusammen.

Beziehungsarbeit

In Beziehungen ist es so, dass sich ein im ersten Moment der Begegnung durch unbewusste Vorprägungen zwischen zwei Menschen Einstellendes durch die Beziehungsarbeit umwandeln kann in ein gegenseitiges Kennen, welches ein Sich-gemeinsam-Fühlen ist. Beziehungsarbeit besteht darin, das gemeinsame Verbundensein – welches schon immer da war – zuerst zu entdecken, dann zu verwirklichen, bisweilen durch Krisen hindurch kraftvoll zu erhalten und damit weiter wachsen zu lassen.

Energetisch zusammenfließen

Wenn ich in Energien lebe, die Dir zuströmen oder die ich von Dir empfangen, und du in Energien lebst, die mir zuströmen oder die du von mir empfängst, fließen wir energetisch zusammen. Dann werden wir energetisch eins.

Bewundernswerte Frauen

Frauen mit
seelischer Kraft
Präsenz
tatkraftigem Idealismus
Lebendigkeit
Wärme
Charisma
Geschmeidigkeit
Geschmack
ästhetischem Gefühl
Genussfähigkeit
Charakter
Engagement für höhere Ziele
Selbstironie
Direktheit
Ehrlichkeit
Humor
Weisheit

Bewundernswerte Männer

Männer mit
emotionaler Verbindlichkeit
Zugewandtheit
Verantwortungsübernahme
Handlungsbereitschaft
Milde
Würde
Energie
Empathie
Intuition
Sensibilität
Selbstlosigkeit
sozialem Engagement
Gelassenheit
Kritikfähigkeit
Verlässlichkeit
Ergebnisoffenheit
innerer Ruhe

Aus Verliebtheitsprojektionen aufwachen

Zur Verliebtheit gehören auch Projektionen. Der Verliebte phantasiert in die Geliebte die Erfüllung all seiner Sehnsüchte und Wünsche hinein und umgekehrt. Diese Projektionen haben einen positiven Sinn. Sie sorgen dafür, dass man selbst dieser bestmögliche Partner sein will, und sich aktiv bemüht, dieser zu werden. Aber sie haben natürlich auch eine negative Seite, weil man letztlich nicht die Erfüllung von Projektionen werden kann, auch wenn man sich noch so sehr bemüht. Das führt dann irgendwann bei beiden Partnern zum Erwachen und meist zu dem überzogenen Eindruck, dass der Partner vollkommen anders sei, als man bislang gedacht hatte.

Selbstbild und Schatten

Ich bin der, den Du in mir siehst. Ich bin der, den ich in mir sehe. Ich bin der, den ich in mir nicht sehen kann. Ich bin der, den Du in mir siehst, den ich aber nicht sehen kann. Der, den ich in mir nicht sehen kann, den Du aber siehst, das ist mein Schatten. Die, die Du in Dir nicht sehen kannst, die ich aber sehe, ist Dein Schatten.

Egoistische Partnerschaft

Solange ich noch nicht ganz bei Dir angekommen bin, solange liebe ich immer noch nur mich in Dir.

Wirklich lieben

Wenn ich beginne, dich so zu sehen, so zu fühlen, so zu denken, wie du bist, kann ich beginnen, dich wirklich zu lieben. Ein langer Weg. Ein gemeinsamer Weg.

Biographie der Beziehung

Auch eine Beziehung hat eine Biographie, innerhalb derer Ereignisse geschehen, sich Wege bahnen, Entscheidungen fallen mit den entsprechenden Folgewirkungen, sich Schicksalsschläge ereignen, Verletzungen geschehen und Spuren hinterlassen, die verwunden werden sollen, was nicht immer einfach so geschieht.

Gegensätze und Gemeinsamkeiten

Viele Beziehungen (Freundschaften, Partnerschaften) nehmen ihren Anfang aus Ähnlichkeiten und Gemeinsamkeiten. Alle Beziehungen entwickeln sich ins Polarische. Anfangs an das Gegensätzliche denken, später an das Gemeinsame. Gemeinsamkeiten sorgen für Entspannung, sind aber entwicklungsarm. Gegensätze sind dynamisch, führen aber manchmal zur Abstoßung.

Anziehung und Abstoßung

In jeder Partnerschaft spiegelt sich auch die Urpolarität zwischen Frau und Mann wieder. Anziehung und Abstoßung.

Urschmerz

In jeder Partnerschaft spiegelt sich auch wieder, was Männer Frauen und Frauen Männern angetan haben, was Mütter Söhnen und Väter Töchtern angetan haben.

Urkonflikt

In jeder Partnerschaft steckt das Potential, den Urkonflikt zwischen Frau und Mann zu lösen.

Bezogenheit

In einer Beziehung gibt es keine Möglichkeit, so zu agieren, dass es nicht auf der Beziehungsebene relevant wäre.

Körpersprache

Es gibt auch keine Möglichkeit körpersprachlich zu agieren, ohne dass es Kommunikation und damit Beziehungsrelevant wäre.

Bedürfnisse erfüllen sich zwischen zwei Menschen

Bedürfnisse erfüllen sich zwischen zwei Menschen oder gar nicht. Wenn es nicht auch mir ein Bedürfnis ist, das Bedürfnis des Anderen zu erfüllen, wenn es nicht dem Anderen ein Bedürfnis ist, mein Bedürfnis zu erfüllen, dann kann ich, kann er/sie es nicht wirklich erfüllen. Wenn ich ein Bedürfnis eines Mitmenschen erfülle, weil ich

denke, ich sollte es erfüllen, weil ich glaube, es wäre gut, es zu erfüllen, weil ich mich verpflichtet fühle, es zu erfüllen, obgleich es mir nicht ein seelisches, ein empathisches Bedürfnis ist, dann handelt es sich um eine Pseudo-Erfüllung, die letztlich leer lässt. Ich betrüge nicht nur den anderen, sondern auch mich selbst.

Bedürfnisse erfüllen

Marshall Rosenberg sagt, dass Menschen gerne die Bedürfnisse ihrer Mitmenschen erfüllen. Ja, aber nur wenn sie dabei selbst in Kontakt kommen. Kein Mensch wird darin Befriedigung finden, sich von seinem Partner zu trennen, weil es dessen Bedürfnis ist, sich zu trennen.

Selbsterniedrigende Lust

Lust kann Menschen erniedrigen.

Eifersucht

Wenn das eigene Verlangen unerfüllt bleibt, und sich dies immer weiter in einer negativen Spirale steigert, wird jeder Mensch, dessen Verlangen sich zu erfüllen scheint, zu einem Feind.

Kluge Partnerschaft

Seien sie klüger als ihr Partner. Wenn sie beispielsweise wissen, dass ihr Partner am Sonntag gerne ausschläft, verabreden sie sich nicht

für neun Uhr zum gemeinsamen Frühstück, selbst wenn er dazu ausdrücklich Ja sagt. Sie werden sich damit nur selbst enttäuschen. Sie werden dadurch negativen Energien in die Partnerschaft einbringen, weil sie damit den Partner bei seinen Inkompetenzen packen.

Polungswechsel in der Partnerschaft

Jede Beziehung beginnt an einem Pol und nach einigen Jahren schlägt das Energiefeld plötzlich um. Was man vorher nicht gesehen hatte, sieht man dann. So wie man vorher nicht gehandelt hat, handelt man jetzt. Hoffentlich ist die Liebe stark genug. Denn der Polungswechsel ist die größte Chance zur Weiterentwicklung beider Partner und zur Vertiefung der Partnerschaft. Oft aber der Beginn der Trennung.

Mein Gegenüber

Mein Gegenüber sieht, was ich nicht sehen kann, sagt, was ich nicht hören will.

Entwicklung aneinander

Menschen entwickeln sich aneinander auseinander. Das funktioniert nach dem Prinzip: Was du schon kannst, muss ich nicht tun. Was du nicht kannst, muss ich tun. Wir sind auf gegenseitigen Ausgleich ausgerichtet.

Mein Schatten

Alle sehen, was ich nicht sehen kann: meinen Schatten.

Der Schatten des Partners

Wir sehen die Schattenseiten unseres Partners sehr leicht. Sie springen uns nach einigen Jahren geradezu ins Gesicht. Allein, wenn unser Partner in seiner Kindheit, Jugend, seinem Erwachsenenleben massiv invalidiert, abgewertet, abgewiesen, gemobbt, traumatisiert worden ist, und wenn es ihm im Verlauf seines Lebens noch nicht gelungen ist, seinen Selbstwert aufzubauen und neben dem abgewerteten Selbst auch ein positives Selbstgefühl zu entwickeln, wird er, wenn wir ihm seinen Schatten zeigen, das abwehren müssen, sich dagegen verblinden müssen, weil dies in dieselbe Kerbe schlägt, wie schon die vorangegangenen abwertenden Erfahrungen. Wir tun also nicht gut daran, unserem Partner seinen Schatten aufzuweisen, solange der Selbstwert noch zerstört ist. Hilfreich ist dahingegen, unserem Partner in Zeiten ungelöster Konflikte in einem ruhigen Gespräch alles zu sagen, was er wirklich an Positivem in seinem Leben geleistet hat. So kann er seinen Selbstwert aufbauen. Und meistens ergänzt er dann von selbst all seine schwierigen Seiten, seine Fehler und Mängel. Aber die Gesprächs- und Gefühlsbasis ist dann eine andere.

Kommunikation

Zwei Menschen können sich verbünden wie Freunde oder eins wer-

den wie ein Liebespaar. Oder sie können sich wie Fremde, wie Gegner, wie Feinde gegenüberstehen. Die Beziehung zwischen zwei Menschen kann sich auch zwischen Extremen darleben. Zwischen Kommunion und Konflikt besteht das große Feld der Kommunikation.

Sollbruchstellen

Sollbruchstellen gibt es in jeder Beziehung, in jeder Partnerschaft. Für viele Menschen ist die Entdeckung dieser Sollbruchstellen ein Schock, weil sie glauben, dass es diese nicht geben dürfe. Doch, die Sollbruchstellen muss es geben. Es gibt nichts Gutes auf der Welt, was nicht geprüft würde. Die Liebe bewährt sich dort, wo diese Sollbruchstellen ihre negative Kraft nicht zu entfalten vermögen. Wo Sollbruchstellen gemeinsam überwunden werden, wird die Beziehung stärker.

Energetische Prinzipien

Es gibt zwei Grundkräfte im Zwischenmenschlichen: Energie-Geben und Energie-Aufnehmen. Wenn ein Mensch mit feuriger Energie wirkt, so sorgt er im Gegenüber dafür, dass dieses zurückweicht, ihn bremsen und beruhigen will. Wenn man einem Menschen mit in sich gekehrten Energien begegnet, so sorgt dies dafür, dass man sich dem Menschen zuwenden will, dass man sensibel, vorsichtig und hilfsbereit wird. Die Aktion erzeugt die entsprechende Reaktion. Wer seinem Partner immerzu Kraft, Zuwendung, Liebe, Aufmerksamkeit, Fürsorge, gute Ideen usw. schenkt, sorgt zuerst dafür, dass der

Partner sich zurücklehnt, sich entspannt, sich wohl fühlt, sich dann aber irgendwann wie in König fühlt, vielleicht das Interesse verliert oder auch abwertend wird. Wenn die Menschen, die ihre Partner so lange mit Liebe überschüttet haben, bis diese das Interesse verloren hat, sich bewusst anderen Menschen zuzuwenden, wird das Interesse im Partner wieder wach. Wer immerzu in sich selbst versunken ist, zart ist, bedürftig ist, kann im Partner dafür sorgen, dass dieser sich interessiert, sensibel wird, zugewandt wird. Doch auch das erschöpft sich irgendwann. Der Partner wird dann irgendwann ungeduldig, unwirsch, hart. Wer immer versunken, zart und bedürftig ist, täte gut daran, zu seiner eigenen Kraft zu finden.

Kommunionspraxis

Wir Menschen haben im Leben doch etwas miteinander auszumachen. Wir ringen doch nicht deshalb in unseren Beziehungen miteinander, weil wir wollen, dass der Andere uns *versteht*. Nein, wir wünschen uns, geliebt zu werden, und zwar so, wie wir sind. Und der Andere soll so sein, dass wir ihn lieben können. Nicht *verstehen* soll der Andere mich, nicht *verstehen* will ich ihn, sondern wir arbeiten uns so lange aneinander ab, bis wir uns lieben können, bis wir entdeckt haben, dass und wo wir verbunden sind. Dem Bedürfnis, den anderen Menschen als anderen Menschen zu *verstehen* und als anderen Menschen also in seinem So-Sein zu belassen, steht im Bereich des zwischenmenschlichen Fühlens ein ganz anderes Prinzip gegenüber: das Prinzip der Vereinigung, der Einswerdung, der Kommunion von Mensch und Mensch. Dieses Prinzip hat auch seine negative Seite: Die Tendenz zur Einswerdung bewirkt dort, wo die Betei-

ligten zu wenig Kraft zur Selbstverwandlung, zur Anverwandlung des Selbst an das gemeinsame Wir haben, eine extreme Spannung, die bisweilen zum Aufeinanderprallen, Aneinanderstoßen, zur gegenseitigen Abstoßung führen kann.

Machtkampf

Alle Machtkämpfe entspringen mangelndem Selbstwertgefühl. Wer sich seiner selbst sicher ist, braucht nicht darum zu kämpfen.

Einlenken

Zu schwach, um in einem Streit einzulenken. Nicht einlenken können, weil wir uns angegriffen fühlen. Wenn wir aber einlenken würden, wären wir in Wirklichkeit stark, nicht schwach.

Nachwirkung

Es kommt auf die Nachwirkung an. Ein Gespräch kann schön sein. Ein Kuss kann schön sein. Sex kann schön sein. Fremdgehen kann schön sein. Wenn es sich danach schlecht anfühlt, war es nicht schön.

Machtzufuhr

Das einfachste und am häufigsten angewandte Mittel, um den Partner vollgültig zu entmachten, ist, sich einen Liebhaber zu suchen. Sobald man sich selbst zwischen zwei Menschen gestellt hat, steht man im

Mittelpunkt, während der Partner und der Liebhaber nunmehr in die Polarität gestellt sind. Man selbst erhält so von allen Seiten Energie, während der Partner und der Liebhaber einander bekämpfen müssen. Dieses Spielchen kann allen dreien Energie zuführen. Es ist allerdings negative Energie, was vom betrogenen Partner bald bemerkt wird, von den anderen zunächst meist nicht. Das Spielchen endet sofort, wenn einer der drei aussteigt. Das ist meist der entmachtete Partner, der seinen Selbstrespekt retten muss.

Verwandlung der Beziehungsbilder

In Beziehungen wirken urbildartige Prinzipien, die bestimmte Rollen vorgeben. Als Grundprinzip kann am Anfang wohl die Beziehungsstruktur von Prinzessin und Prinz gelten, man könnte auch sagen von Mädchen und Junge, die ja immer auch Tochter bzw. Sohn sind. Prinzessin und Prinz finden sich, sind ganz verzaubert, losgelöst von der Umwelt und dem Alltag. Es geht um das Sich-Finden, Sich-Entdecken, Sich-Verlieben.

Nach einigen Jahren wird und muss sich diese Beziehungsstruktur verwandeln. Die Prinzessin und der Prinz müssen Königin und König bzw. Frau und Mann, ggfs. Mutter und Vater werden. Das wird ab einem bestimmten Lebensalter, mit 30, spätestens 40 Jahren unvermeidlich. Es geht um die gemeinsame Lebensgestaltung auf einer Augenhöhe mit Verantwortungsübernahme für das je eigene und das gemeinsame Leben, gegebenenfalls für eigene Kinder, Beruf, Haus, soziales Engagement.

Eine weitere Verwandlung der Beziehungsstruktur stellt sich im fortschreitenden Alter ein. Frau und Mann werden die Alte

und der Alte, Oma und Opa, weise Frau und Patriarch.

Prinzessin <i>Mädchen</i> Tochter	Prinz <i>Junge</i> Sohn
Königin <i>Frau</i> Mutter	König <i>Mann</i> Vater
Weise Frau <i>Alte</i> Oma	Patriarch <i>Alter</i> Opa

Als problematisch erweisen sich die Übergänge. Problematisch ist es natürlich auch, wenn von Anfang an Diskrepanzen bestehen: wenn sich der erwachsene Mann eine Prinzessin sucht, oder der Junge eine Mutter. Problematisch sind die Übergänge, weil sie sich meist nicht gleichzeitig vollziehen. Manchmal verwandelt sich die Prinzessin in eine Frau, woraufhin der Prinz seine Prinzessin vermisst, weil er diesen Reifeschritt noch nicht gegangen ist, noch nicht gehen konnte. Oder der Prinz verwandelt sich in einen König, und vermisst die verantwortungsvolle Königin, weil sie noch Prinzessin bleiben will. Dann aber geschieht eine Verdrehung in der Beziehung. Denn der Prinz, der noch nicht König werden kann, der nun aber an Stelle seiner Prinzessin eine Königin hat, erlebt diese als souverän, sich selbst als unterlegen. Die Dynamik dieser Beziehungskonstellation (Prinz und Königin) bringt es fast zwangsläufig mit sich, dass er in seiner Partnerin nicht die Königin sehen kann, sondern die Mutter in sie projiziert. Er selbst agiert dann auch nicht mehr wie ein Prinz,

sondern wie ein Sohn. Er beginnt nun zu rebellieren, kindisch zu agieren, die Geduld der *Mutter* zu strapazieren, ihre Liebe auf die Probe zu stellen. Natürlich verliert die Sexualität nunmehr ihren Reiz. Denn die Mutter kann nicht mit dem Sohn schlafen. Der Sohn kann die Mutter nicht begehrenswert finden.

Umgekehrt gilt das Gleiche, wenn sie noch Prinzessin bleibt, während er sich zum König weiterentwickelt hat. Die Prinzessin, die noch nicht Königin werden will oder kann, erlebt ihren nunmehr zum König gereiften Partner als überlegen, sachlich, souverän. Sie fühlt sich unterlegen und sieht nun zwangsläufig in ihrem Partner den Vater, während sie selbst agiert wie eine Tochter. Die Tochter rebelliert nun gegen ihren *Vater*, testet seine Grenzen, verhält sich kindisch, spielt wieder Mädchen, jugendliche Aufrührerin.

An diesen Prinzipien wird deutlich, dass die Beziehung immer dann funktioniert und harmonisch ist, wenn beide Partner einander auf derselben Ebene begegnen und im jeweiligen Gegenüber dasjenige sehen, was dieser selbst in sich sieht. Prinzessin und Prinz, Königin und König, Alte und Alter harmonisieren miteinander. Das Problem ist, dass sich die verschobenen Beziehungsdynamiken (z.B. Prinz und Königin oder Prinzessin und König, wie beschrieben) niemals bewusst, sondern zwangsläufig als ein unausweichliches Kraftgefüge einstellen, von dem beide ergriffen werden, wenn die Partner sich ungleich entwickeln.

Aber was kann die Partnerin tun, wenn sie sich als Königin wähnte, vom unreifen Partner aber die Mutterrolle in sie hineinprojiziert findet? Wenn sie sich ruhig, gelassen, überlegt und intelligent verhält, wird sie die Rollenerwartung bestätigen! Es bleibt ihr nichts anderes übrig, als sich in die Rolle der Prinzessin zurückzuverwan-

deln. Umgekehrt wird sich die Partnerin, die sich nicht entwickeln konnte, die sich also in der Mädchenrolle gegenüber dem *Vater* wiederfindet, kindisch und provokativ verhalten. Aber was kann der Partner tun, wenn er sich als König wähnte, aber eine Vaterrolle in ihn hineinprojiziert wird? Wenn er sich ruhig, gelassen, souverän verhält, wird er die Rollenerwartung nur bestätigen! Es bleibt ihm nichts anderes übrig, als sich in die Rolle des Prinzen zurückzuverwandeln.

Ablösung von Mutter und Vater

In jedem Menschen gibt es die Ursehnsucht nach der liebevollen, umsorgenden, tröstenden Mama. Männer übertragen diese Ursehnsucht, umso mehr sie in der Kindheit unerfüllt geblieben war, umso stärker, auf ihre Partnerin. Das führt in dieser zu unbewussten Abstoßungsreaktionen oder aber zu dem Gefühl, dass der Mann kein richtiger Mann, sondern ein Junge sei.

In jedem Menschen gibt es auch die Ursehnsucht nach dem Verantwortung tragenden, Sicherheit bietenden, in Zweifelsfragen führenden Vater. Frauen übertragen diese Ursehnsucht, umso mehr sie in der Kindheit unerfüllt geblieben ist, umso stärker, auf ihren Partner. Das führt in diesem zu unbewussten Abstoßungsreaktionen oder aber zu dem Gefühl, dass die Frau sich unterordnet oder sogar, dass die Frau etwas Unterzuordnendes ist.

Die letztgültige Ablösung des Mannes von seiner Mutter, der Frau von ihrem Vater muss erfolgen. Sie erfolgt meist in der Zeit um das 45. Lebensjahr. Umso weniger die Mutter eine Mama war, umso weniger der Erzeuger ein Vater war, umso stärker wird dieser

Ablösungsschritt die Partnerschaften ins Wackeln bringen.

Streit schlichten

Jeder hat das Gefühl, dass seine Sichtweise wertvoll ist und wünscht diese durch den Anderen gesehen, gewürdigt und anerkannt. Einen Streit schlichten, heißt, sehen lernen, wo die Perspektive des Anderen berechtigt und die eigene unberechtigt ist.

Der Andere könnte Recht haben

Auf die Frage, worin die Aufgabe der Philosophie bestehen könne, antwortete der Philosoph und Nestor der Hermeneutik Hans-Georg Gadamer als 100jähriger:

»Wir müssen endlich wieder lernen, wie man ein richtiges Gespräch führt. Das ist eine sehr verantwortungsvolle Aufgabe für die Philosophie. Ein Gespräch setzt voraus, dass der Andere Recht haben könnte.«³⁴

Was hier als scheinbar bescheidene Aufgabe der Philosophie benannt wird, ist in Wirklichkeit die philosophische Einsicht in die Tatsache, dass das Zueinanderkommen für das Menschsein zentral ist, und dass wir nicht zueinander kommen können, wenn wir nicht über die Größe verfügen, wenigstens versuchsweise anzunehmen, dass nicht wir selbst, sondern der Andere Recht haben könnte.

³⁴ Am 21.2.2000 in der Zeitschrift *Spiegel*. <https://www.spiegel.de/kultur/rituale-sind-wichtig-a-3b542daf-0002-0001-0000-000015737880>

Hören

Musik kommt von Können, von Zuhörenkönnen. So wie alles menschliche Zusammenleben von Zuhörenkönnen kommt.

Vier Möglichkeiten beim Streit

Es gibt bei jedem Streit nur vier Möglichkeiten:

1. So wie du es siehst, ist es richtig.
2. So wie ich es sehe, ist es richtig.
3. Jeder sieht es auf seine Weise richtig.
4. Keiner sieht es richtig.

In der Wissenschaft gilt immer Letzteres.

In partnerschaftlichen Streits vermutlich auch.

Streit beenden

Es braucht zwei zum Streiten, aber nur einen zum Aufhören.

Probleme lösen

Es kann nicht sein, dass man in einer langjährigen Partnerschaft keine zwischenmenschlichen Probleme hat. Worauf es allein ankommt, ist, dass man gemeinsam Lösungen findet. Die schlimmsten Probleme sind die wichtigsten, aber erst wenn man sie hat lösen können.

Zwischenmenschliche Probleme

Jedes zwischenmenschliche Problem hat mit einem der beiden Menschen zu tun, zwischen denen es sich zeigt, und führt dann zu einer entsprechenden Antwort im anderen, die je nach dessen eigener Geschichte sofort zu einer Lösung oder aber zu einer Verknotung und Verstrickung führt.

Von Prägungen frei werden

Die erste Beziehung zu einer Frau, die ein Mann hat, ist die zu seiner Mutter. Die erste Beziehung zu einem Mann, die eine Frau hat, ist die zu ihrem Vater. Diese erste Beziehung prägt das spätere Beziehungsverhalten und zwar fast immer in einseitiger Weise. Dem Menschen ist aber das Streben nach Ganzheit und damit das Streben nach Überwindung von Einseitigkeiten eingeboren. Um einseitige Prägungen überwinden zu können, werden diese deshalb im Verlauf der Zeit auf den Partner, die Partnerin projiziert. Deshalb geraten alle langjährigen Partnerschaften irgendwann in eine Krise. »Ich erkenne dich überhaupt nicht mehr wieder. Ich habe dich für jemand ganz anderen gehalten.« Und ähnliche Dinge werden dann empfunden und gesagt. Die Beziehungskrise ist unangenehm. Die unberechtigte Projektion ist unangenehm. Wobei die Projektion meist gar nicht gänzlich unberechtigt ist, da man sich oft Partner sucht, die zumindest in mancherlei Hinsicht der Mutter bzw. dem Vater ähneln. Seinen Partner nicht wiederzuerkennen ist unangenehm. Und doch ist das ein notwendiger Prozess. Viele ahnen dies und bleiben deshalb zusammen. Wenn der Prozess gelingt, beide sich von ihren

Projektionen befreien, sich selbst weiterentwickeln und ihre eigenen Beziehungsmuster verwandeln können, ist dies ein gewaltiger Schritt zur Ganzheit, der aber gemeinsam gegangen wird.

Beziehungstherapie

Wer seine Beziehungsprobleme in der Therapie behandeln will, muss sich klar sein, dass der Therapeut zwangsläufig die dysfunktionalen Beziehungsmuster bei dem Patienten selbst aufdecken muss, während die Patienten sich meist wünschen, darin bestätigt zu werden, dass alle Probleme ursächlich beim Partner liegen.

Paartherapie

Paartherapie mit nur einem Therapeuten ergibt eine Dreierkonstellation, sodass zwangsläufig frühere Triangulationen anspringen. Das problembeladene Paar und die allwissende Therapeutin/der allwissende Therapeut. Oder die Therapeutin und die Frau verbündet gegen den Mann. Oder: der Therapeut und der Mann verbündet gegen die Frau. Oder: die Therapeutin und der Ehemann gegen die Ehefrau. Usw.

Lügen und Betrügen

Wer seinem Partner gegenüber nicht mehr authentisch ist, war zuerst sich selbst gegenüber nicht mehr authentisch. Wer seinen Partner belügt, hat zuerst sich selbst belogen. Wer seinen Partner betrügt, hat zuerst sich selbst betrogen.

Verletzungen gemeinsam heilen

Es wäre klug, wenn man sich wenigstens in der Partnerschaft nicht gegenseitig verletzen würde, doch genau in der Partnerschaft werden wir meist am tiefsten verletzt. Wenn wir aber gemeinsam die gegenseitigen Verletzungen wieder heilen können, wird die Partnerschaft nur umso stärker.

Energiezufuhr

Oftmals bringt das Ende einer Beziehung eine Energiezufuhr. Viele deuten diese Energiezufuhr als Bestätigung der Richtigkeit der Trennung. Das stimmt aber meist nicht. Wo Energie blockiert ist, wird die Beziehung schwierig. Wenn man sich trennt, wird die Energie frei, aber es ist dann eine negative Energie. Wenn man gemeinsam die Blockade löst, wird die Energie ebenfalls frei. Nur ist es dann eine gemeinschaftliche Liebesenergie.

Energien zum fließen bringen

Wir glauben, der Streit entstehe, weil unterschiedliche Gesichtspunkte aufeinander prallen. Und der Streit höre auf, wenn wenigstens einer versucht, den Gesichtspunkt, aus dem der Andere blickt, einzunehmen. Sehr kluge Menschen verstehen die Perspektive des Anderen relativ schnell. Aber solange ich die Perspektive des Anderen nur intellektuell verstehe, und solange ich sie nur zu verstehen suche, um sie widerlegen zu können, bin ich noch lange nicht beim Anderen angekommen. Sich in den Anderen einzudenken ist noch

lange nicht Empathie und schon gar nicht Verbundensein. In Wirklichkeit entsteht Streit, weil unterschiedliche Energien aufeinander prallen. Und erst wenn ich wirklich Empathie übe, bis hin zum Verbundensein, kann ich bei der Energie des Anderen ankommen. Dann ändert sich die Situation von Grund auf. Es handelt sich im Kern nicht um einen intellektuellen, sondern um einen energetischen Vorgang. Der Streit ist gelöst, sobald die Energien wieder zusammenfließen.

Tanzen lernen

Wir müssen tanzen lernen. Tanzen können wir nur, wenn ich mich an Dich anschmiege, anverwandle, Du dich an mich anschmiegst, anverwandelst. Mal führe ich, mal führst Du und doch gibt es nur einen Tanz, wenn wir zusammen tanzen. Unseren Tanz.

Von Herz zu Herz

Körperlich sind wir zwei Menschen. Bei gesteigertem Ich-Bewusstsein sind wir zwei Individuen. Von Herz zu Herz können wir eins werden, sind wir immer eins gewesen.

Kommunion

Sex ist leibliche Kommunikation, führt zur Kommunion der Herzen. Gemeinsam Tanzen, Musikmachen, Singen, Malen ist empathisches Verbundensein. Das gemeinsame Gespräch, gemeinsames Denken führt zur empathischen Berührung. Kommunikation ist Kommun-

ion.

Schmerzen, Macht und Unterordnung

Mir haben Menschen erzählt, dass Sex für sie etwas mit Schmerzen zu tun habe. Andere Menschen, überraschenderweise Frauen, haben mir erzählt, dass Sex für sie mit vermeintlich uralten Prinzipien von Macht und Unterordnung (Dominanz und Unterwerfung) zu tun habe. Nach meinem Gefühl handelt es sich dort, wo Schmerzen, Macht und Unterordnung eine Rolle spielen, nicht um Sex, nicht um Liebe, nicht um Partnerschaft, nicht um Kommunikation im Sinne eines Austausches auf gleicher Augenhöhe, nicht um Kommunion, sondern um Gewalt.

Sex

Sex ist Kommunikation, Dialog, Rede und Antwort, pure Energie, Berührung, Freiheit, Gelöstheit, Gelassenheit, Empathie, sensibles Abspüren, gemeinsames Lernen, gemeinsame Biographie, Zukunft, Geschütztwerden, Sicherheit, tiefstes Vertrauen, Nähe, Haut an Haut, ineinander, Hand in Hand, leibliche Erkundung, Fließen, Strömung, intim, sensibel, beschützenswert, Besitz, Freiheit, Loslassen, Geben und Nehmen, ein Geschenk, Vereinigung, Einswerden, gemeinsames Abenteuer, eine Reise in eine andere Welt, Glück, Tiefe, göttlich, kosmisch.

Authentische Beziehung

Ist es sinnvoll und hilfreich, Beziehungen vom Kopf her zu führen? Selbst wenn die Beziehung dadurch scheinbar besser würde, würde es sich für mich wie Manipulation und Unehrllichkeit anfühlen. Mein Ideal wäre, dass ich dich so liebe, wie du bist, und du mich so liebst, wie ich bin, und mich an dich anverwandle und du dich an mich anverwandelst. Kein Kopf, nur Lebendigkeit. Keine leichte Aufgabe, aber gemeinsames Wachstum. Und dann ist es doch nicht schlecht, auch mal zu reflektieren, wie man sich selbst verhält und warum die Partnerin sich anders verhält.

Dialektik der Partnerschaft

So unterschiedlich sind wir.

So eins sind wir.

So ähnlich sind wir.

So zwei sind wir.

Du und ich.

Wir.

GESUNDHEIT, KRANKHEIT,
VERWANDLUNG

Sich wandelndes Ich

Ich bin ein sich verwandelndes Wesen. Mein Körper ändert sich im Lauf der Zeit. Mein Leib ändert sich. Meine Gefühle, Vorstellungen, Begriffe ändern sich. Meine Art und Weise zu Fühlen ändert sich. Mein Denkstil ändert sich. Und doch habe ich das Gefühl, ich bin immer Ich. Da haben Fichte und Schelling gesagt: *Ich*, das ist dasjenige, was trotz aller Verwandlungen bleibt. Das Ich wäre das Ewige im Menschen. Nein! Wir müssen umdenken! Wir müssen lernen, fühlend zu akzeptieren und zu verstehen und dafür die richtigen Begriffe zu entwickeln, dass Ich ein sich wandelndes Wesen bin. Der Spruch, »Das Einzige was bleibt, ist die Veränderung«, bringt es auf den Punkt. Ich bin das sich verwandelnde Wesen. Was bleibt ist, dass ich mich verwandle. Tao.

Weg der Verwandlungen

Das Leben ist ein Weg der Verwandlungen. Sobald man eine Verwandlung geschafft hat, steht die nächste, noch schwierigere Umwandlung an. Umso reifer der Mensch, umso schwieriger die Prüfungen.

Sich nicht mehr verwandeln

Das ganze Leben ist ein Verwandlungsprozess. Wer glaubt, sich nicht mehr verwandeln zu müssen, wird krank.

Leid verwandeln

Ich möchte das Leid nicht bei mir haben. Ich bin nicht schuld an dem Leid. Ich bin bereit, das Leid zu sehen. Ich bin bereit, das Leid mitzutragen. Ich bin nicht dafür, dass Leid ertragen werden muss. Ich bin dafür, dass das Leid verwandelt wird. Wer etwas durchlitten hat, ist ein Verwandelter. Menschen, die kein Leid erleiden würden, könnten sich nicht verwandeln. Alles Leben verwandelt sich nach und nach von selbst in Leid. Wer nicht stetig neu geboren wird, erstickt in Leid. Jeder Lebensweg führt zwangsläufig zu Leid. Krankheit und der Sterbenweg sind leidvoll. Der Tod ist kein Leid. Leben zu wollen und gehindert zu werden, ist Leid. Die Institutionen der Gegenwart machen uns kalt, halten uns fest. Starre ist Leid. Der Mensch ist zum Wanderer, zum Verwandler bestimmt.

Polungswechsel

So wie das Magnetfeld der Erde von Zeit zu Zeit die Polung wechselt, so wechselt der Mensch von Zeit zu Zeit von der Gesundheit zur Krankheit oder umgekehrt.

Das Maß an Leid

Zu jedem Menschenleben gehört ein gewisses Maß an Leid, Schmerz, Trauer, Verlust, Gewalt, Trauma. Dies zeigt die Lebenserfahrung. Man kann versuchen, darauf hinzuarbeiten, dass dieses gewisse Maß an Leid nicht geballt auftritt. Aber das gelingt meist nicht.

Immer Leid

Immer Leid, immer Kälte, immer Schmerzen, immer Unglück, immer Trauer, immer Einsamkeit, immer Dunkelheit... das kann nicht sein. Zu jedem Pol gehört auch der Gegenpol.

Kommen und Gehen

Wer Ja sagt, muss auch Nein sagen. Wer hilft, muss sich auch helfen lassen. Wer sich öffnet, muss sich auch verschließen. Wer austeilt, muss auch einstecken. Wer lacht, muss auch weinen. Wer gibt, muss auch nehmen. Wer nimmt, muss auch geben. Wer kommt, muss auch gehen. Wer sich zuwendet, muss sich auch abwenden. Wer sich verliebt, wird sich auch entlieben. Wer das Eine will, fordert zwangsläufig das Andere mit. Auch die Krankheit ist nur die notwendige Gegenseite der Gesundheit, der Tod der Gegenschlag zum Leben. Wer nur immer noch gesünder sein und noch länger leben will, erzeugt damit einen Sog nach noch mehr Krankheit und noch schlimmerem Tod.

Das Göttliche im Häßlichen

Wir müssen lernen, das Göttliche auch im Häßlichen, im Bösen, im Grotesken, im Verrückten, Entstellten, im Kranken zu sehen. Sonst reduzieren wir das Göttliche zur Projektionsfläche unserer Sehnsüchte nach einem Dasein ohne Probleme, ohne Widerstand. Ein solches Dasein wäre ein Dasein ohne Entwicklungsmöglichkeiten. Und welchen Wert hätte unsere Liebe, wenn wir nur das Unpro-

blematische lieben würden?

Immer Sonne

Immer Sonne, immer Lachen, immer Sommer, immer Glück, immer Wärme, immer Freude, immer Sympathie, immer Licht... das kann nicht sein. Zu jedem Pol gehört auch der Gegenpol.

Leiden und Genießen

Wer leiden kann, muss auch genießen können. Wer Leistung bringen will, muss sich auch erholen können.

Gutes und Schlechtes

Wer nur die guten Seiten an sich selbst, seinem Partner, seinen Mitmenschen, der Welt sehen will, sieht nur die halbe Welt. Wer nur die schlechten Seiten sieht ebenfalls. Wer das Leben liebt, weil es die guten Seiten gibt, und die Herausforderung annimmt, weil es auch die schlechten Seiten gibt, der belügt sich nicht. Er lebt.

Aber der Mensch ist nicht allein. Wer nur das Gute sehen will, dem werden die Mitmenschen bald das Schlechte zeigen. Wer nur das Schlechte sieht, dem müssen die Mitmenschen (wenn niemand sonst, dann letztlich die Therapeuten) das Gute zeigen.

Krankheit

Es gibt nur eine Krankheit: nicht mehr in die Gegenbewegung

kommen zu können.

Gesundwerdehemmung

Es gibt viele Gründe, nicht gesund werden zu wollen. Denn man müsste sich dann wieder mit dem Leben, das man bisher gelebt hat, konfrontieren. Oder man müsste sich damit konfrontieren, dass das Leben bisher einen gelebt hat. Oder man müsste sich damit konfrontieren, dass man sein eigenes Leben noch gar nicht gelebt hat. Man müsste sich mit den Folgen der eigenen Taten und der eigenen Unterlassungen konfrontieren. Man müsste sich mit dem Schicksal konfrontieren, das einem auferlegt ist. Man müsste vielleicht Verantwortung übernehmen, obgleich man das Gefühl hat, nicht die Fähigkeiten mitgegeben bekommen zu haben, diese Verantwortung zu tragen. Man müsste vielleicht Entscheidungen fällen, die man aufgeschoben hat.

Krankheit als Flucht

Gesundwerden würde bedeuten, dem Leben, das man lebt, ins Auge sehen zu müssen, das eigene, vielleicht belastete Leben annehmen zu müssen, Verantwortung für seine Lebensführung übernehmen zu müssen, Verantwortung für sich zu übernehmen, selbst verursachten Problemen nicht mehr entfliehen zu können, Entscheidungen fällen zu müssen. Manche glauben, dazu nicht die Kraft zu haben, und bleiben krank.

Lebenswille

Victor von Weizsäcker spricht in seinem Buch *Natur und Geist* (1954) von einem sogenannten *Gesundungswillen*, den es im Menschen geben muss, damit er wieder gesund werden kann. Der Begriff ist schlecht gewählt, auch wenn Victor von Weizsäcker in die richtige Richtung denkt. So gut wie jeder Patient sagt mir, dass es sein Anliegen sei, »wieder gesund zu werden«. Der Gesundungswille ist so gesehen da, aber diese Patienten werden oft trotzdem nicht gesund. Weil Gesundheit etwas ganz anderes ist, als viele sich vorstellen. Wir brauchen, ganz gleich ob wir gesund oder krank sind, nicht einen Gesundungswillen, sondern einen Lebenswillen. »Ich will Leben«, heißt, ich will Gutes *und* Schlechtes erfahren, ich will um das Gute ringen und ich will das Schlechte als Anlass nehmen, mich weiter zu entwickeln. Solange die Patienten sagen, dass sie »gesund werden wollen«, wollen sie sich nicht auf das Leben einlassen, denn das ist in der Tat anstrengend, aufregend, aufreibend, herausfordernd. Die therapeutische Arbeit beginnt mit der Überwindung dieses sogenannten Gesundungswillens, der auf ein problemfreies Leben ausgeht, um den tiefer liegenden, echten Lebenswillen zu erwecken, der auch bereit ist mit harten Widerständen umgehen zu lernen. Der passive Patient muss lernen, auch wieder aktiv zu werden. Der überaktive Patient aber muss lernen, in der Passivität Kraft zu schöpfen.

Kranke Krankheiten

Die Krankheit ist eigentlich ein absolut sinnvoller, zum Leben not-

wendig dazugehöriger Prozess, der regelhaft verläuft und zur Gesundheit führt. Wir Menschen aber kämpfen mit unserem beschränkten, subjektiven (Selbst-)Bewusstsein gegen die Krankheit an, weil wir das Leid vermeiden wollen. Dadurch bringen wir die regelhaft verlaufenden Krankheitsprozesse durcheinander. Die Krankheit verläuft erst dadurch unregelmäßig. Sie kann dann nicht mehr zur Gesundheit führen, sondern sie macht erst richtig krank. Die Krankheit selbst ist krank geworden. Folglich müssen wir Therapeuten unsere Patient*innen oftmals erst aus unregelmäßig verlaufenden Krankheiten wieder dazu führen, ihre Krankheit in regelmäßiger Weise haben zu können. Erst dann kann die Krankheit wieder gesund machen.

Leid zugänglich machen

Therapie besteht oft darin, die Krankheit, die ein Mensch partout vermeiden will, wieder zugänglich zu machen, um die noch schlimmere Krankheit, in der der Mensch sich befindet, überwinden zu können. Dazu brauchen die Patient*innen die sichere Unterstützung ihrer Therapeut*innen.

Höhere Gesundheit

Jede Krankheit ist ein Weg zu höherer Gesundheit.

Besseres Zusammenspiel

Jede Krankheit ist eine Chance, das Leib-Seelen-Geist-Empathie-

Sozial-Wesen zu einem neuen und besseren Zusammenspiel zu bringen. Wer niemals in Disbalance gerät, kann sich nicht ausbalancieren. Wer immer gesund zu sein scheint, kann sich nicht zu höherer Gesundheit hinaufarbeiten. Jede Krankheit regt die Entwicklung an (sogar der Tod). Jede Krankheit ist ein Weg zum neuen Menschsein.

Gegenbewegung

Es gibt nur eine Krankheit: nicht mehr in die Gegenbewegung kommen zu können.

Krise

Besserung tritt erst nach einer krisenhaften Zuspitzung ein.

Von der Gesundheit zur Krankheit zur neuen Gesundheit

Jeder Erkrankung geht eine Phase der Vereinseitigung des Lebens voraus. Diese Vereinseitigung wird zunächst ignoriert (2). Sie führt dann zu einer Überlastung. Da entstehen die ersten Symptome (3). Der Mensch reagiert darauf, indem er weitermacht, sich noch mehr anstrengt. Das führt zum Ausbruch der Krankheit (4). Diese kann nun nicht mehr ignoriert werden. Dies führt zu einem seelischen Einbruch (5). Der Mensch ist geschwächt, verunsichert, orientierungslos. Oftmals beginnt nun der erste Versuch der Krankheitsbewältigung als Kampf gegen die Symptome und ein krampfhaftes Gesundwerdenwollen. Der Mensch will die Sache loswerden (6). Die

Tiefe und Bedeutung der Erkrankung werden immer noch ignoriert. Infolgedessen wird der Mensch auch gar nicht gesund. Nach kurzen Scheinerfolgen kommt ein noch stärkerer Einbruch (7). Die Krankheit vertieft sich, weitet sich aus. Die Verzweiflung wird größer. Schritt 6 und 7 können sich einige Male wiederholen, je nach Unfähigkeit zur Einsicht und je nachdem, wieviel Widerstand gegen die notwendige Einsicht mobilisiert werden kann. Schließlich werden die Symptome so zwingend, dass der Mensch aufgeben muss. Er muss die Erkrankung akzeptieren. Das ist ein krisenhafter Vorgang und zugleich der Tiefpunkt und der Umkehrpunkt, der sich am schwersten anfühlt, tatsächlich aber der erste Schritt zur Heilung ist. Ja-Sagen zur Krankheit (8). Ratlosigkeit ist immer noch da. Aber der sinnlose Kampf gegen die Symptome wird aufgegeben. Es kommt zu einem Sich Hingeben und zur Sehnsucht nach Ruhe, die nun erlaubt wird. Echte Entspannung, tiefes Loslassen werden möglich. Aus der Akzeptanz der Krankheit kommt es zu einem Umgehen mit der Krankheit. Warum habe ich diese Krankheit? Was sagt mir das? Wie gehe ich darauf ein? Lernen, mit der Krankheit mitzugehen. Damit wird ein echtes Gesundwerden Schritt für Schritt möglich (9). Schmerz, Leid, Verdrängtes kann angenommen werden. Aber auch die Veränderung, die Erholung, die Entspannung können angenommen und genossen werden. Schließlich kommt es zu einer neuen Gesundheit. Ein anderer Mensch ist geboren worden (10). Neue Kräfte sind da. Manche Problematiken bleiben bestehen, aber ein sinnhafter Umgang damit ist gefunden worden. Die Symptome sind gelindert, verwandeln sich, manche schwinden ganz. Gesundheit heißt nicht, beschwerdefrei zu sein, sondern sich so annehmen zu können, wie man ist, die Welt so annehmen können, wie sie ist, und

damit produktiv umgehen zu können.

Zehn Stufen von der Gesundheit zur neuen Gesundheit

1. Gesundheit
2. Vereinseitigung
3. erste Symptome
4. Ausbruch der Krankheit
5. Einbruch
6. Kampf gegen die Symptome
7. Verstärkung der Symptome, stärkerer Einbruch
8. Krisenhafter Umkehrpunkt: Akzeptanz der Krankheit
9. sinnvoller Umgang mit der Krankheit (Integration der Krankheit)
10. Neugeburt: neue Gesundheit (Folgeschäden der Erkrankung können bleiben, aber man kann damit umgehen)

Stress

Es gibt eine Ebene, auf der sich der Organismus immer anpasst. Wer sich jahrelang total stresst, der empfindet das leichte Nachlassen des Stresses bereits als Entspannung. Wer jahrelang total schlapp ist, der empfindet leichte Anspannung bereits als Stress. Beide Extreme machen auf lange Sicht krank.

Einbruch der Energie- und Seelenschichten

Jede Krankheit ist ein Einbruch der Energie- und Seelenschichten.

Man begegnet tieferen Schichten. Die im Alltag überspielte und verdrängte Depression kann bei einem schlichten grippalen Infekt zum Vorschein kommen.

Erschöpfung

Regeneration. Generieren heißt erzeugen, schöpfen. Regenerieren ist dann ein wieder erzeugen, neu schöpfen. Wer erschöpft ist, muss sich neu schöpfen. Er muss zu den Ursprüngen zurückkehren, um neu geboren werden zu können.

Regeneration

Weniger Geben, mehr Entstehen-Lassen. Weniger Einnehmen-Wollen, mehr Selbst-Fürsorge. Weniger Technik, mehr Natur. Weniger Ratio, mehr Inspiration. Weniger Ent-Scheiden, mehr Wachsen-Lassen. Wie regeneriert sich die Natur? In Kreisläufen.

Zur Ruhe kommen

Von sich weg kommen, indem man zu sich kommt.

Soziale Krankheiten

Aus der Überwindung oder der Akzeptanz und dem Erlernen eines produktiven Umganges mit Krankheiten entwickelt der Mensch neue Kräfte. Krankheiten sind Mittel zur Entwicklung von Kräften. Selten sind Krankheiten dazu da, dass allein ein Einzelner daran

körperliche, seelische, geistige oder empathische Kräfte entwickle. Krankheiten sind dazu da, dass all jene Menschen, in deren Umfeld sie auftreten, daran Kräfte entwickeln. Der Tod ist die größte aller Krankheiten. Auch am Tod entwickeln wir neue Kräfte für weitere(s) Leben.

Therapie durch Menschen

Von guten Ärzten wird darauf hingewiesen, dass wir nicht einen *Patienten* als *Träger von Symptomen oder Krankheitstypologien* therapieren können, sondern nur den Menschen selbst. Heilwerden ist ein Prozess, der den ganzen Menschen, körperlich, leiblich, seelisch, geistig, in seinem empathischen Verbundensein mit seinen Mitmenschen und seiner Umwelt erfordert. Noch nicht einmal ein gebrochener Knochen heilt allein durch Ausrichtung und Ruhigstellung, sondern bedarf auch der Zuwendung, des Kräftezustroms, des Heilungs- und Lebenswillens. Keine Kinderkrankheit heilt gut aus ohne Ruhe und ohne Zuwendung der Eltern (zumindest nicht, ohne das Dispositionen zu späteren psychischen und psychosomatischen Erkrankungen entstehen). Keine psychische Krise kann überwunden werden, ohne die Zuhilfenahme des ganzen Menschen einschließlich seines sozialen Umfeldes. Jede Krankheit eines einzelnen Menschen ist auch ein Problem für seine Mitmenschen. Und jede gelungene Heilung eines Kranken ist zugleich ein Verwandlungsprozess der Mitmenschen.

Ethos der Therapeuten

Man darf therapeutische Arbeit niemals als Arbeit betrachten. Heilung ist ein Geschenk, das nicht vom Therapeuten kommt.

Stimmigkeit in der Therapie

Therapie ist nicht das, was ein Therapeut macht, sondern das, was sich ereignet, wenn die Menschen, die Situation, der Raum und die Zeit stimmen.

Vorbeugen ist Therapie

In den naturverbunden lebenden Kulturen war der Heilkundige (Schamane, Mediziner) Teil der Menschengruppe, um die er sich kümmerte. Und er kümmerte sich *immer* um seine Gruppe, nicht erst wenn die Menschen krank geworden waren.

Selbstlosigkeit der Therapeuten

Es gab einmal in alten Kulturen ein Ethos: Heilung ist ein Geschenk Gottes. Man wusste noch, dass therapeutische Hilfe bei Heilungsprozessen etwas mit Selbstlosigkeit zu tun hat. Eine Gesellschaft, die über berufsmäßige Therapeuten verfügt, kennt die Bedingungen echter Heilung nicht mehr.

Therapie geben

Therapie zu geben, ist ein Opfer an Lebenskraft. Der Therapeut opfert von seiner Lebenskraft, um die Heilkräfte im Patienten anschieben zu können. Ich merke es jeden Abend nach der Arbeit.

Krankheit als Beruf

Der berufsmäßige Therapeut braucht Kranke, um sein Geld verdienen zu können. Wenn die Therapeuten dafür bezahlt würden, dass sie Gesunde gesund erhalten, hätten wir weniger Kranke.

Neuverbindung mit dem Lebensprozess

Der kranke Mensch wird nicht vom Therapeuten geheilt oder gesund gemacht. Aber der Umkehrspruch, »Gesundwerden kann der Mensch nur selbst«, gilt auch nicht. Der Mensch ist auch nicht allein aus sich heraus krank geworden. Er ist durch ein Zusammenwirken von äußerlichen Einwirkungen (Umwelt, Mitmenschen) und inneren Prozessen (Zeitprozessen der Seelenverwandlung, Nachwirkungen früherer Erfahrungen, neue Lebensphasen, die zu erreichen sind) in eine Einseitigkeit geraten. Da er aus dieser alleine nicht heraus kommen konnte, ist er krank geworden. Im Therapeuten findet er einen Helfer, der die Einseitigkeit spürt, und versucht, den Ausgleich zugänglich zu machen. Der Patient erfährt dabei heilungsanregende Impulse. Kann er die Impulse aufgreifen, und hindern ihn schädigende Mitmenschen oder eine schädigende Umwelt nicht daran, kann er wieder neu und anders in den Lebensprozess eintauchen.

Dann erlangt er eine neue Gesundheit.

Selbstgesundungsprozesse

Die Selbstgesundungsprozesse des Leibes und der Seele werden durch die vom deutschen Gesundheitssystem, von den Krankenkassen und den Klinikstrukturen vorgegebenen Bedingungen, sowie durch die radikale Befürwortung und Vergabe von Psychopharmaka, den Einsatz vorwiegend technisierter Medizin und zu kurze Rekonvaleszenzen oftmals gestört, behindert oder schlicht verunmöglicht. Die eigentliche Aufgabe eines Therapeuten, Selbstgesundungsprozesse anzustoßen und zu ermöglichen, hat sich deshalb oftmals in die geradezu wahnwitzige Aufgabe verkehrt, dies trotz der strukturellen Hinderungen zu schaffen. In der Psychiatrie versucht man beispielsweise zu psychischer Konsolidierung der Patienten beizutragen, während von anderer Seite der Zusammenhalt der Seele mit dem Leib durch die Vergabe von Psychopharmaka zerschossen wird.

Einseitigkeiten ausgleichen

Der Mensch bildet sich zwischen polaren Kräften aus. Wir allen sind zeitweise zu einem Pol hin vereinseitigt. Dies ruft zwangsläufig den Gegenpol hervor. Wenn wir Glück haben, als hilfreiches Gegenüber, das uns unsere Einseitigkeit aufweist. Oder aber als Krankheit, die uns zwingt, die Einseitigkeit zu überwinden. Wenn wir aus der Einseitigkeit nicht mehr herauskommen, führt dies zum Tod, der uns zum nächsten Leben führt, in welchem wir eine neue Chance be-

kommen, diese Einseitigkeit auszugleichen.

Empathologische Kunsttherapie

Empathologische Kunsttherapie ist das gemeinsame empathische Erforschen des Weges zu positiver Weiterentwicklung des Patienten durch Kunstschaffen (im Malen, Tanzen, Musizieren, Plastizieren etc.), Imagination, Empathie und Gespräch.

Empathie in der Somatik

Somatiker, z.B. Chirurgen, glauben, dass sie mit all dem Psychokram nichts zu tun hätten. Aber Studien zeigen, dass selbst ein Beinbruch oder eine Hirn-Op besser heilen, wenn der behandelnde Arzt empathisch ist.

Empathologische Diagnostik und Therapeutik

Eine empathologische Diagnostik beginnt bei dem Verbundensein mit dem Patienten. Von dort aus wird auf der Fühl- und Handlungsebene gemeinsam der Therapieweg gestaltet, von Tag zu Tag neu, im lebendigen Fluss. Intuition und Inspiration sind dabei von großer Bedeutung. Und natürlich spielt das bewusste Denken in verbalisierter Form in der Besprechung des Vorgehens und der Behandlungsziele eine klärende Rolle.

Inspiration und Intuition

Inspirationen und Intuitionen fühlen und handelnd verwirklichen.

Kunsttherapeutische Gesprächskunst

Gespräche. Gesprächskunst. Kunst der kunsttherapeutischen Gesprächskunst: Verbalsprache, Körpersprache, Gefühlssprache, Seelensprache, Empathiesprache, imaginative Sprache. Sprache der Malerei, der Plastik, des Tanzes, der Musik, des Gesangs, der Poesie. Sprache der Inspiration.

Therapeutische Gemeinschaft

Wenn viele Therapeuten zusammen arbeiten, ergibt sich eine therapeutische Gemeinschaft. Diese kann einen sozialen Empathieraum weben, in dem der Patient geschützt und getragen ist. Und natürlich können die Therapeuten gegenseitig ihre Einseitigkeiten ausgleichen, was dem Patienten zu Gute kommt.

Höhere Gesundheit

Wer niemals in Disbalance gerät, kann sich nicht ausbalancieren. Wer immer gesund zu sein scheint, kann sich nicht zu höherer Gesundheit hinaufarbeiten. Jede Krankheit regt die Entwicklung an. Ohne den Tod wäre es nicht möglich, im nächsten Leben mit einem weiteren irdischen Lebenszyklus von Grund auf neu zu starten.

Lernfähig

Der menschliche Organismus ist unendlich lernfähig und trainierbar. Nur, dass man einen Preis zahlt, wenn man einseitig lernt und trainiert.

Besseres Zusammenspiel

Jede Krankheit ist eine Chance, das Leib-Seelen-Geist-Empathie-Sozial-Wesen zu einem neuen und besseren Zusammenspiel zu bringen.

Neues Menschsein

Jede Krankheit ist ein Weg zu neuem Menschsein.

Verwandlungsenergien

In Krankheitsphasen lebt man in anderen Energien als gewöhnlich. Man hat die Chance, sich selbst und die Welt ganz anders sehen zu lernen. Viele vergessen zu schnell, wenn sie erst wieder gesund sind, andere zu wenig.

Entdynamisierung der Energie

Wenn ich mich hinlege und entspanne, geschieht ganz viel: Energieumverteilung, Entdynamisierung der Energie. EntIntentionalisierung der Energie. Die Spannung in Muskeln und Gewebe

sinkt. Wo Störungen im Leib vorliegen, entstehen Kältegefühle. Falls vorher alle Energie ausgegeben war, entsteht Gesamtkälte. Durcheinander in Organen und nicht verheilte seelische oder leibliche Verletzungen werden als Schmerz spürbar.

Heilungsimpulse

Jeder Impuls wirkt sich irgendwann aus. Wenn Patient*innen in einer Therapie positive Impulse erfahren, wirken sich diese irgendwann aus, vielleicht, wenn der Zusammenhang zur Therapie für die Patient*innen gar nicht mehr präsent ist.

Sei, der du bist

»Werde, der du bist«, sagt man. Doch, solange man noch einer werden muss, der man nicht ist, bleibt man in Dissonanz mit sich selbst. So wie man ist, mit allen Besonderheiten, Fehlern und Schwächen ist man richtig. Sich mit seinen Fehlern anzunehmen, ist authentisch. Sei, der du bist, wäre die treffendere Formulierung.

Fähigkeiten und Unfähigkeiten

Was man gut kann, mit Kraft tun. Was man nicht gut kann, liebevoll und entspannt üben. Was einem mitgegeben ist, annehmen. Was einem nicht mitgegeben ist, suchen und gelassen entwickeln.

Selbstveränderung

Es gibt Krankheiten, die ergeben sich in Folge einer einseitigen, ungesunden, maßlosen Lebensführung. Nimmt man den Betroffenen mit den Mitteln der modernen technisch-chemo-pharmakologischen Medizin die Symptome der Erkrankung weg, so nimmt man ihnen zugleich die Möglichkeit, sich selbst zu verändern.

Wollen und Scheitern

Nur sehr wenige Menschen können das, was sie wollen. Die meisten müssen lernen, das zu wollen, was sie können. Es gibt immer einen Punkt des Scheiterns.

Tun und Lassen

Was könnte ich tun, damit es mir besser geht?
Was könnte ich lassen, damit es mir besser geht?

Weglassen

Der Weise sagt: Weglassen, was schädlich ist.

Sich selbst freundschaftlich Rat geben

Ich bin müde. Ich will aber nicht müde sein. Also trinke ich einen Kaffee. Ich bin geschafft, abgespannt, traurig. Ich will das aber nicht. Also esse ich Schokolade. Ich bin im Stress. Es ist mir zuviel. Ich will

das aber nicht. Also rauche ich eine Zigarette. Es ist Abend. Der Tag war stressig. Ich fühle einen Druck in mir. Ich will das nicht. Also trinke ich ein Bier. Ich habe Kopfschmerzen. Also nehme ich eine Tablette. So gehen wir mit uns selbst, unserem Geist, unserer Seele, unserem Leib, unserem Körper um. Wenn ein Freund mir erzählt, dass er müde ist, rate ich ihm, eine Pause zu machen. Wenn er sagt, dass er immer müde ist, rate ich ihm, früher schlafen zu gehen. Wenn er abgespannt und traurig ist, rate ich ihm sicher nicht, Schokolade zu essen. Wenn er im Alltagsstress ist, gebe ich ihm sicher keine Zigarette. Wenn er abends den Druck nicht los wird, empfehle ich ihm nicht, Alkohol zu trinken. Wenn er Kopfschmerzen hat, empfehle ich Spaziergänge an frischer Luft und weniger Stress. Wenn ich mit mir selbst so umgehen würde, wie ich es einem Freund raten würde, wäre mein Verhältnis zu mir besser.

Verantwortung

Wer für sich selbst einstehen kann, kann Verantwortung für andere tragen.

Selbstfürsorge

Wer nicht für sich selbst sorgen kann, kann auch nicht für andere sorgen.

Gebrechen

All die Gebrechen im Alter sind leiblicher Ausdruck nicht über-

wundener Entwicklungshemmungen und unaufgearbeiteter Seelenhüllen-Blockaden oder -Verletzungen der vorausgegangenen Jahre.

Typischen Krankheiten des Alters vorbeugen

In der Mitte des Lebens sollte man sich fragen, welche Krankheiten im Alter für einen selbst typisch wären, um diesen dann vorzubeugen, indem man dieses negativ Typische für einen selbst in sich überwindet.

Der Sog in den Tod und der Drang in das Ego

Es gibt einen Sog, der einen anzieht, mitreißt, wegreißt, wenn man sich vollständig hingibt. Umgekehrt gibt es einen Drang, der einen in die Eigenaktivität hineinsteigern will, der nur noch das eigene Schaffen anerkennen will. Der Sog, der einen zieht, führt in die Bewusstlosigkeit, den Schlaf, den Tod. Der Drang, der zum Selbst hinaufsteigert, führt in die Selbstüberhöhung, die Einsamkeit, die Egomanie. Vor dem Sog der vollständigen Weggabe warnt die Angst. Vor dem Drang zur Selbstüberhöhung warnt der Verlust des Verbundenseins, d.h. die Einsamkeit. Freuds interessante Konzepte vom Todestrieb und Lebenstrieb werden der Wirklichkeit nicht gerecht. Es gibt keinen Trieb zum Tode, sondern vom Tod wird man angezogen. Ich erlebe es an jedem suizidalen Patienten. Man muss zwischen Sog und Drang unterscheiden. Was das Leben betrifft, so ist es viel zu einfach, das Leben als Trieb zum Leben, als Angetriebenwerden zu betrachten. Das Leben ist schwierig, weil es sich als lebendiges Spielen zwischen Sog und Drang ergibt. Dem Sog in

den Tod steht nicht ein Trieb zum Leben gegenüber, sondern es steht ihm der Drang zum eigenen, aktiven, intentionalen Schaffen gegenüber. Das Leben aber ist dasjenige, was zwischen diesen Polen entsteht, wenn beide Extreme vermieden werden.

Schwere Depression und Suizidalität

Wenn alle seelische Energie ausgegeben ist und die tiefsten Schichten der Kraft erreicht sind, was bei schwerer Depression oder Suizidalität der Fall ist, ist kaum mehr etwas aktivierbar, das zu einer Umlenkung führen kann. Dann hilft es nur noch, wenn der Therapeut den Betroffenen Empathie schenkt und sie zum Malen anregt. Empathie ist ein Energiezustrom und malend können die negativen Energien raus. Man muss dann die Schwärze rausmalen und darf dabei nicht alleingelassen werden.

Liebe überwindet die Einseitigkeiten

Zum sprudelnden, spielerischen Leben, welches im wechselweisen Eintauchen in die Polaritäten unter Vermeidung des Soges zur vollständigen Weggabe und des Dranges zur Egomane entsteht, gehört die Liebe. Die Liebe ist nicht ein Gefühl wie andere Gefühle. Sie ist nicht mit Sympathie zu verwechseln. Die Liebe ist der Urgrund des Seins, welches Lebendigkeit, Wandelbarkeit, stetige Veränderung, Weiterentwicklung, Spielen ist. Ein Mensch kann mich traurig machen, und ich weiß, dass ich ihn liebe. Eine Naturlandschaft kann verwüstet sein, und ich fühle, dass ich damit eine Aufgabe habe. Dies ist so, weil ich die Liebe fühle. Gott hat die Welt in Gut und Böse

erschaffen, und das *ist* Gottes Liebe.

Schmerzliches denkerisch klären

Immer dann, wenn etwas sich nicht richtig anfühlt, wenn sich etwas falsch oder ungut anfühlt, dann springt das Denken an. Und dann ist es die Rettung. Das setzt schon bei kleinen Kindern ein, die in emotional belasteten Verhältnissen aufwachsen. Freud, Jung oder Alice Miller sind dafür gute Beispiele.

In das Zusammensein mit liebenden Eltern, in das freie Spielen mit gesunden Kindern findet sich das Kind von alleine ein. Und es lernt dabei Unendliches an emotionalen Fähigkeiten, an Modi des Zusammenseins, Zusammenagierens. Es denkt dabei auch nach, aber mit Gelassenheit. Das Denken fließt im Einklang mit den Erlebnissen. Dort wo die Verhältnisse belastend, verstrickt, widersprüchlich oder in Tiefenschichten (beispielsweise bei virilen Stimmungen Erwachsener gegenüber Kindern) verstörend sind, stockt das Fühlen, wird das Kind schmerzlich aus dem Verbundensein herauskatapultiert. Und dann reflektiert es das Fremde, das Unföhlbare, das ihm Unverständliche, weil dies negative oder widersprüchliche Geföhle auslöst. Das Denken kann zurücktreten und schweigen, wenn ich mich in wohler Weise verbunden föhle. Föhle ich mich verwirrt oder isoliert, kann es laut werden, um mich aus der Verwirrung zu föhren, indem es Klärung schafft.

Selbstempathie

Selbstreflexion hat zwangsläufig mit Selbstinfragestellung zu tun.

Meist stellen sich aber jene Menschen nicht in Frage, denen dies gut täte, während jene sich allzusehr in Frage stellen, denen dies gar nicht gut tut. Selbstbewusstsein entwickelt sich nicht durch Selbstreflexion, sondern durch Empathie der Bezugspersonen im Kindesalter und durch Selbstempathie im Erwachsenenalter.

Erlerner Selbstwert

So wie Eltern mit ihrem Kind umgehen, wird das Kind als späterer Erwachsener mit sich selbst (d.h. mit seinen zarten Seiten) umgehen.

Lügen

»Lügen macht traurig«, stellt heute meine 9jährige Tochter fest. Wenn das, was man sagt oder tut, dem, was man fühlt oder intendiert, nicht entspricht, dann lebt man in der Lüge. Für einen Moment hält man das aus. Oftmals decken die Mitmenschen diese Lügen auf. Zum Glück, auch wenn es schmerzlich ist. Wenn man aber lange Zeit etwas sagt oder tut, was man nicht fühlt oder intendiert, dann kommt unweigerlich die Depression.

Depression

Depression ist ein langer Prozess der Inversion der Seelenkräfte. Die Seelenkräfte verschlingen sich um das Unaufgearbeitete. Therapie von Depressionen besteht darin, das Unaufgearbeitete aufzuarbeiten, das Leid anzuschauen, die abgewehrten Gefühle wieder zu fühlen.

Depression als Gegeneinanderspielen

Das Zusammenspiel der Seelenkräfte verkehrt sich in ein Gegeneinanderspielen. Oder: Das latent vorhandene Gegeneinanderspielen der Seelenkräfte dringt an die Oberfläche, wird dominant, damit es bearbeitet und überwunden werden kann. Das latente Gegeneinanderspielen der Seelenkräfte könnte auch in ein Zusammenspiel überführt werden, bevor es zur Depression kommt.

Depression als Inversion der Selbstdurchsetzungskräfte

In der Depression wenden sich jene Kräfte der Selbstdurchsetzung, die sonst sinnvollerweise nach außen gerichtet sind, gegen uns selbst.

Der Organismus wehrt sich

Der Organismus wehrt sich gegen das Müssen.

Narzisst

Manche Kolleginnen sagen: Ein Narzisst! Ich sage: Ein Mensch, der in seinem Ich-Impuls verletzt worden ist.

Borderlinerin

Manchmal heißt es nur: Das ist eine Borderlinerin. Aber es ist eine Frau, deren Entwicklung in unsicheren, wechselnden Beziehungen irritiert, gestört, verletzt, zerstört worden ist.

Soziale Entstehungsumstände chronischer Erkrankungen

Chronische (psychische) Erkrankungen haben Ursachen und begünstigende Entstehungsumstände. Manchmal bearbeitet man in der Therapie erfolgreich die Ursachen, aber weil die Entstehungsumstände – wie z.B. zu großer Leistungs- und Konkurrenzdruck, Stress, zu wenig Geld, zu große Verantwortung für Kinder, Familie, Verwandte, zu viel Krankheit oder Tod im Umfeld etc. – unverändert bleiben, bleibt auch die Erkrankung. Diese Entstehungsumstände sind aber nicht immer nur individuelles Schicksal, sondern oft Ausdruck gesellschaftlicher Probleme, die politisch gelöst werden müssten.

Soziale Depressionen

Viele Depressionen könnten durch bessere Lebensbedingungen schnell gebessert werden. Depressionen sind auch Ausdruck ungerechter sozialer Bedingungen.

Symptome der Überlastung

Kopfschmerzen, Nackenschmerzen, Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall, Rückenschmerzen, Knieschmerzen, Fühllosigkeit, Gefühl der Distanziertheit, d.h. fern zu sein, Ohren zu, Nasenschleimhäute geschwollen, kein Durstgefühl, Geruchssinn gehemmt, Geräuschempfindlich, Ausbleiben der Menstruation, Zittern der Hände, unsicherer Gang, Konzentrationsprobleme. Man muss morgens vom

Wecker geweckt werden. Man braucht Kaffee zum Wachwerden.
Man braucht abends ein Bierchen zum Runterkommen.

Entdynamisierung der Energie

Wenn ich mich hinlege und entspanne, geschieht ganz viel: Energieumverteilung, Entdynamisierung der Energie. Ent-Intentionalisierung der Energie. Die Spannung in Muskeln und Gewebe sinkt. Wo Störungen im Leib vorliegen, entstehen Kältegefühle. Falls vorher alle Energie ausgegeben war, entsteht Gesamtkälte. Durcheinander in Organen und nicht verheilte seelische oder leibliche Verletzungen werden als Schmerz spürbar.

Schmerzen loslassen

Schmerzen, weil mir Leid zugefügt worden ist.

Schmerzen im Körper, wenn ich zu viel im Kopf war.

Schmerzen, die mich ausbremsen, weil ich sonst zu viel tue.

Schmerzen, weil ich mich selbst kaputt gemacht habe.

Schmerzen, um die Angst wach zu halten.

Schmerzen als Selbstbestrafung, weil mir kein gutes Leben zusteht.

Schmerzen, weil ich ein Versager bin.

Schmerzen, weil ich allein bin.

Schmerzen des Körpers, weil ich Seelenschmerzen unterdrückt habe.

Schmerzen, die mir nicht mehr dienen, loslassen.

Intentionale Schmerzen

Wenn ich meine Aufmerksamkeit (Intentionalität) darauf richte, ob, wo und wie ich Schmerzen habe, dann verstärken sich diese. Achte ich jedoch darauf, wie ich trotz Schmerzen entspannen kann, dann entspannen sich die Schmerzen mit. Das ist allerdings eine sehr schwierige Übung.

Schmerzen seelisch-leiblich verarbeiten

Es gibt Menschen, die wollen ihre Schmerzen wegmeditieren. Richtig ist, Schmerzen dadurch zu verarbeiten, dass man sinnvoll mit sich umgeht. Spazieren gehen, Yoga, genug Schlaf, gesunde Ernährung, das sind die Grundlagen. Dann kann die Verarbeitung der Schmerzen durch heilende Imaginationen gefördert werden. Die Körperebene muss mit ergriffen sein. Aber Meditationen, mit denen das Leiblich-Körperliche allein durch spirituelle Kräfte verändert würde, sind Unsinn.

Symptombekämpfung

Viele Menschen würden den Stachel im Fleisch stecken lassen, wenn man ihnen nur die Schmerzen nähme. Die moderne Medizin macht es möglich.

Niemals Symptome behandeln

Wenn man die Patienten fragt, warum sie zur Therapie kommen,

dann benennen sie meist eine Fülle von Symptomen, an denen sie leiden. Und viele halten diese Symptome und ihre Bezeichnung, z.B. Depression, für den Grund ihrer Erkrankung. Doch sind die Symptome nur die Anzeiger für die wirkliche Problematik, die tiefer liegt. Deshalb gibt es für Therapeuten eine Grundregel, die lautet: Niemals Symptome behandeln. Das aber tut die moderne technisch-pharmakologische Medizin fortlaufend.

Schmerztabletten

Im Schlaf, in Meditation und in Schockzuständen rückt die Seele auf je unterschiedliche Weise aus dem Leib aus. Bei Schmerzen rückt sie jedoch partiell zu sehr in den Leib ein. Schmerztabletten sorgen für eine Störung der Verbindung von Seele und Leib, wodurch die Wahrnehmung der Schmerzen beeinträchtigt wird. Der Schmerz bleibt, wird aber nicht mehr richtig wahrgenommen. Meist verhalten sich Betroffene dann auch so, als ob sie keine Schmerzen hätten. Durch Schmerztabletten werden die Ursachen für die Schmerzen nicht nur nicht behandelt, sondern es entsteht eine weitergehende Störung: die allemal schon gestörte Verbindung von Seele und Leib wird noch mehr gestört. In der Schmerztherapie muss man also nicht nur die tatsächlichen Ursachen der Schmerzen zugänglich machen und heilen, sondern auch die Folgen des Einsatzes der Medikamente.

Angst

- Angst, nicht zu genügen.
- Angst, etwas falsch zu machen.
- Angst, kritisiert zu werden.
- Angst, dumm dazustehen.
- Angst, entlarvt zu werden.
- Angst, ausgeliefert zu sein.
- Angst, etwas zu vergessen.
- Angst, etwas nicht zu schaffen.
- Angst, mein Leben falsch zu führen.
- Angst, den Anderen nicht zu genügen.
- Angst, keine Liebe verdient zu haben.
- Angst, nicht lieben zu können.
- Angst, dich zu verlieren.
- Angst, allein zu sein.
- Angst, alt zu werden.
- Angst, zu sterben.
- Angst, dass alles sinnlos ist.

Andere Angst

- Angst aufzufallen.
- Angst vor neuen Wegen.
- Angst vor Besonderheit.
- Angst vor Lebendigkeit.
- Angst vor der ureigenen Energie.
- Angst vor Größe.

Der Ängstliche

Wer Angst hat, ist wachsam.

Wer Angst hat, ist ein Opfer.

Wer Angst hat, kämpft mit allen Mitteln.

Wer Angst hat, dem sind feine Differenzierungen gleichgültig. Denn es geht um den Überlebenskampf.

Wer Angst hat, wägt nicht ab, er kämpft um seinen Vorteil.

Urangst

Menschen, deren Urvertrauen erschüttert ist, tendieren dazu, sich an Äußerlichkeiten und Idealen festzuklammern. Es sollen nur gute Dinge im Leben geschehen. Es darf Kindern nichts Böses geschehen. Es sollte keine Kriege geben. Wenn es Streit gibt, ist das ganz schlimm, also muss Streit absolut vermieden werden. Im Leben muss alles geordnet und übersichtlich sein. Alles muss seinen festen Gang gehen. Und dergleichen mehr. Sie klammern sich an Idealen fest, wie: Es geht um die Wahrheit, um das Schöne, um das Gute (so von Plato bis Hegel). Im Leben geht es darum, sich zum Wahren, Guten und Schönen durchkämpfen zu müssen. Es gibt nur eine wahre, reine Lehre. Wenn nur alle Menschen diese eine richtige Lehre erfassen würden. Usw. usf. Das alles sind fehlgeleitete Versuche, sich Wege zum Urvertrauen zu bahnen. Ist das Urvertrauen verloren, kommen die Urängste hoch. Die Urängste der Menschen bestehen letztlich darin, dass das Urvertrauen verloren ist. Doch es ist so: Im Kampf gegen Urängste kann ein Mensch alleine nichts ausrichten! Die Überwindung von Urängsten ist eine Aufgabe, die das mitmensch-

liche Umfeld des Betroffenen lösen muss. Eine Urangst kann nur dadurch verschwinden, dass einem wenigstens *ein* anderer Mensch Vertrauen schenkt. Man muss wenigstens für eine kurze Zeit (z.B. in der Therapie) das Gefühl haben, vertrauensvoll durch einen Mitmenschen getragen zu sein. Nur dann kann das Urgefühl von Getragensein, von Urvertrauen, von Letztlich-nicht-Fallen-Können, von Letztlich-nicht-verloren-gehen-Können wieder durch-kommen. Wer das Urvertrauen wiedergefunden hat, muss sich nicht mehr an Äußerlichkeiten und Idealen festklammern, er kann nach und nach loslassen und wieder in den lebendigen Strom der Weiterentwicklung eintauchen.

Kontrollverlust

Unsicherheit. Unübersichtlichkeit. Überforderung. Chaos. Kontrollverlust. Kontrolle führt zu Sicherheit. Übersteigerte Kontrolle führt zur Beschränkung der Welt. Zwang ist übersteigerte Kontrolle. Hinter Zwängen steckt die Angst.

Zwänge

Zwänge haben die Funktion, Unbewältigbares mit aller Macht fern zu halten.

Angsttherapie

Angst ist an sich ein gutes und hilfreiches Gefühl. Die Angst macht uns wachsam und vorsichtig. Sie warnt uns vor Dingen, die schädlich

sein können. Patienten mit einer Angststörung möchten einfach nur die Angst loswerden. Das ist verständlich, weil die Angstgefühle von alleine kommen, überwältigend sind, sich nicht mehr zuordnen lassen, scheinbar keine Ursache haben. Psychopharmaka können zwar die Wahrnehmung der Angstgefühle ein Stückweit mindern, was als entlastend erlebt wird, verhindern aber damit die wirkliche Therapie der Angst. Die überbordenden Angstgefühle sind sehr belastend, aber sie sind nur Symptom für die tieferliegenden Ursachen der Angst. Auch wenn Patienten nichts anderes wollen, als ihre Angst loszuwerden, müssen Therapeuten, die wirklich helfen wollen, doch tiefer gehen. Die Angstgefühle treten teils spezifisch auf und können damit einen ersten Hinweis auf die Ursachen geben. Patienten zu ihrer Angst künstlerisch arbeiten zu lassen, kann für die Patienten sehr belastend sein, weil sich die Angst dadurch zunächst verstärkt. Weniger belastend ist meist eine simple biographische Anamnese mit der Fragestellung, wann es schon früher im Leben Gefühle gegeben hat, die der Angstsymptomatik gleichen. Gefühle wie Unsicherheit, Alleinsein, Verlassensein, Entwertung, Bedrohung, Kontrollverlust, Verlust des Realitätsbezuges, Ohnmacht, Überwältigung uwm. Diese Gefühle können mit Angst einhergehen. Alle Menschen haben in der Kindheit auch Gefühle von Unsicherheit, Alleinsein, Verlassensein usw. erlebt und gelernt, damit umzugehen. Vielleicht, weil doch noch eine hilfreiche Bezugsperson da war. In Elternhäusern mit Vernachlässigung, Alkohol- oder Drogenkonsum, psychischer Krankheit oder Gewalt werden solche Erlebnisse oftmals sehr viel massiver. Aber auch Menschen mit einer gelingenden Kindheit können aufgrund aktueller Ereignisse in eine Angststörung geraten. Die Gefühle von Kontrollverlust, Verlassen-

sein und Ohnmacht treten beispielsweise auch dann auf, wenn viele Menschen im Umfeld erkranken und sterben, natürlich auch bei Katastrophen, Flucht, Gewalterlebnissen oder Krieg. In der Angsttherapie sollte es darum gehen, diese Erlebnisse, die zunächst aufgrund ihres überwältigenden Charakters nicht verarbeitet werden konnten, nunmehr mit Hilfe des Therapeuten zu verarbeiten.

Heilmittel gegen die Angst

Das Gegenmittel gegen die Angst ist die Empathie. Zwischenmenschliche Empathie ist immer hilfreich gegen die Angst, wenn man sie geschenkt bekommt. Oft bekommt man sie aber nicht geschenkt. Manchmal ist man aber nicht mehr empfänglich. Deshalb bedarf alle Empathie zuallererst der Selbstempathie. Leibliche Selbstempathie heißt, sich selbst leiblich gut zu tun (Wandern, Yoga, Badewanne, Sauna, Eincremen etc.). Emotionale Selbstempathie heißt, seine Gefühle so anzunehmen, wie sie sind. Da wir oft zu unseren Gefühlen den Kontakt verloren haben, ist es hilfreich, zu malen oder zu komponieren, um die eigenen Gefühle überhaupt wieder fühlen zu können. Insbesondere negative Gefühle, die unangenehm sind, und Gefühle, von denen man glaubt, dass sie nicht erlaubt seien, werden abgeblockt. Die Empathie ist also das Gegenmittel gegen die Angst. Das Heilmittel aber ist das Spielen. Damit meine ich die Fähigkeit, zwischen polaren Kräften spielen zu können. Das Spielen entwickelt sich im Kunstschaffen, im Tanzen, Malen, Musizieren, Schreiben usw.

Verlust

Auch das sicherste Urvertrauen kann erschüttert werden und schrittweise sich steigernd verloren gehen, wie schon im Alten Testament im Buch Hiob beschrieben. Durch den Verlust

1. des Besitzes, Vermögens, Arbeitsplatzes, Wohnortes, der eigenen Kultur, der Muttersprache (durch Umzug oder Flucht in ein anderes Land),
2. ferner Angehöriger, von Freunden, der Eltern, des Partners, von Kindern,
3. des Partners bei Tod oder Trennung,
4. der eigenen körperlichen, seelischen, geistigen Gesundheit.

Trauer

Die Trauer ist ein Schmerz der Seele, welcher einem Mangel entstammt. Eine Erfüllung oder Gefühltheit fehlt, die der Mensch einstmals hatte, die entstanden ist, weil ein Mensch gestorben ist, oder weil man verlassen wurde. Oder aber die Trauer entspringt einem Mangel an Gefühltheit, die einem Menschen (als Kind) zugestanden hätte, die aber niemals gegeben war (z.B. die Liebe der Mutter oder des Vaters). Dieses Gefühl des Fehlens einer Erfüllung lässt sich weder auf die Körperlichkeit noch auf ein Begriffliches, Ideelles beziehen. Es handelt sich eben nicht um eine körperliche Erfüllung, die fehlt.

Dies zeigt sich schon daran, dass ein Mann eine Frau, die ihn verlassen hat, noch oftmals treffen, mit ihr sogar schlafen könnte (wenn sie es denn täte, ohne ihn zu lieben, was vorkommt), ohne

dass das Gefühl des Fehlens der Erfülltheit, also die Trauer, verschwinden würde. (Wohl ist der Mensch hier zu allen Selbsttäuschungen geneigt. Es sind aber aktiv, projektiv betriebene Selbsttäuschungen, aus denen er zuletzt doch erwachen muss.) Es handelt sich auch nicht um eine begriffliche, ideelle Erfüllung, die fehlt. Dies zeigt sich daran, dass man zwar die Briefe einer verstorbenen Person, die vor deren Ableben das Gefühl der Erfüllung zu erzeugen vermochten, noch und nochmals lesen kann, ohne dass das Gefühl der Trauer vergehe. Die Worte von damals nochmals zu lesen, kann trösten, kann in der Auseinandersetzung mit dem Tod helfen. Aber die seelische Erfüllung, die der lebendige Mensch geben konnte, kann doch nicht wieder erstehen.

Trauer

Franz Bossong gibt aus einem Vortrag des Psychiaters Roland Kuhn über *Trauer und Melancholie im Alltag* Folgendes wieder:

»Stirbt ein Mensch aus einer Gemeinschaft heraus, so empfinden die, denen er nahe stand, seinen Tod als Verlust. Verloren haben sie mit ihrem Mitmenschen auch einen Teil ihres eigenen Lebensraumes, den zu Lebzeiten der Verstorbene ausfüllte und der jetzt plötzlich unbewegt geworden ist. Dadurch, dass der bis dahin bewegte (mitbewegte) Raum nun kein bewegter mehr ist, empfindet der Trauerende eine Leere und dieses Empfinden hemmt gleichzeitig seinen eigenen Bewegungsspielraum.«

Alexander von Villers sagt in den *Briefen eines Unbekannten*:

»Ich habe einen Aberglauben an den Zwischenmenschen. Ich bin es nicht, auch du nicht, aber zwischen uns entsteht einer, der mir Du

heißt, dem Andern ich bin. So hat jeder seinen Zwischenmenschen mit einem gegenseitigen Doppelnamen, und von all den hundert Zwischenmenschen, an denen jeder von uns mit fünfzig Prozent beteiligt ist, gleicht keiner dem andern.«

»Der Zwischenmensch ist [...] das B zwischen A und C in ihrer Mitte. In dem Verhältnisse des A zu dem D E F kommt dieser Zwischenmensch, obgleich immer dasselbe A, nie wieder vor, er gehört nur dem Verhältnis A bis C.«

Stirbt ein Freund, so stirbt auch der Zwischenmensch, der ich und der Andere zusammen waren.

Oder wie es Goethe über den Verlust Schillers sagt:

»Ich dachte mich selbst zu verlieren, und verliere nun einen Freund und in demselben die Hälfte meines Daseins.«

Den Verlust verwinden, heißt Trauern.

Gesundheit

Gesundheit ist die Fähigkeit, flüssig zwischen polaren Prozessen spielen zu können. Dies schließt ein, zwar in Vereinseitigungen gehen zu können, diesen jedoch nicht zu erliegen.

HÜLLENBILDUNG,
VERLETZUNG, TRAUMA

Hüllenbildung

Im Verlauf der Biographie bildet sich die Seele schichtweise zu einander durchdringenden Hüllen aus.

Prägungen der Seelenhüllen

Jede Seelenhülle hat ihre eigene Energie und ihre eigene Geschichte.

Seelenhüllen

Kosmische (göttliche) Hülle. Irdische Hülle. Soziale Hülle. Familiäre Hülle. Beziehungshülle. Körperhülle. Personale Hüllen. Kernhüllen. Unverletzlicher göttlicher Kern.

Kern und Hülle

Viele Weise haben gefühlt, dass der unverletzliche göttliche Kern und die kosmische Hülle sich berühren, durchdringen, eins sind.

Wachstum der persönlichen Seelenhüllen

Eins mit der Mutter im Mutterleib. Eins mit der Mutter als Säugling. Kleinkind (erwachender Eigenwille = Trotzphase). Kindergartenkind (Beginn sozialer Gemeinschaft). Schulkind. Vorpubertät. Pubertät. Jugendlicher. Junger Erwachsener. Erwachsener. Reiferer Erwachsener (einschließlich Midlifecrisis). Frühes Alter. Alter (ab

70). Loslösungszeit.

Energierückgang

Die Seele baut sich im Verlauf des Lebens in Hüllen auf. Diese Hüllen sind von Lebensenergie durchflutet. Wenn die Energie bei einem Burn-Out ausgegeben oder in einer Krise blockiert ist, kommen die tieferen, d.h. früheren Hüllen zum Vorschein. Sie bedürfen der Verwandlung, um auf neuer Grundlage wieder eingegliedert zu werden.

Elterliche Prägungen

Alles, was Eltern ihren Kindern mitgeben – Positives und Negatives – hat seine Wirkung und seine Folgen. Es wird vieles vergessen, aber nichts verschwindet, das Negative nicht, aber auch das Positive nicht.

Negative und positive Prägungen

Alle Erlebnisse der Kindheit und Jugendzeit prägen die Seelenstruktur grundlegend. Manche Prägungen sind die Ursachen für spätere Blockaden und Störungen. Andere Prägungen aber nehmen wir als unseren Charakter, unsere Persönlichkeit an. Allerdings gibt es auch Charakterzüge, die aus vorangegangenen Leben stammen. Aus der Überwindung der negativen oder traumatischen Prägungen ergibt sich erst der reife Charakter, die gereifte Persönlichkeit. Negative Prägungen unserer Seelenstruktur sind uns als Aufgaben

gestellt. Positive Prägungen sind Geschenke, die uns Lebenskraft mitgeben.

Gewalt

Liebesentzug gegenüber Kindern.

Nicht-Anerkennung.

Ausgrenzung.

Naturzerstörung.

Abwertung.

Emotionale Entwertung.

Sexualisierte Sprache.

Machtausübung.

Virile Stimmungen gegenüber Kindern.

Manipulation.

Emotionale Erpressung.

Verdrehung von Emotionen.

Schläge.

Mord.

Folter.

Sexuelle Handlungen an Kindern.

Erzwungener Sex.

Prostitution.

Krieg.

Weltzerstörung.

Gewalt verletzt

Alle Gewalt verletzt. Verbale und körperliche Gewalt hat immer mit Abwertung und Entwertung zu tun. Emotionale Gewalt hat immer mit Irritation, Verdrehung und Entwertung des Gefühlswelt des Kindes zu tun. Sexuelle Gewalt an Kindern hat immer mit Verführung und Verdrehung zu tun. Das Wahrheitsgefühl wird irritiert, das Urvertrauen gestört.

Sexualisierte Gewalt

Sexualisierte Gewalt beginnt bereits dort, wo Erwachsene in der Gegenwart von Kindern sexuelle Gefühle, Energien und Gedanken haben, die sich auf die Kinder beziehen. Auch wenn rein äußerlich gar nichts zu sehen sein sollte, wird die feine Seele des Kindes doch gestört.

Zeiten seelischer Umwälzung

Die menschliche Seele befindet sich in einem fortlaufenden Umwälzungsprozess von der Geburt bis zum Tod. Mit jeder Umwälzung von der Zeit im Bauch der Mutter über die Geburt bis zum Baby, Kleinkind, zum Schulkind, zum Jugendlichen, zum jungen Erwachsenen, zum etwas älteren Erwachsenen, zum reifen Erwachsenen, zum älteren Erwachsenen, zum Tod wird eine neue Energieform erreicht. Doch erreicht wird sie nur, wenn die Umwälzung des Leib-Seelen-Geist-Empathie-Umwelt-Mitmenschen - Organismus möglich ist. Hat es Verletzungen, Blockaden, Hinder-

nisse, Störungen gegeben, wird die Umwälzung verhindert. Krankheiten entstehen, die doch nur den Sinn haben, auf eine Umwälzung aufmerksam zu machen, die nötig ist, aber verhindert wird.

Blockade der Seelenverwandlung

Die Seele befindet sich alle Jahre in einer Phase des Umbaus. In dieser Phase greift sie in tiefe Schichten, holt diese wieder hervor, um sie umzuarbeiten. Nur wenn dieser Umwandlungsprozess gelingt, kann die nächste Lebensphase mit neuen Kräften erreicht werden. Wo in tiefen Schichten schweres Unbearbeitetes liegt, gelingt die Umwandlung manchmal nicht. Dann tritt eine Depression ein, für die es scheinbar keinen äußeren Grund gibt.

Depression

Wenn Seelenhüllen nicht heilen können, kommt die Verletzung bei Erschöpfung wieder zum Vorschein. Manche Depression ist ein Zeichen der Seele, dass sie einen Umwälzungsprozess nicht durchführen kann, dass sie in ihrem Verarbeitungs- und Erneuerungsprozess durch alte Verletzungen blockiert ist.

Verletzungen versorgen

Alle Verletzungen, die ein Mensch oder ein Ort jemals erfahren haben, treten irgendwann wieder auf. Sie müssen versorgt werden.

Verletzungen

Der Körper des Menschen kann durch äußere Einwirkung verletzt werden. Der Leib des Menschen wird durch Verletzungen des Körpers mit verletzt. Dadurch, dass der Leib verletzt ist, spüren wir das Unwohlsein, das Unangenehme oder den Schmerz. Der Leib kann auch durch psychische Ursachen verletzt werden. Diese Verletzungen sind jedoch ganz anderer Art. Ein Mann, der sich jahrelang mit aller Verbissenheit vollständig in eine intensive intellektuelle Arbeit stürzt, sorgt damit dafür, dass sich seine psychischen Energien immer wieder im Nervensystem, insbesondere im Kopfbereich konzentrieren. Und er sorgt damit zugleich dafür, dass diese psychischen Energien dem leiblichen Organismus und dem Fühlen entzogen werden. Er schwächt auf diese Weise den Fühlraum und den Leib. Der geschwächte Leib aber verliert den Kontakt zum Körper und so können Fehlhaltungen und Schmerzen entstehen. Der Fühlraum kann verletzt werden. Jeder Mensch lebt in einem Fühlraum, der seine Leibgefühle (also dasjenige, was er von seinem Körper spürt), seine ihm eigenen Emotionen und die Verbundenseinsgefühle umfasst. Die Verbundenseinsgefühle sind jene Gefühle, die da sind zwischen Mensch und Mensch oder zwischen Mensch und Ding. Das Verbundenseinsgefühl, welches ich zu unserem Haus und Garten habe, wird verletzt, wenn beispielsweise Einbrecher in das Haus eindringen und es ausrauben und verwüsten. Das Verbundenseinsgefühl, welches ich zu einem Freund entwickelt habe, kann durch überraschendes unpassendes oder unangenehmes Verhalten des Freundes erheblich verletzt werden. Und das Verbundenseinsgefühl, welches ein Kind zu seinen Eltern oder anderen Verwandten hat,

wird verletzt, wenn es von diesen verbale, emotionale, körperliche oder sexuelle Gewalt erleidet. Durch körperliche oder sexuelle Gewalt werden überdies die Emotionen verletzt und zwar solcherart, dass sich positive und negative Gefühle überlagern. Dadurch wird das Fühlen selbst vollkommen verwirrt. Denn ein Kind liebt seine Eltern oder Verwandten und muss diese zugleich hassen, wenn es durch sie Gewalt erlebt hat. Doch Lieben und Hassen zugleich geht nicht zusammen. Ein innerer Kampf entsteht, der die Seele des Kindes zerreißen muss, wenn es nicht (therapeutische) Hilfe bekommt. Auch die Vorstellungen eines Menschen können verletzt werden. Und sogar die Begriffe, die ein Mensch sich gemacht hat, können in solcher Art irritiert werden, dass der Mensch den Boden verliert. Nicht zuletzt kann auch das Selbstbild verletzt werden.

Verletzte Seelenhüllen

Man kann sich die menschliche Seele in ineinanderliegenden *Schichten* oder *Sphären* oder *Hüllen* vorstellen. Ein Vergleich kann das deutlich machen. Man stelle sich eine wunderschöne Strandlandschaft vor. Diese wird von einem Bulldozer verwüstet. Dann kommt die Flut und alles wird überschwemmt. Von der Verwüstung ist nichts mehr zu sehen. Doch irgendwann kommt wieder die Ebbe. Da zeigen sich auch die Spuren der Verwüstung wieder. So ist es auch mit der menschlichen Seele. In der Vergangenheit, oft in Kindheit und Jugend, wird die Seele des Menschen durch negative Einwirkungen der Mitmenschen (oft dem engeren familiären Umkreis) geschwächt, geschädigt, verletzt, verwüstet. Das Kind, der Jugendliche, der junge Erwachsene, der Erwachsene lebt über diese Verlet-

zungen hinweg. Seine Vitalität, seine Lebenskraft, seine Willenskraft, seine psychische Energie hilft ihm, über die Verletzungen hinweg zu kommen, sie zu vergessen. Doch irgendwann im Verlauf des Lebens muss es zu Schwierigkeiten kommen, weil das Leben solcher Art ist, dass es Schwierigkeiten macht. Diese Schwierigkeiten fordern den Menschen heraus. Fordern seine Kräfte. Solange, bis diese verbraucht sind. Dann ist Ebbe. Und alle Verletzungen und Schwächungen, die vordem verborgen waren, kommen wieder zum Vorschein. Die tieferen Schichten werden offenbar. Deshalb der für die Betroffenen überraschende und schwer belastende Umstand, dass die Krise, sobald sie einmal begonnen hat, immer schlimmer wird, immer schlimmere Dinge geschehen, (in der Therapie) immer schlimmere Dinge, vergessene, verdrängte Dinge offenbar werden. Doch in diesem Offenbarwerden der verletzten Seelenhüllen liegt eine große Chance verborgen. Sie können jetzt erkannt, versorgt, behandelt, vielleicht geheilt werden. So ist jede Krise eine Chance zur Aufarbeitung verborgener Verletzungen. Sind die tieferen Schichten verheilt, kann die Flut wieder kommen und sie strömt nunmehr umso lebendiger, sprudelnder, kraftvoller und weicher.

Verletzbarkeit

Leider ist die Welt so eingerichtet, dass immer genau das eintritt, wovor man am meisten Angst hat, dass man genau an dem Punkt getroffen wird, wo man am schwächsten ist.

Alle meine Patienten kennen das: Wo eine Sensibilität, eine Schwäche, eine Verletzung, eine Wunde ist, findet sich immer einer, der drauf schlägt. Das ist leider ein energetisches Prinzip. Eine seeli-

sche Wunde, eine seelische Verletzung ist wie ein energetischer Sog, der weitere negative Energien, nämlich Aggression oder Abwertung anzieht. Der verletzte Mensch braucht Schutz und Heilung.

Seelischer Raum

Mit jeder Verletzung, jeder Traumatisierung wird der seelische Raum enger... bis man Wege findet, seine Seele zu heilen.

Trauma

Verletzte Hüllenbildung.

Verletzter Empathieraum.

Verletztes Urvertrauen.

Empathische Einbindung

Wie tiefgreifend traumatische Erlebnisse die seelischen Hüllen eines Menschen verletzen, hängt von der Art, dem Grad und der Dauer der Irritation, Überformung oder Gewalt, vom Alter und der empathisch-menschlichen Einbindung des Traumatisierten ab. Wo vertrauensvolle, sichere Bindungen vorhanden sind, können auch schwere Traumata (ohne professionelle therapeutische Hilfe) verwunden werden.

Der verletzte Mensch

Der verletzte Mensch kann von Menschen gepflegt werden. Die

Verletzungen können gemeinsam verwunden werden. Empathie, Anteilnahme, Vertrauen-geschenkt-bekommen, therapeutische Liebe und die Kraft des schöpferischen Prozesses eröffnen Wege zur Heilung.

Autoaggression

Wenn mir als Kind, Jugendlichen, Erwachsenen durch wichtige Bezugspersonen (Eltern, Lehrer etc.) vermittelt worden ist: Du bist nichts. Du kannst nichts. Du kriegst nichts hin. Dann werde ich in meinem Leben alles darauf anlegen, doch noch zu beweisen, dass ich doch was bin, was kann, was hinbekomme. In dem Moment aber, und solche Momente gibt es im Leben viele, wo etwas nicht gelingt, tritt das Gefühl auf: Ich bin ein Versager. Und dann möchte man sich selbst vernichten, so wie man durch die Aussagen der Bezugspersonen in der Kindheit bereits vernichtet worden ist. Besser ist in solchen Momenten, mühevoll all seinen Selbstwert wieder zusammenzukratzen, sich an alles zu erinnern, was man hinbekommen hat, und sich selbst zu bejahen. Dazu gehört auch, sich aktiv von den Abwertern von damals abzugrenzen und ihre Sprüche von damals für sich selbst innerlich zu stoppen. Man kann ein Bild malen, in dem man den abwertenden Vater winzigklein und machtlos aufmalt und mit all seinen abwertenden Sprüchen hinter einer Mauer versinken lässt.

Vergangenheit vergehen lassen

Traumatherapie kann selbstverständlich die Vergangenheit nicht

ändern. Aber sie kann helfen, dasjenige, was wir von der Vergangenheit an Belastendem noch heute bei uns tragen, der Verarbeitung und Veränderung zugänglich zu machen, so dass die Vergangenheit endlich vergehen kann.

Hüllenbildung

Traumatherapie ist Seelenhüllenbildung.

Verletzlichkeit

Jeder Mensch, der verletzt worden ist, ist verletzlich. Die Verletzung prädestiniert dazu, genau dort wieder verletzt zu werden. Es gilt, die Verletzungen der Seelenhüllen zu behandeln, Schutzhüllen zu bilden, Heilung in Gang zu bringen, und sich seiner Verletzlichkeit bewusst zu sein.

Trauma-Trigger

Traumata werden nicht im Gehirn bewahrt, wie Neurobiologen und viele Psychologen denken. Sie werden auch nicht allein im Leib oder Leib-Gedächtnis bewahrt, wie die Leib-Phänomenologen denken. Traumata werden vor allen Dingen im Empathieraum, im Fühlraum bewahrt, der die betroffenen Menschen, Opfer und Täter, beinhaltet. Traumata werden im seelischen Umraum bewahrt. Traumata-Erinnerungen sind szenisch und empathisch-fühlend. Traumata werden nicht durch ähnliche Personen, ähnliche Orte, ähnliche Gerüche, ähnliche Berührungen getriggert, weil im Kopf ent-

sprechende Erinnerungen gespeichert seien, sondern sie werden getriggert, weil das Energiefeld um den Menschen herum, die Szene um den Menschen herum, die Menschen um den Menschen herum, sich plötzlich in ähnlicher Weise strukturieren, wie es in der Traumasituation gewesen ist.

Urgrund des Menschseins

Es gibt einen Urgrund des Menschseins, wo jeder Mensch heil und unzerstörbar ist. Traumatherapie heißt immer auch, diesen Urgrund des Menschseins fühlbar zu machen und zu lernen, diesem Urgrund in sich selbst zu vertrauen. Das geht nur, wenn auch der Therapeut diesem Urgrund vertraut.

Rein und heil

Ganz gleich, was mir widerfahren ist und meine Seelenhüllen gestört hat, im tiefsten Kern meines Wesens bin ich heil. Jedes Kind wird rein geboren.

Gewaltfreier Widerstand

Gewaltfreier Widerstand ist Widerstand, der den Täter entmachtet. Gewaltfreier Widerstand wird möglich, wenn ich mich in eine Position begeben, in der ich keine Gewalt anwenden muss, weil der andere keine Gewalt anwenden kann.

Falsche Gewaltfreiheit

Verbreitet ist immer noch die Auffassung: *Wer dir auf die linke Backe schlägt, dem halte auch die rechte hin.* So bleibt man Opfer.

Rollentausch

Wenn dir jemand Gewalt antut, suche die Möglichkeit, seine Gewalt zu stoppen, ohne selbst Gewalt anwenden zu müssen. Widerstand leisten, ohne selbst Täter zu werden. Sonst kommt es nur zu einem Rollentausch.

Geduld und Gelassenheit

Geduld und Gelassenheit, ein himmelweiter Unterschied. Wer etwas erduldet, bleibt Opfer. Wer loslässt, wird frei.

Geduld in gewaltfreien Widerstand umwandeln

Wer seine Geduld, sein Erdulden von Leid oder Unrecht in gewaltfreien Widerstand umwandelt, der wehrt sich bereits, duldet nicht mehr, ist aus der Opferhaltung raus.

Gelassenheit ist nicht Gleichgültigkeit

Gelassenheit heißt, die Problematik voll erfassen... und dann loslassen, die eigene Verstricktheit von der eigenen Seite her auflösen.

Machtmissbrauch

Alle Menschen weltweit befinden sich aufgrund ihres Menschseins auf einer Augenhöhe. Das gilt auch für Kinder und Eltern, Schüler und Lehrer, Therapeuten und Patienten, Vorgesetzte und Angestellte usw. Wenn ein Mensch eine Fähigkeit hat, die ein anderer nicht hat, die dieser aber erlernen will, wird er auf natürliche Weise zu dessen Lehrer. Dabei darf aber nicht vergessen werden, dass viele Kinder Fähigkeiten haben, die ihre Eltern nicht haben, Schüler Fähigkeiten haben, die ihre Lehrer nicht haben, usw. Wenn ein Mensch schutzbedürftig ist (z.B. weil er ein Kind ist), und ein anderer Schutz geben kann (z.B. weil er Vater oder Mutter ist), dann ist Letzterer dazu verpflichtet zu schützen. Solche tatsächlich bestehenden Unterschiede zwischen verschiedenen Menschen stellen die grundlegende Gleichheit aller Menschen nicht in Frage. Wer eine Fähigkeit hat, die ein anderer nicht hat, verfügt in einem gewissen Sinne über Macht über den anderen. Wer Schutz zu geben vermag (z.B. als Eltern), könnte dadurch auch Macht über den zu Schützenden (z.B. ein Kind) haben. Machtmissbrauch scheint für viele Menschen die allergrößte Verführung zu sein. Machtmissbrauch ist eines der größten Übel der Welt.

Machtgier

Machtgier, das Streben nach Macht hat im Wesentlichen drei Motive. Das erste Motiv ist die Existenzsicherung, d.h. Vermeidung von Existenzangst. Das Zweite ist Selbstwertaufbau, d.h. Vermeidung von Abwertung. Das Dritte besteht in dem Wunsch, Räume zu freier

kreativer Gestaltung nach eigenem Gusto zu erorbern. Alle drei Motive sind schlecht. Das Streben nach Macht zur Vermeidung von Existenzangst ist ein schlechtes Motiv, weil sich Existenzsicherheit viel besser herstellen lässt, wenn man mit anderen Menschen kooperiert und nicht nur für sein eigenes Wohl, sondern auch das anderer sorgt. Zudem ist Angst immer ein schlechter Antrieb, weil der Ängstliche immer glaubt, sich aller Mittel bedienen zu dürfen, auch unfairen. Das Streben nach Macht zum Selbstwertaufbau ist auch ein schlechtes Motiv. Denn in Wirklichkeit baut sich Selbstwert auf, wenn man in einer empathischen Beziehung Zugehörigkeit, Sicherheit, Rückhalt und authentisches Feedback erfährt. Wer danach strebt, seinen Selbstwert durch Machtmittel aufzubauen, baut in Wirklichkeit nicht seinen Selbstwert auf, sondern er unterdrückt und wertet andere Menschen ab. Er sorgt also im Mitmenschen für das, was ihm offensichtlich selbst widerfahren ist: Abwertung und Unterdrückung. Was er als Selbstwertaufbau zu erfahren glaubt, ist in Wirklichkeit das Gefühl sadistischer Befriedigung seiner Rachege-lüste. Wer nach Macht strebt, um sich Gestaltungsräume zu eigenem kreativem Tun zu erobern, unterliegt einer Verdrehung dessen, worum es eigentlich geht. Schöpferisches Tun am Besten in Bezug auf Andere, in Zusammenarbeit mit Anderen und in Rücksicht auf Andere und die Natur. Wer glaubt, über Macht verfügen zu müssen, um seinen eigenen kreativen Impulsen Freiraum verschaffen zu können, verfolgt offensichtlich (aber möglicherweise im selbst unbewusst) egoistischen Zielen.

Verantwortungsübernahme

Wenn Kinder von ihren Müttern und Vätern geschützt, anerkannt, bestärkt, geliebt und gefördert werden, sind sie später zu Verantwortungsübernahme ohne Machtgier und Korruptierbarkeit bereit.

Machtpersonen

Für Kinder sind die wichtigsten Bezugspersonen wie Götter. Wenn eine wichtige Bezugsperson ein Kind abwertet, gibt es zwar das Gefühl der Gegenwehr. Aber leider ist im Kind meist das Gefühl viel lauter, dass die Bezugsperson wohl Recht haben wird. In der Therapie muss die leise Stimme der Gegenwehr bestärkt werden.

Entstehen des inneren Kritikers und Selbstabwerters

Wenn die Eltern ein Kind kritisieren, abwerten, schlagen..., wird sich das Kind als Erwachsener später selbst kritisieren, abwerten und hassen (und/oder es wird andere kritisieren, abwerten und hassen).

Innerer Selbstwertgeber und Rückenstärker

Wo waren in meinem Leben Selbstwertgeber? Wo waren Rückenstärker, Fürsprecher, Kraftgeber, Starkmacher, Förderer, Unterstützer... all diese Menschen innerlich aufsuchen, all die positiven Momente der Stärkung selbst bestärken.

Selbstwertgeber

Die erwachsenen Bezugspersonen, die in einem Kind das Beste erahnen, das veranlagt ist, und die dabei helfen, es zur Entfaltung zu bringen, sind die Selbstwertgeber.

Selbstwertverdrehher

Wer allerdings sein Kind mit unrealistischen Sprüchen auflädt wie: »Du wirst Weltmeister, Bundeskanzler, Millionär, Genie, Künstler, Professor, Nobelpreisträger...«, baut auch keinen Selbstwert auf. Er verdreht den Selbstwert.

Selbstwertretter

Die Erwachsenen, die ein Kind auch dann lieben, wenn es etwas falsch gemacht hat, wenn es nicht geschickt war, wenn es keine guten Leistungen gebracht hat, wenn es dumm war, wenn es böse war, wenn etwas Schlimmes getan hat, sind die Retter des Selbstwerts.

Kraftgeber für das ganze Leben

Sich blöd verhalten, sich dumm verhalten, sich falsch verhalten, sich häßlich verhalten, sich ätzend verhalten, sich peinlich verhalten, sich böse verhalten, sich destruktiv verhalten, sich autodestruktiv verhalten... und doch angenommen werden, verstanden werden, geborgen werden, vor sich selbst geschützt werden, geliebt werden. Wenn

jemand den guten Kern hinter allem Verkorksten, Verbohrten, Verdrehten, Häßlichen, Bösen im Kind oder Jugendlichen (oder auch im Erwachsenen) dennoch sieht, daran glaubt, darauf vertraut... das ist die wichtigste Grunderfahrung eines jeden Menschenkindes.

Täter-Opfer

Kein Mensch ist Täter, der nicht selbst Opfer gewesen ist. Das erklärt viel, entschuldigt aber nichts.

Opfer-Täter

Durch die Taten des Täters wird die damit verbundene negative Energie auf das Opfer übertragen. Das Opfer ist dadurch mit dieser negativen Energie aufgeladen. Es könnte selbst wieder zum Täter werden.

Gewissen

Der Täter muss sein Gewissen von sich abspalten. Er kann es nicht aushalten. Er muss es zum Schweigen bringen. Sein Gewissen ist der Motor seiner Projektionen in Andere, auf die er seinen Selbsthass dann richtet. Alle Täter sehen die Ursachen für ihre Taten im Opfer.

Schuldgefühle

Wo jemand an mir (insbesondere als Kind, aber auch als Jugendlicher und Erwachsener) schuldig wird, fühle ich mich in einer verqueren

Übertragung selbst schuldig. Das Gewissen des Täters, das dieser von sich abgespalten hat, wird auf mich übertragen und ist in mir dann doppelt so stark.

Ablösung

Traumatherapie hat immer mit der Ablösung von den Tätern zu tun.

Durchsetzungsfähig und hingebungsvoll

Aktiv, willensstark, intentional, durchsetzungsfähig und Ich-betont sein, ohne Täter zu werden. Hingebungsvoll, weich, offen, aufnehmend, verbunden und voller Mitgefühl sein, ohne Opfer zu werden.

Beschämung

Die Durchdringung einer schützenden Seelenhülle hin zu einer tieferen Schicht, die geschützt war, weil sie empfindlich, sensibel ist, erzeugt Scham, da die schützende Seelenhülle verletzt wurde und damit das darunterliegende zu Schützende offenbar geworden ist.

Schamhüllen

Babys können sich nicht schämen, da sie noch eins sind mit der Mutter. Die Mutter selbst bildet eine der schützenden Seelenhüllen des Kindes. Scham wird erst mit einer gewissen Ablösung von der Mutter möglich. Die Seelenhülle, die zu Anfang von der Mutter

selbst gebildet worden war, wird zunehmend zu einer eigenen Seelenhülle des Kindes. Meiner Beobachtung nach wird dies frühestens mit dem 4. oder 5. Lebensjahr möglich. Jene Kinder, deren zarte Seelenhüllen nicht verletzt werden, brauchen allerdings gar keine Schamgefühle zu entwickeln. Auch körperliche Verletzungen sind zugleich Verletzungen von Seelenhüllen. Kleine Kinder wollen Wunden oder Narben oft nur ungern zeigen. Sie fühlen, dass etwas *offen* ist, wollen unbewusst verhindern, dass der Blick bis ins *Innere* dringt. Scham ist nichts Subjektives, nichts Ausgedachtes. Scham ist die Folge einer realen Verletzung einer Seelenhülle durch einen anderen Menschen. Jedes Trauma, das ein Mensch durch einen anderen Menschen erlitten hat, hat Scham zur Folge.

Bleibende Scham

Bleibende Scham ist die nicht gelingende Verarbeitung und Integration eines entblößenden Erlebnisses.

Traumaorte

Ein Ort, eine Situation, ein Kontext, innerhalb dessen ich traumatisiert worden bin, wird immer der Ort, die Situation, der Kontext meiner Traumatisierung bleiben. Auch bis hierher muss die Therapie reichen. Dennoch würde ich nie an einen Ort ziehen, an dem ich traumatisiert worden bin.

Heile Orte

Wo Kinder sind und Erwachsene sich liebevoll um diese kümmern,
ist das Leben lebenswert. Da sind Orte guter Energie.

ANNEHMEN, LOSLASSEN,
HEILUNG

Keine Vollkommenheit ohne Unvollkommenheit

Kraft der Liebe auch das Unvollkommene, Verzerrete, Kaputte, Häßliche, Böse annehmen und integrieren zu einem wirklichen All-Einen, das nichts ausschließt. Jedes Fragment, jeder Splitter, jedes Zerstückte ergänzt sich im liebevollen Annehmen der Menschen zum großen Ganzen.

Leidverwandlungsversuche

Wie versuchen Menschen, das Leid in der Welt umzuwandeln?

Wegschauen, ignorieren, blind tun, aufessen, schlucken, erdulden, sich selbst beschuldigen, sich aufopfern, durchleiden, ein Helfersyndrom entwickeln, auf Gottes Gnade hoffen ... all das funktioniert gar nicht.

Hinschauen, Nicht-Mitmachen, Dagegen kämpfen, Widerstand leisten, durch Gutmenschentum ersticken... das ist der Anfang.

Gewaltfreier Widerstand, sich ablösen, loslassen und frei werden, die negative Energie ziehen lassen, sich verwandeln, zu seiner Würde finden, das Gute im Schlechten entdecken, Lieben lernen... das ist der Weg.

Energielöcher

Sich aus Energielöchern herausarbeiten: Energielöcher erkennen, erfühlen, von sich ablösen, sich davon distanzieren, nicht wieder hineingeraten, positive Energiefelder aufsuchen.

Seelische Nahrung

Gehe dort hin, wo es für dich seelische Nahrung gibt.

Negative Energiefelder

Wie geht man mit negativen Energien und Energiefeldern um? Abblocken. Abwehren. Nein-Sagen. Widerstand leisten. Weggehen. Sich schützen. Sich positive Verstärkung holen. Nicht wieder hingehen. Die negativen Quellen trocken legen. Akkumulatoren negativer Energie ausfindig machen und entmächtigen. Sich vom Negativen lösen. Abscheiden. Positive Kraftquellen in sich und anderen finden und aktivieren. Sich in positive Energiefelder begeben. Kraftorte finden und aufsuchen. Sich selbst im tiefsten Kern vertrauen. Abschied nehmen und Betrauern: Das Negative in der Welt akzeptieren, aber loslassen, freilassen, gehen lassen, d.h. vergeben.

Später verzeihen

Dem Täter verzeihen können wir auch noch in späteren Inkarnationen.

Weder verzeihen, noch entschuldigen

Das Wort *Verzeihen* kommt etymologisch von Verzichten. Ganz im Sinne des Alten Testaments: Wem etwas angetan worden ist, der hat Anspruch auf Wiedergutmachung, Ausgleich, Genugtuung, Rache. Wenn er aber verzeiht, verzichtet er darauf. Das Wort *Entschuldigen*

verweist ebenfalls auf die Schuld des Anderen. Jemanden entschuldigen hieße dann, die Schuld, die auf ihm lastet, von ihm nehmen. Das ist ganz im Sinne des Neuen Testaments. Jemanden entschuldigen heißt dort: die Schuld auf sich nehmen, so wie es Jesus gemacht hat. Aber, sind das nicht immer noch patriarchalische Denkformen, die zuletzt die Täter entlasten sollen? Denn wer auf den Ausgleich verzichtet, hat noch längst nicht verziehen. Wer die Schuld auf sich nimmt, hat den anderen zwar entschuldigt, aber sich selbst belastet. Solange er noch glaubt, dass er die Schuld des Anderen auf sich zu nehmen hätte, ist er noch verstrickt und bleibt verstrickt. Ich bin weder für das eine, noch für das andere.

Loslassen

Manche sagen, dass ich zuerst mir selbst verziehen haben muss, bevor ich verzeihen kann. Aber solange ich noch glaube, dass ich nur heil werden kann, wenn ich dem Täter verziehen habe, bin ich noch verstrickt. Wirkliches Verzeihen ist Loslassen.

Intentional Loslassen

Intentional Loslassen ist noch nicht wirklich loslassen, kann aber eine wichtige Vorstufe sein. Intentional Loslassen heißt, sich von demjenigen, was einen innerlich gefangen hält, aktiv abzuwenden, indem man sich bewusst etwas Anderem, Besserem zuwendet, um damit in sich die Disposition zu eröffnen, dass etwas Neues möglich wird.

Frei werden

Ein Kollege fragte die Patienten immer provokativ und wirkungsvoll:

»Wollen Sie frei sein oder Recht behalten?«³⁵

Wer Recht behalten will, sinnt noch auf Rache und Vergeltung. Lieber drauf zahlen und frei werden, als auf seinem Recht beharren und verstrickt bleiben.

Schuld des Täters

Ich lasse los und werde frei. Der Täter muss seine Schuld selbst tragen.

Sich befreien

Wer sich davon befreien will, dass er innere Konflikte auf andere überträgt, in andere projiziert, muss sich aus einem Energiefeld befreien. Dazu muss man dieses Energiefeld bearbeiten, es verwandeln. Wenn man sich von den eigenen Übertragungen und Projektionen befreit hat, und das Problem besteht immer noch, dann darf man gehen.

Unschuld

Manch traumatisierter Mensch versucht krampfhaft, sich selbst Dinge zu verzeihen, an denen er gar nicht schuldig ist.

³⁵ Mit freundlichem Gruß an Wolfgang Jäger.

Würde

Zu seiner Würde finden, den Opferstatus hinter sich lassen.

Mit Würde verzichten

Mit Würde verzichten, ohne wieder Opfer zu werden. In Liebe zum Allzumenschlichen im Menschen.

Kein Opfer

Den Opfern von Ausgrenzungen, Mobbing oder Traumatisierungen wird von Therapeuten oft explizit oder implizit gesagt, dass sie sich immer wieder in der Opferrolle wiederfinden, weil sie selbst dieses Muster in sich tragen würden. Das ist eine Schuldzuschreibung. Und in den Patienten, die sich allemal schuldig fühlen, obwohl sie es meist überhaupt nicht sind, wird dieses Schuldgefühl massiv wachgerüttelt. Manchmal wehren sich Patienten gegen diese Zuschreibung. Dies ist vom Therapeuten immer zu bejahen und nicht etwas als Abwehr und mangelnde Selbsteinsicht zu deuten. Der Patient, der sich wehrt, ist offenkundig kein Opfer.

Charisma

In Bezug auf den Täter hat wirkliches Verzeihen zu tun mit Charisma. Griechisch *Charisma* bedeutet Gnadengeschenk. Erst wenn ich mich als souverän empfinde, kann ich den Täter begnadigen. Wenn ich souverän bin wie ein König, muss ich auf nichts verzichten, weil

mir nichts mehr fehlt. Und ich muss auch nicht die Schuld des Täters auf mich nehmen, weil es ja nicht meine Schuld ist. Aber durch mein Charisma löse ich ihn von mir ab, ich lasse ihn gehen. Der Täter muss seine Schuld selbst tragen. Ich bin frei.

Vergeben

Wachstum, Überwindung und Loslassen führen zum Vergeben.

Bedingungen der Vergebung

In unserer vom Christentum geprägten Kultur glauben wir alle, dass das Verzeihen auf der Seite des Opfers liege. Deshalb sprechen wir auch von Entschuldigen. Demnach muss der Verzeihende den Täter entlasten, indem er ihm die Schuld abnimmt. Tatsächlich aber muss der Täter selbst drei wichtige Schritte gehen, damit ihm überhaupt verziehen werden kann. Er muss 1. seine Taten ernsthaft bereuen, d.h. er muss eingesehen haben, dass er selbst falsch gehandelt hat, er muss 2. selbst um Verzeihung bitten und dabei deutlich machen, dass es ihm Leid tut, und er muss drittens die Auswirkungen seiner Taten wieder gut machen, und zwar nicht nur mit schönen Worten oder freundlichen Gesten, sondern aktiv und tätig und mit allen Kräften.

Dem Täter verzeihen

Dem Täter zu verzeihen wird nur dann möglich, wenn der Täter seine Taten bereut, ernsthaft um Verzeihung bittet und auch bemüht

ist, seine Taten wieder gut zu machen. Das kann auch erst in einigen Inkarnationen sein.

Unschuld und Schuld

Nur wenn ich meine eigene Unschuld zutiefst kenne, wird es im positiven Sinne möglich, eigene Schuldanteile anzuschauen.

Heilung ist möglich

Heilung ist immer möglich. Heilsein besteht jedoch nicht darin, frei von Leid zu sein. Auch kann die Vergangenheit nicht verändert werden. Heilung heißt, eine neue, höhere Stufe des Menschseins zu erreichen.

Abschied geben

Abschied nehmen. Abschied geben. Verlassen. Lassen. Frei lassen
Neues kommen lassen...

Liebe und Wohlwollen

Ebensowohl wie die Welt von Not, Leid, Hass und Schmerz durchdrungen ist, ist sie auch von Liebe, Wohlwollen, Schönheit und Glück durchdrungen. Es lohnt immer, sich dazu durchzuarbeiten.

Sich annehmen lernen

Anfangen, sich selbst ernst zu nehmen. Was da ist, ist da. Niemand leistet nichts. Sich nicht an Anderen messen, ist angemessen.

Schamanen

Wir könnten alle Schamanen sein. Wir könnten alle in Einheit mit der Natur und den Mitmenschen leben. Wir könnten alle Heiler sein. Dafür muss man nicht nördlich des Polarkreises leben. Man muss nicht einer indigenen Gruppe angehören. Man muss nicht in einer alten Tradition leben. Man muss nicht von den Alten lernen. Man muss auch nicht ›zwischen den Welten wandern‹, weil alle diese Welten hier sind. Aber man muss lauschen, spüren, empathieren, offen sein, intuitieren, lieben, vertrauen und lachen.

Vertrauen

Sich keine Angst manchen lassen von denen, die es darauf anlegen, Angst zu machen. Sondern vertrauen auf uns alle, die wir eine ganze Menschheit wollen.

Mit Würde dankbar sein

Dankbarkeit gerät leicht zur Selbstabwertung. Da bin ich für alles dankbar, weil ich glaube, dass mir in Wirklichkeit nichts Gutes zu steht. Nein, dir steht Gutes zu, weil du ein Mensch bist. Sei mit Stolz, Selbstrespekt, Selbstliebe und Würde dankbar für alles Gute,

was dir zukommt.

Die wesentlichen Dinge

Lieben und Geliebtwerden. Anerkannt werden, als der, der man wirklich ist. Im Partner sein Gegenüber, sein Gegenstück, seine Ergänzung finden, d.h. ganz werden. Für Menschen sorgen dürfen und können. Sich um die Natur kümmern dürfen und können. Sich entfalten und weiterentwickeln können. Nähe spüren. Raum für sich haben. Mit der Natur in Kontakt sein. Sex als zwischenmenschliche Kommunion und den Orgasmus als kosmische Erfahrung erleben. Tiefe fühlen. Göttliches ahnen.

Gesundheit ist

Verwandlungsbedürftiges verwandeln können und Unverwandelbares belassen können Energie abgeben können und regenerieren können. Sich hingeben können und bei sich bleiben können. Lieben können und geliebt werden.

Selbstverwandlung

Nach meiner Krise bin ich ein ganz anderer geworden. Ich bin mehr ich selbst geworden.

Frei

Als ich zu mir selbst gefunden hatte, wurde ich frei, auch ganz an-

ders zu sein.

Zu sein

Zu sein, wie man ist.

Sich anzunehmen, wie man ist.

Aus negativen Prägungen lernen,
sich ansonsten davon befreien.

Nicht aber,

sich zu ändern,

um anders zu werden,

als man ist.

Selbstwert

Es kommt einzig darauf an, dass man Liebe entdeckt hat, für Menschenkinder da war, gelernt hat, sich und anderen geholfen hat, das Gute wertgeschätzt hat.

ERLEBEN VERWANDELN VERBUNDENSEIN

Geburt der Philosophie vom Herzensgrund

von Ralf Matti Jäger

In diesem Buch entwickelt sich eine neue Philosophie, nicht als Theorie, sondern als Herzensbewegung. Die Grundlage dieses Buches sind vielfältige Beobachtungen zu zentralen Bereichen des menschlichen Erlebens. In diesen Beobachtungen vollzieht sich eine Befreiungsbewegung von alten Fühl-, Handlungs- und Denkmustern. Dabei wird auch nachgedacht und theoretisiert, aber das ist nicht die Hauptsache. Vielmehr geht es um die seelische Bewegung, um Herzensarbeit. Die neue Philosophie ist dem menschlichen Herzen selbst abgelauscht. Wer dieses Buch liest, durchblättert oder auch kreuz und quer durchstöbert, wird mit der neuen Philosophie in Kontakt kommen. Dabei kommt es nicht so sehr auf die Worte, das Gesagte, das Gedachte, die Haltungen, Überzeugungen, Erkenntnisse an, die letztlich in diesem Buch ausgesprochen werden, sondern auf die Öffnung für das Erleben selbst, auf die lebendige Entdeckungsreise und auf das Abschütteln altbekannter Gefühlsformen und Denkmuster.

Das gesamte Buch umfasst 671 Seiten.

Online-Publikation der Einleitung am 11.7.2022 unter

www.ralfmattijaeger.de/philosophie

VERWANDLUNG

Aphorismen zur Ästhetik vom Herzensgrund

von

Ralf Matti Jäger

Das menschliche Leben ist ein Prozess stetiger Verwandlung: Wir verwandeln die Welt und die Welt verwandelt uns.

Der Kernprozess aller Verwandlung ist das Kunstschaffen. Der malende Mensch, sei es ein Kind, ein Patient, ein Künstler, verwandelt die Welt der Farben, aber die Farbenwelt verwandelt auch ihn. Der tanzende Mensch verwandelt die Welt der Bewegung, des Rhythmus, des Raumes und diese verwandeln auch ihn. Der musizierende Mensch verwandelt die Klänge, Rhythmen, Töne, Geräusche, diese verwandeln auch ihn. Das Kunstschaffen ist ein Prozess der Anverwandlung von Mensch und Welt. Da ist ein Zusammenfließen, eins werden, und auch wieder ein Auseinanderfließen und zwei werden.

In Aphorismen, Fragmenten und Essays wird das Kunstschaffen als Prozess des Spielens zwischen Individualisierung und Kommunion, als Prozess der Welt- und Selbstverwandlung beschrieben.

Es handelt sich um Anregungen zur Erforschung der Verwandlungs-, Veränderungs- und Entwicklungsprozesse im (kunstschaffenden) Menschen.

Taschenbuch, broschiert, 12x21cm, 140 Seiten

ISBN 978-3-9819259-1-3

19,80€ + Verpackung und Versand

Bestellung unter

<https://www.ralfmattijaeger.de/shop>

GEGENWARTSGESTALTUNG ZWISCHEN EMPATHIE & EXISTENZANGST

INDIVIDUALISTISCH-GEMEINSCHAFTLICHE
HANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

von
Ralf Matti Jäger

Die Existenzangst ist in Zeiten des Raubbaus an der Erde, der Überbevölkerung, des Klimawandels, von Flüchtlingsbewegungen, Pandemien usw. bei uns allen explodiert. Zugleich wird die Sehnsucht nach Empathie immer größer. Denn die Empathie verbindet uns mit unseren Mitmenschen und der Natur. Sie macht uns weich, anpassungsfähig und hingebungsvoll. Sie lässt uns Teil des Ganzen werden. Demgegenüber weckt die Existenzangst in uns den Überlebenstrieb. Sie macht uns wach und aktiv. Doch wenn sie uns vollständig in ihren Bann schlägt, können wir gnadenlos werden, auch gegenüber unseren Nächsten. Die Existenzangst lässt uns auf unser Eigendasein zurückschrumpfen, sie macht uns dafür aber auch für unser Eigendasein wach.

Unter den zwei Leitbegriffen Empathie und Existenzangst versuche ich in diesem Buch zwei der tiefsten Urkräfte des menschlichen Daseinsvollzuges zu umreißen; zwei Urkräfte, die einander polarisch gegenüberstehen. Beide Urkräfte müssen zusammenwirken, damit sinnvolles Handeln, d.h. positive Verwandlung möglich wird. In der Mitte zwischen den polari-schen Kräften liegt die Möglichkeit zu einer positiven Gegenwartsgestaltung aus innerer Freiheit und in Verbundensein mit den Mitmenschen und der Natur.

Monographie, 236 Seiten. ISBN 978-3-9819259-5-1. Erschie-nen am 8.3.2022. 12€. Bestellung unter

<https://www.ralfmattijaeger.de/philosophie>

DAS SPIELEN ZWISCHEN INTENTIONALITÄT UND PATHISCHEM IM ERLEBEN & KUNSTSCHAFFEN

EIN BEITRAG ZUR PHÄNOMENOLOGISCHEN ANTHRO-
POLOGIE

von Ralf Matti Jäger

Welche Prozesse vollziehen sich zwischen Mensch und Welt, wenn wir die Welt und uns selbst darin erleben? Welche Prozesse vollziehen sich im Handlungs- und Wahrnehmungsfeld des Kunstschaffens? Diese beiden Fragen bilden den gemeinsamen Ausgangspunkt dieser philosophisch-phänomenologischen Studie.

In dem Buch wird das Spielen zwischen Intentionalität und Pathischem als apriorischer Grundprozess des menschlichen Erlebens und des Kunstschaffens in einem Dreischritt von Husserls Intentionalitätsbegriff über Straus' Begriff des Pathischen zum Spielbegriff Schillers begrifflich entwickelt.

Sodann wird der Prozess des Spielens zwischen Intentionalität und Pathischem anhand der taktilen Berührung, der Sinneswahrnehmung und des Fühlens, sowie des Plastizierens und Malens anschaulich gemacht.

Auf dieser Grundlage wird abschließend anhand von Ausführungen Albert Einsteins auf die großen Ähnlichkeiten und die kleinen, aber gewichtigen Unterschiede zwischen dem Kunstschaffensprozess und dem kreativen Denkprozess des Wissenschaftlers hingewiesen.

Das Buch ist auch ein Beitrag zur phänomenologisch-anthropologischen Grundlegung der Kunsttherapie.

Taschenbuch, broschiert, 12x21cm, 139 Seiten.

ISBN 978-3-9819259-0-6

19,80€ + Verpackung und Versand

Bestellung unter

<https://www.ralfmattijaeger.de/shop>

SEELENSCHWÄRZE SEELENWÄRME

GEGENWARTSPOESIE & HERZENSMALEREI

von
Ralf Matti Jäger

Naturzerstörung und Selbstzerstörung, Egoismus und Empathiemangel, Lügen und Manipulation, Konkurrenzdruck und Pseudo-Verantwortungsübernahme, Krieg in der Welt und Gewalt in unseren Schlaf- und Kinderzimmern, Climate Change und Ausgrenzung... das sind einige der drängendsten Probleme unserer Zeit, die mich als Dichter, Maler und (Trauma-) Kunsttherapeut seit langem beschäftigen.

Kinder kommen ursprünglich nicht mit der SEELENSCHWÄRZE auf die Welt. Sie kommen als reine, offene, empfängliche, liebevolle und liebebedürftige Seelen zu uns und werden dann – viel zu früh – mit der SEELENSCHWÄRZE unserer Welt konfrontiert. Die Folgen davon erlebe ich alltäglich im Kontakt mit meinen Mitmenschen, mit der Natur, mit mir selbst, in verdichteter Weise bei meiner Arbeit als (Trauma-)Kunsttherapeut in der Psychosomatik, Akut-Psychiatrie und in ambulanter Praxis. In der trauma-kunsttherapeutischen Arbeit ist der Umgang mit der SEELENSCHWÄRZE ein unerlässlicher therapeutischer Prozess, der für die Patienten (und für mich) schmerzlich, aber befreiend ist. Vielleicht ist es notwendig geworden, die SEELENSCHWÄRZE der gesamten Menschheit in einem schmerzlichen Prozess durcharbeiten? Der SEELENSCHWÄRZE ins Gesicht zu sehen und damit Wege zur SEELENWÄRME zu eröffnen, dazu soll dieses Buch einen Beitrag leisten.

Taschenbuch, broschiert, 12x21cm, 212 Seiten.

ISBN 978-3-9819259-2-0

20€ + Verpackung und Versand.

Bestellung unter <https://www.ralfmattijaeger.de/shop>

MO, MIKKO, MARIA UND DAS TOTE SCHAF

EIN ADVENTS-KINDER-KRIMI AUS DEM WENDLAND

in 24 Kapiteln

von Sophia, Jalmari, Malve, Maja und Ralf Matti Jäger



Am 1. Dezember liegt ein totes Schaf im Stall des kleinen wendländischen Dorfes Pröhlitz. Violetta Pröhl ist schockiert. Bauer Gerd aus dem Nachbardorf Kiekritz ist sich sicher: Das war der Wolf. Aber so leicht lassen sich die drei Dorfkinder Mo, Mikko und Maria nicht ins Bockshorn jagen. An der Sache ist doch was faul. Wie ist das Schaf Piet gestorben? Die drei Detektive wollen es herausfinden. Sie suchen nach Spuren und lauschen die Dorfbewohner aus. Nach und nach decken sie eine Fülle von Ungereimtheiten auf. Doch das gefällt nicht allen...

Taschenbuch, broschiert, 12x21cm, 280 Seiten, 33 Illustrationen.

ISBN 978-3-9819259-3-7

22€ + Verpackung und Versand. Bestellung unter

<https://www.ralfmattijaeger.de/shop>

GESTALTUNGSTHERAPIE KREATIVE THERAPIE KÜNSTLERISCHE THERAPIE KUNSTTHERAPIE

Ein Beitrag zur Begriffsgeschichte, Gemeinschaftsbildung & Identitätsklärung

Dissertation von Ralf Matti Jäger an der Fakultät für Gesundheit der Universität Witten/Herdecke bei Prof. Dr. med. David Martin und Prof. Dr. med. Peter F. Matthiessen †.

Worum geht es bei dem Therapieverfahren, das mit den verschiedenen Oberbegriffen Gestaltungstherapie, Kreative Therapie, Künstlerische Therapie und Kunsttherapie bezeichnet worden ist im Kern? Wie kommt die therapeutische Wirkung zustande? Werden hier die Kräfte des Gestaltens, der Kreativität, des Künstlerischen oder der Kunst zum therapeutischen Einsatz gebracht?

Dass sich seit Anfang des 20. Jahrhunderts just diese vier Oberbegriffe herausgebildet haben, ist als Ausdruck eines von je verschiedenen Ausgangspunkten kommenden Ringens um die zentralen Fragen des Fachgebietes zu verstehen. Erst die Überschau über die vier damit verbunden unterschiedlichen Sichtweisen vermag den Zugang zum Kern des Fachgebietes zu eröffnen: die Verwandlungskraft der Kunst.

Die Dissertation und weitere Aufsätze zur wissenschaftlichen Fundierung der Kunsttherapie sind kostenfrei online erhältlich unter:

www.ralfmattijaeger.de

NEUN AUFSÄTZE ZUR KUNSTTHERAPIE

1. Wurzeln der Kunsttherapie
2. Die vier Entwicklungsphasen der modernen Kunsttherapie - Ein erster Versuch
3. Therapiebegriff und Einsatzfelder der Kunsttherapie
4. Zur kunsttherapeutischen Diagnostik
5. Wissenschaftsgebiet Kunsttherapie
6. Die wissenschaftliche Selbstbesinnung der Kunsttherapie im Kontext der Entstehung des Psychotherapeutengesetzes
7. Wissenschaft und Art-based Research in der Kunsttherapie.
8. Kreativitätsforschung, Kreative Therapie und Kunst in der Psychotherapie
9. Ideen zu einem Kunstbegriff für das 21. Jahrhundert

Online-Publikationen vom November 2020

Als kostenloser Download unter

www.ralfmattijaeger.de

ZWÖLF THESEN ZUR EMPATHISCHEN WISSENSCHAFT

Auf dem Weg zu einer Methodologie vom Herzensgrund

von Ralf Matti Jäger

Im Wissenschaftsbetrieb, an den Universitäten, bei den Professoren, in den Fachverlagen, bei den Fachzeitschriften und sonstigen Publikationsorganen, in Forschungslabors, in Denkwerkstätten, bei vielen, vielen Wissenschaftlern fehlt es an Empathie. Das ist nicht nur ein menschlich-ethisches Problem für die Forschung und die Forschungsergebnisse, die auf diese Weise zustande kommen, sondern es ist auch ein methodisches Problem der Forschung selbst. Von Letzterem handelt mein Beitrag.

Dass die Empathie in der wissenschaftlichen Forschung methodisch unterbewertet oder ausgeblendet wird, ist mir als Künstler und Therapeut mit Erschütterung aufgefallen, seit ich im Jahr 2008 damit begonnen hatte, mich in die Wissenschaft einzuarbeiten. So entstanden in mir nach und nach die Ideen, die in diesem skizzenhaften Beitrag erstmals in kürzester Form dargelegt sind.

Das Anliegen, die Empathie als bislang übersehenes, vergessenes oder verdrängtes Grundelement des wissenschaftlichen Forschens bewusst zu machen, muss man noch heute als gewagt betrachten. Dennoch glaube ich, dass es im 21. Jahrhundert Wissenschaftler gibt, die mein Anliegen begrüßen werden.

Kostenloser Download unter
www.ralfmattijaeger.de/philosophie

DEMUT DES DENKENS

Aphorismen zur Epistemologie vom Herzensgrund
von Ralf Matti Jäger

Die Beobachtung des Denkens kann zur DEMUT DES DENKENS führen. Nämlich dann, wenn man zu der tiefen Einsicht kommt, dass das Denken selbst seine Begrenzungen hat. Davon handelt dieses Buch.

Von einer DEMUT DES DENKENS spreche ich hier aus der Einsicht, dass das Denken gar nicht in der Lage ist, die erlebbare Wirklichkeit direkt zu erfassen. Denn dem Denken wohnt strukturell das Moment der Distanzierung von der erlebbaren Wirklichkeit inne. Dies ist ein Vorteil, wie sich noch zeigen wird. Es ist aber ein Nachteil dann, wenn Denker, Wissenschaftler, Philosophen, Phänomenologen, Psychologen usw. immer noch glauben, dass die Grundstruktur der Welt im Denken erreicht sei. Das ist nicht der Fall. Deshalb sollten wir alle, die wir denken, uns bescheiden.

Wenn wir uns weithin einig wären, dass spielende Kinder, sorgende Mütter und Väter, Liebe und Empathie fühlende, die Welt verwandelnde, malende, musizierende, tanzende, dichtende, singende Menschen mit der Wirklichkeit eins sind, während sich der denkende Mensch aus der Tiefenstruktur des Denkens heraus immer von der Wirklichkeit entzweit, dann wären die Anregungen in diesem Buch nicht notwendig.

Der Werkzeug-Charakter des Denkens muss begriffen werden. Dazu ist dieses Buch geschrieben.

Erscheint, sobald eine Finanzierung gefunden ist.

Leseprobe unter www.ralfmattijaeger.de/philosophie

JÜDISCH-DEUTSCHE EMPATHIEFORSCHUNG

1900 – 1933

Exposé

Dass es in den Jahren vor der nationalsozialistischen Machtübernahme insbesondere durch jüdisch-deutsche Philosoph*innen eine tiefgreifende Forschung zu sensiblen zwischenmenschlichen Prozessen gegeben hat, ist heute kaum bekannt. Es waren Theodor Lessing, Max Scheler, Franz Rosenzweig, Edith Stein, Martin Buber, Karl Löwith und Hannah Arendt.

Im Zuge heute verstärkt wieder aufflammender Nationalismen, Rassismen, Antisemitismen, Fundamentalismen und den damit verbundenen gesellschaftlichen Spaltungsprozessen möchte ich einerseits die Leistungen der jüdisch-deutschen Philosoph*innen, andererseits aber dieses Moment positiven Ineinanderfließens vermeintlich gegensätzlicher Strömungen – der deutschen Philosophie und der jüdischen Religions- und Lebenspraxis – ins Bewusstsein bringen; so unvollkommen und dürftig mir dies im Moment auch nur möglich sein mag. Es hat damals andere, positive, empathische Wege gegeben, die nicht weiter verfolgt werden konnten. Vielleicht können sie sich für die Zukunft neu eröffnen lassen?

Download des Exposés unter
www.ralfmattijaeger.de/philosophie

C. G. JUNG UND DIE MODERNE KUNST

EIN BEITRAG ZUR
GESCHICHTE DER MALTHERAPIE

von Ralf Matti Jäger

C. G. Jung (1875-1961) gehört neben Sigmund Freud und Alfred Adler zu den maßgeblichen Begründern einer verbalen Psychotherapie. Er gehört aber auch zu den Begründern der Kunsttherapie, namentlich der Maltherapie. Das Malen war Jung ein Mittel zur Ergründung des Unbewussten und zur Arbeit mit inneren Bildern (Träumen, Phantasien, Gesichtern, Visionen). Dabei war er von den akademischen Kunstidealen des 19. Jahrhunderts und einer symbolistischen Bildauffassung geprägt. Der modernen Kunst begegnete er zu Anfang des Jahrhunderts mit Neugier, doch sprach sie ihn nicht positiv an. Ende der 20er Jahre grenzte er sich deutlich ab. Jungs Theorien zu Symbolen, zum kollektiven Unbewussten und dessen Archetypen waren prägend für die Weiterentwicklung der Psychotherapie und auch für manche Ansätze der Kunsttherapie. Doch ist das Überholtwerden seines akademischen und symbolistischen Kunstverständnisses durch die fortschreitende Kunstentwicklung bis dato kaum kritisch reflektiert worden. Die Symboltheorien Jungs (und ebenso Freuds) sind weiter tradiert worden, ohne dass je ein Bewusstsein davon entstanden wäre, dass sie auf die moderne Kunst und damit auch auf die Kunstwerke von Patienten heute nur in manchen Fällen oder nur in einem speziellen Sinne angewendet werden können. Hier möchte die vorliegende Studie zur Klärung beitragen.

Online-Publikation vom 14.7.2022 unter

www.ralfmattijaeger.de

KRITIK DER ANTHROPOSOPHIE

STEINERS DENKWEG UND DIE FÄHIGKEITEN DES FÜHLENS

von Ralf Matti Jäger

Von 2001 bis 2010 habe ich mich mit Vorurteilsoffenheit und Begeisterung in Rudolf Steiners Anthroposophie eingearbeitet. Doch nach und nach wurden mir die Zeitgebundenheit und Beengtheit seines philosophischen und lebenspraktischen Systems deutlich.

In diesem Büchlein geht es im Wesentlichen um drei Punkte.

Zum ersten soll klar werden, in welchem Zeitrahmen die Anthroposophie aktuell war. Steiner hat sein Konzept von 1888 bis zu seinem Tod im Jahr 1925 entwickelt. In den Jahren 1900-1907 war die Anthroposophie zeitgemäß und modern. Dann wurde sie durch philosophische und historische Neuerungen überholt.

Zum zweiten soll aufgewiesen werden, dass Steiners Anthropologie in sich Widersprüche aufweist. Implizit wurde der Kopfpol, das Denken ins Zentrum des menschlichen Daseins gestellt. Die Bedeutung des Fühlens für das menschliche Dasein wurde von Steiner strukturell unterbewertet.

Zum dritten wird gezeigt, dass der anthroposophische Schulungsweg, ein Weg zur Weiterentwicklung der Seele und zur sogenannten »Erkenntnis geistiger Welten« aus methodischen Gründen nicht zu den von Steiner angestrebten tieferen Einsichten führen kann.

Online-Publikationen vom November 2019

Als kostenloser Download unter

www.ralfmattijaeger.de/philosophie

WEITERE BÜCHER



www.ralfmattijaeger.de
www.verwandeln-verlag.de