

RALF MATTI JÄGER

SEELENSCHWÄRZE  
SEELENWÄRME

GEGENWARTSPOESIE & HERZENSMALEREI

LESEPROBE



verwandeln verlag

Umschlaggestaltung unter Verwendung der Malerei *Die Liebe, die er zu fühlen glaubte, war Zerstörung* von Ralf Matti Jäger.

Bibliographische Information Der Deutschen Bibliothek

Die deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

1. Auflage November 2020

© verwandeln verlag kollase 2020  
Kollase 2, D-29473 Gehrde  
Umschlag und Satz: Ralf Matti Jäger  
Druck: Bartels druckt Lüneburg  
Alle Rechte vorbehalten.

ISBN 978-3-9819259-2-0  
[www.ralfmattijaeger.de](http://www.ralfmattijaeger.de)  
[verwandeln@posteo.de](mailto:verwandeln@posteo.de)

Ralf Matti Jäger, Jg. 1973, ist Philosoph, promovierter Kunsttherapeut und der Begründer der Philosophie vom Herzensgrund. Er forscht zu Verwandlungs- und Entwicklungsprozessen im Menschen, zur Empathie, Kunsttherapie und phänomenologischen Anthropologie und arbeitet als Kunst- und Traumatherapeut in der Psychiatrie und Psychosomatik. In gedruckter Form sind bislang seine Bücher *Verwandlung* (2017), *Das Spielen zwischen Intentionalität und Pathischem* (2017), *Seelenschwärze Seelenwärme* (2020) und gemeinsam mit seinen drei Kindern und ihrer Mutter der Advents-Kinderkrimi *Mo, Mikko, Maria und das tote Schaf* (2020) erschienen.

Der *verwandeln verlag* ist ein unabhängiger Verlag aus dem wunderschönen Wendland für Philosophie, Wissenschaft, Kunsttherapie und Kinderbücher.

*Seelenschwärze verwandeln,  
Seelenwärme befreien.*

SEELENSCHWÄRZE

SEELENWÄRME

Schwaches besiegt das Starke.  
Weiches besiegt das Harte.  
Jedermann weiß das.  
Aber niemand handelt danach.

Aus dem *Tao te King*, um 600 v. Chr.

# INHALTSVERZEICHNIS

## EINLEITUNG

SEELENSCHWÄRZE	10
NATURZERSTÖRUNG	12
AUSGRENZUNG	43
GEWALT	89
SEELENWÄRME	131
EINFÜHLUNG	133
ANKOMMEN	153
LOSLASSEN	177
PERSÖNLICHES NACHWORT	195
DANK & FÖRDERER	199

Empfindsamen, traurigen, verletzten, depressiven oder traumatisierten Menschen empfehle ich, das Kapitel SEELENSCHWÄRZE gänzlich zu meiden und sich allein mit dem Kapitel SEELENWÄRME zu befassen.

## EINLEITUNG

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.

In der Zeit vom August bis zum Dezember 2019 ist mir die SEELENSCHWÄRZE unserer Welt auf verschiedenen Wegen persönlich nah gekommen, zu nah. So sind die meisten der Gedichte des ersten Teils des Buches entstanden. Gleichwohl erlebe ich hier in der Mitte Norddeutschlands auch viel SEELENWÄRME. Es ist immer beides vorhanden. Wo die SEELENSCHWÄRZE zu massiv wird, droht die SEELENWÄRME verloren zu gehen. Deshalb war es mir ein Herzensbedürfnis, auch Gedichte und Malereien zur SEELENWÄRME beizufügen. Einseitigkeiten möchte ich vermeiden. So ist der zweite Teil des Buches entstanden.

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 und in verdichteter Weise bei meiner Arbeit als (Trauma-) Kunsttherapeut in der Psychosomatik, Akut-Psychiatrie und in ambulanter Praxis.

Die SEELENSCHWÄRZE ist inzwischen so massiv geworden, dass der Fortbestand der menschlichen Kultur, so wie wir sie heute kennen, in Frage steht. Von uns allen werden die Mittel der Technik Tag für Tag so nachhaltig zur Beherrschung der Welt angewendet, dass die Natur selbst und ebenso unsere Mitmenschen zerstört werden. Vielfach merken wir das gar nicht mehr.

Das Urgefühl, dass wir mit der Natur und unseren Mitmenschen zutiefst verbunden sind, dass wir zur Natur und zu unseren Mitmenschen gehören und diese zu uns, dass es hier um einen Prozess des liebevollen Gebens und Nehmens gehen sollte, ist in den letzten Jahrhunderten zunehmend verdrängt worden. Dieses Urgefühl ist – davon bin ich überzeugt – in jedem von uns immer noch vorhanden. Aber es hat sich verschlossen. Wie kann es wieder geöffnet werden?

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. Deshalb glaube ich aus guten Gründen behaupten zu dürfen, dass wir heute als gesamte Menschheit den Umgang mit der SEELENSCHWÄRZE nicht mehr vermeiden können. Wir dürfen

nicht mehr wegschauen. Wir müssen uns mit den Folgen der SEELENSCHWÄRZE in uns konfrontieren. Vielleicht ist es notwendig geworden, die SEELENSCHWÄRZE der gesamten Menschheit in einem schmerzlichen Prozess durchzuarbeiten?

Eine Welt gänzlich ohne SEELENSCHWÄRZE wird es wohl nie geben. Aber, der SEELENSCHWÄRZE ins Gesicht zu sehen und damit Wege zu deren Verarbeitung und Verwandlung und also Wege der SEELENWÄRME zu eröffnen, dazu soll dieses Buch einen Beitrag leisten.

*Ralf Matti Jäger* am 26.8.2020

# SEELENSCHWÄRZE

# NATURZERSTÖRUNG

## Selbstzerstörung

Die Zerstörung der Natur  
beginnt in uns selbst.



*Erleben Schwarz Verwandeln*

Aquarellfarbe, Kohle, Pastellkreide auf Aquarellpapier, 17x24cm

vom 13.9.2017

Kinder der Natur

Wir sind Kinder der Natur.



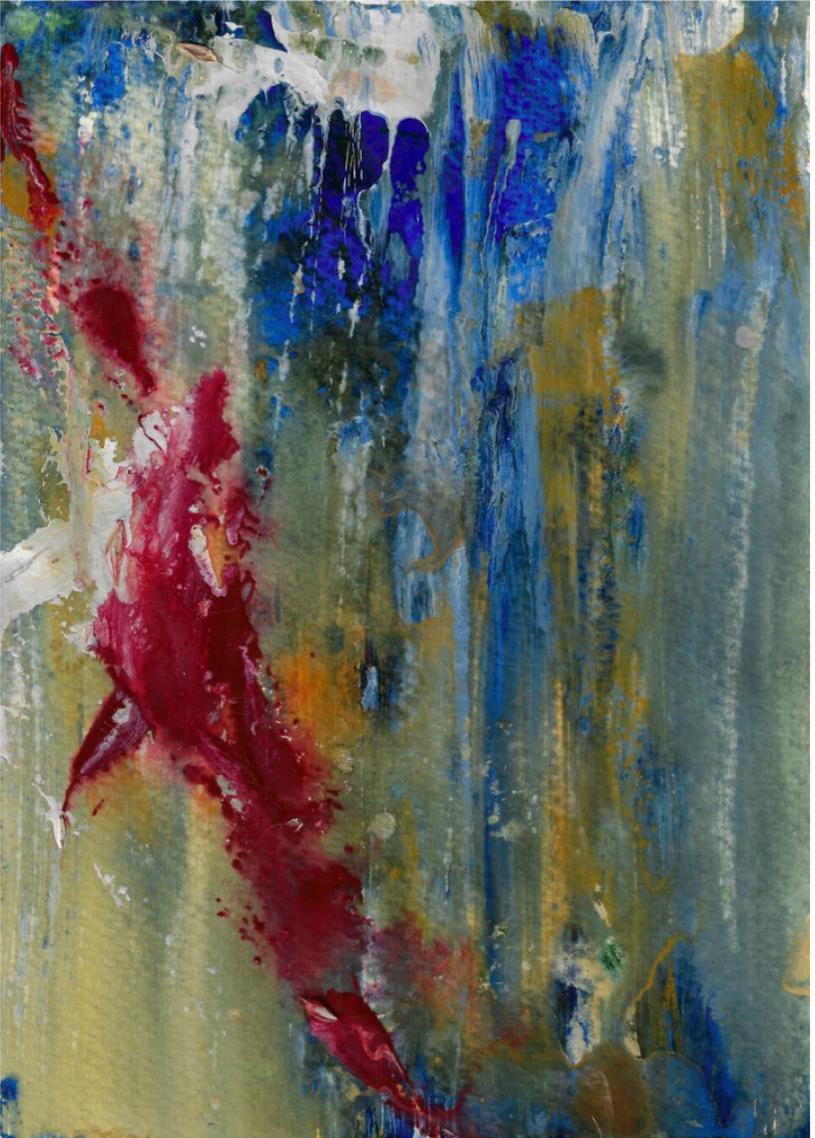
*Natur in Schwarz*

Druckerfarbe, Acrylfarbe, Erde, Staub, Steine auf Leinwand, 70x50cm

vom August 2018

## Im Spiegel der Natur

Die Naturzerstörung  
ist der Spiegel  
unserer Verkopftheit,  
unserer Herzenshärte,  
unserer Wurzellosigkeit,  
unserer Abgespaltenheit und  
unseres Missbrauchs  
unserer selbst.



*the river is flowing*

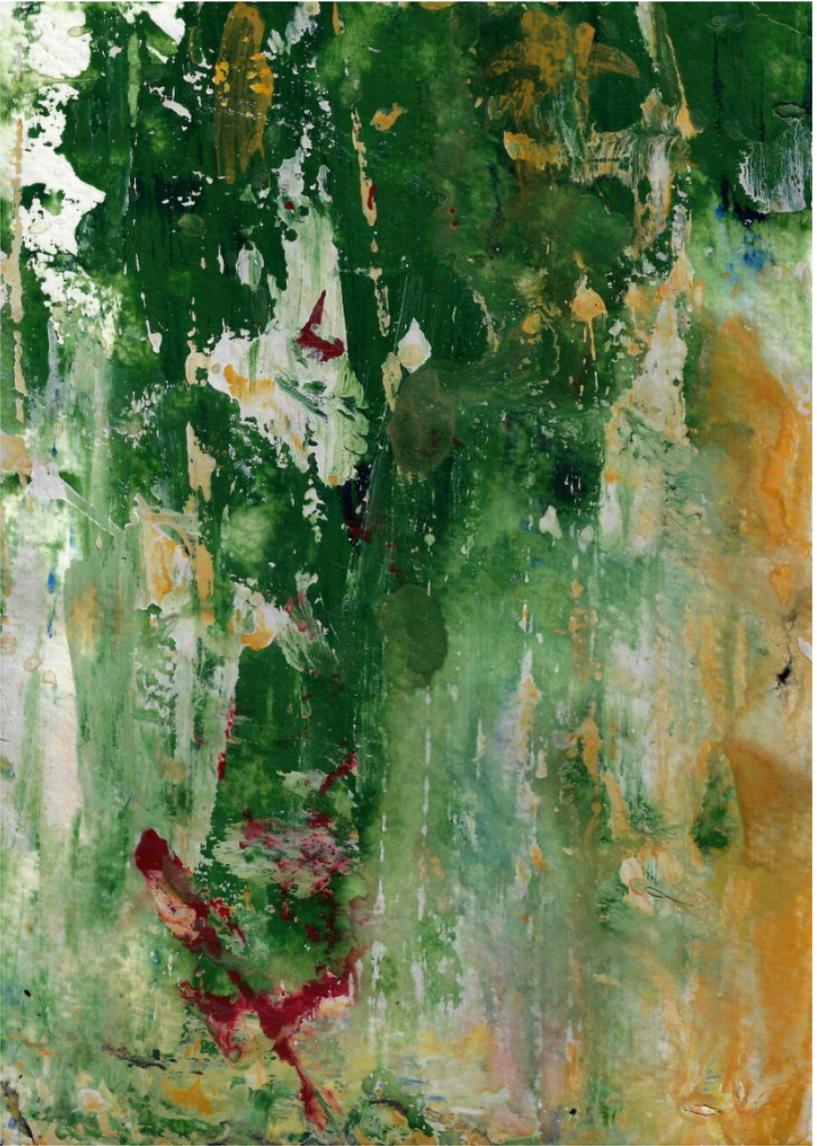
Aquarellfarbe auf Aquarellpapier, 17x24cm

vom 17.6.2020

## Naturmensch

Wer die Natur  
als etwas zu Beherrschendes betrachtet,  
wird die Natur kontrollieren wollen.

Wer sich selbst  
als Teil der Natur empfindet,  
wird spielerisch Einklang suchen.



*Natures child gone idios*

Aquarellfarbe auf Aquarellpapier 17x24cm

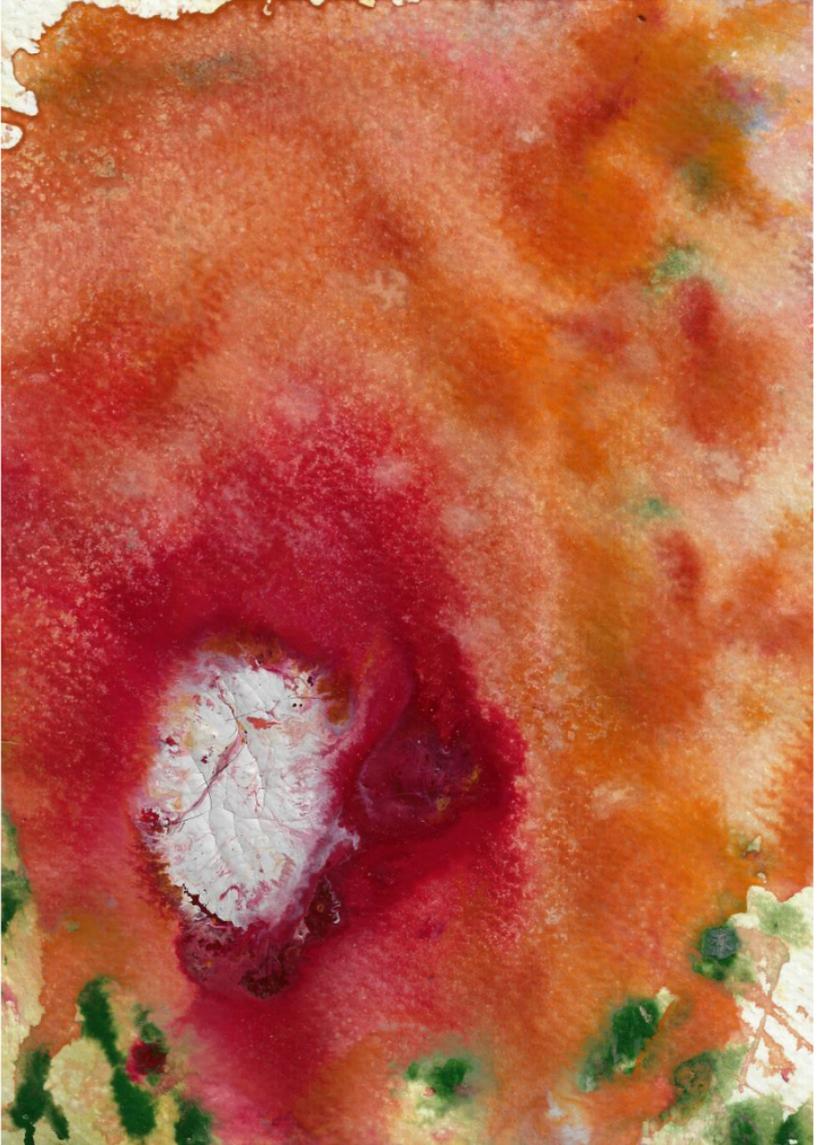
vom 17.6.2020

## Herrscher

Das intelligente, kontrollierte, durchsetzungsfähige Kind  
der westlichen Kultur  
wollte die Natur beherrschen  
und wurde so ihr Zerstörer.

## Naturkind

Das warmherzige, hingeebene, weisheitsvolle Kind  
naturverbunden lebender Völker  
lebt mit der Natur  
und nicht gegen sie.



*Blüte*

Aquarellfarbe auf Aquarellpapier, 17x24cm

vom 17.6.2020

## Indigenialität

Wir könnten von den Naturvölkern lernen,  
wie wir mit der Natur im Einklang leben können.

Allein, wir haben sie bereits ausgerottet.



*Sehnsucht nach Wärme unerreicht*

Aquarellfarbe und Pastellkreide auf Aquarellpapier, 17x24cm

vom 9.8.2017, nachgearbeitet am 5.11.2017

Ende der Leseprobe