



Skript zum Einführungsvortrag des AVA/BVA Symposiums 2013

Dem Seelenatem einen Ausdruck geben

1. Begriffsklärung was bedeutet Seele was heißt Atem.

In der Zeit als ich in Existential-psychologischen Bildungs- und Begegnungsstätte bei Dr. Maria Hippus Gräfin Dürckheim und Prof. Karlfried Graf Dürckheim mitgearbeitet habe, erzählte mir ein Mitarbeiter der später eine eigene Praxis aufbaute, einen Traum. Es ist ein Traum, der die Dimension des Seelenatems vielschichtig deutlich machen kann. Er träumte: *Ich war allein hoch oben in einer Gebirgslandschaft unterwegs. Es war früher Nachmittag. Ich sah weit unten in einem Hochtal ein kleines Haus vor dem 2 Menschen irgendetwas machten. Ich wurde von diesem Haus und diesen beiden Menschen fast magisch angezogen. Ich kletterte also mühsam ins Tal, und als ich unten auf der grünen Wiese mich dem Haus näherte, kam mir die Frau entgegen, nahm mich in den Arm und sagte zu mir: „Gregor ich hab schon so lange auf dich gewartet. Es ist schön, dass du endlich da bist“. Jetzt erkannte auch ich sie. Es war Maria Hippus. Sie nahm mich mit zum Haus und Graf Dürckheim begrüßte mich ebenfalls sehr freundlich. Er sprach: „Wir machen gleich unser regelmäßiges Ritual, wenn du möchtest kannst du dich daran anschließen“. Ich freute mich sehr darauf und war gespannt um was es ging. Sie holten eine große Kristallkugel aus dem Haus und stellten sich in die Mitte der grünen Wiese. Dann baten sie mich, mit Ihnen diese Kristallkugel zu halten. Als wir 3 diese Kristallkugel hielten, fühlte ich auf einmal und konnte es auch sehen, wie oben aus dem Himmel ein kräftiger Energiestrahle in diese Kugel und von ihr aus in meine Hände, in meinen Körper und in jede Zelle meines Körpers hineinströmte und von dort diese Energie in die gesamte Welt hinausstrahlte. Es war wie ein großer Atemrhythmus. Die Energie floss von oben ein. Das war wie ein Einatmen, dann hielt sie inne und strahlte von uns hinaus weiter in die Welt hinein. Das war wie ein Ausatmen. Ich weiß nicht, wie lange wir dort gestanden haben. Es war ein Erleben, durch und durch erfüllt zu sein, von einer ganz besonderen Liebeskraft. Ich blieb ein paar Tage dort. Dann kam die Zeit, mich zu verabschieden. Ich hatte unabhängig von Maria und Karlfried eine Aufgabe zu erfüllen. Ich wusste noch nicht was, aber ich musste gehen. Ich verabschiedete mich von Maria und Karlfried und ging dann weiter ins Tal hinunter. Ich hörte noch wie Maria zu Karlfried sagte: „Dem steht noch einiges bevor“. Ich ging weiter und nach einiger Zeit kam ich auf eine riesengroße Müllkippe. Beim Durchqueren wurde ich wach.*

Dieser Traum kann exemplarisch deutlich machen, worum es in meinem Vortrag geht. Es geht, um das Vom Seelenatem Getroffen sein, das Geöffnet werden, den Wegcharakter des Menschwerdens und auch die Begegnung mit dem Dunklen, mit dem Müll, mit dem Schatten. Auch die Wüstenväter haben das gewusst. „Abfall wird dein Erzieher sein“, sagen sie.

Die Bedeutung des Wortes Seelenatem kann man auch z.B. aus der Sicht der Kabbala sehen.

Für alle Religionen ist ein Nachdenken über eine unsere begrenzte, messbare Wirklichkeit hinausgehende Wirkkraft oder irgendwie geartete Transzendenz wesentlich. In der jüdischen Tradition wird die Erfahrung einer lebenspendenden, alles durchwirkenden Transzendenz und Kraft als Ruach, d.h. Wind, Atem, Geist oder Geist Gottes bezeichnet. Gemeint ist mit Ruach auch der Heilige Geist, der im Menschen anwesend ist und durch ihn zum Ausdruck kommen will. Im Traum kann das die Energie sein, die vom Himmel in die Kristallkugel strömt. Die Menschwerdung, die Inkarnation des göttlichen Seelenaspektes, in der je individuellen Ausgestaltung des Einzelnen, in den fördernden und hindernden Bedingungen, das ist das zentrale Anliegen der Dürckheimschen Anthropologie und auch meines Vortrags. Mit Worten Dürckheims: „**Die Aufgabe des Menschen ist es, Zeuge zu werden des Überweltlichen in der Welt.**“¹⁾ Aber davon weiter unten mehr. Noch sind wir bei den Bedeutungshintergründen des Wortes Seelenatem.

Was bedeutet Seele? Was heißt Atem? Im Internet bin ich fündig geworden. Peter Staaden hat sich um eine authentische Übersetzung kabbalistischer Texte im deutschsprachigen Raum bemüht. Auf ihn beziehe ich mich.

Zunächst zum **Begriff Seele**. In der hebräischen Sprache gibt es 2 verschiedene Begriffe für Seele: Neshama und Nefesh. Der göttliche Aspekt der Seele heißt Neshama. „Sie ist das vom Schöpfer kommende, das kausal nicht zu erfassende. Sie gibt uns die Freiheit sich innerhalb der feststehenden Grenzen frei zu entfalten.“²⁾ Der leibliche Teil der Seele wird im hebräischen mit Nefesh bezeichnet. Sie empfängt ihre geistige Struktur von dem göttlichen Teil der Seele Neshama. Und was bedeutet **Atem**: im hebräischen finden wir dafür den Begriff Ruach. Ruach ist der 3. Aspekt der Seele. Er verbindet Neshama und Nefesh. Ruach ist das, was durch die Polarität von Nefesh und Neshama zustande kommt. Ruach ist die Bewegung die beiden innewohnt. Er ist der Wind, der Atem, der Heilige Geist. Nefesh zieht hinunter, Neshama hinauf. Neshama ist die Kraft die im Traum Gregor, Karlfried und Maria beseelen. Es ist der eine Aspekt des Seelenatems, über den wir mit dem Himmel verbunden sind. Nefesh ist der andere Aspekt des Seelenatems. Er führt den Träumer auf die Müllkippe in das Dunkle, in den Schatten.

Es gibt danach 2 Bedeutungsstränge in der jüdischen Tradition für das Wort Seele, den spirituellen, auf das Transzendente bezogenen und den, unser Alltagserleben prägenden emotionalen Teil. Der Atem (Ruach, der Heilige Geist) ist das Verbindende.

Diese Bedeutungen von Seele und Atem sind dem Dürckheimschen Seelenbegriff verwandt. Ich möchte zunächst etwas zu Dürckheims Anthropologie sagen. Dürckheim ist ein Altmeister

der leiborientierten Psychotherapie. Graf Dürckheim war von 1914-1918 als Soldat an der Front. Das war für ihn eine sehr wichtige Erfahrung. In den zwanziger Jahren war er Professor der Philosophie an den Universitäten Breslau und Kiel. In den folgenden acht Jahren nahm er in Japan einen Forschungsauftrag für das deutsche Kultusministerium zu den geistigen Grundlagen der dortigen Erziehung wahr. Er lernte dort das Zen kennen, ohne aber selbst Buddhist zu werden. Neben der Übung des Zazen hat er sich dort auch der Kunst des Bogenschießens gewidmet. In seiner Arbeit hat er die östlichen Weisheiten mit der humanistischen Psychologie verknüpft und sich besonders der Meditation zugewandt. Er hat viele Jahre mit Frau Dr. Maria Hippius zusammengearbeitet und hat mit ihr die Existential psychologische Bildungs- und Begegnungsstätte Todtmoos-Rütte aufgebaut und über viele Jahre erfolgreich geführt. Bedeutende Bücher von ihm sind: Vom doppelten Ursprung des Menschen, Erlebnis und Wandlung, Hara, Meditieren wozu und wie, Der Alltag als Übung und viele andere.

In meinen Ausführungen über Dürckheim und die Initiatische Therapie beziehe ich mich vor allem auf das Buch „Wandlung zur Ganzheit“.³⁾ von Dr. Rüdiger Müller. Frau Dr. Maria Hippius Gräfin Dürckheim sagte mir zu diesem Buch: Das ist das Grundlagenwerk der Initiatischen Therapie, das ich hätte eigentlich schreiben müssen.

An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei Maria Hippius Gräfin Dürckheim und Karlfried Graf Dürckheim, bei Dr. Rüdiger Müller, Heinz Deuser und Pieter Lohmann bedanken. Sie haben mich in den fünf Jahren, als ich in Rütte gelebt und gearbeitet habe, gut begleitet.

2. Anthropologische und philosophische Grundlagen

Dürckheim stellt die Kultur der inneren Erfahrung in den Mittelpunkt seiner Anthropologie und der von ihm mit Frau Dr. Maria Hippius Gräfin Dürckheim entwickelten Initiatischen Therapie. Er grenzt sich dabei von der Naturwissenschaft und Theologie ab.

„Für ihn sind metaphysische Aussagen nicht Ausdruck einer philosophischen Spekulation oder hypothetischen Wunschvorstellung, sondern unmittelbare Zeugen einer zentralen Erfahrung“⁴⁾. Dürckheim sagt selbst: „so nehme ich für meine auf das Wesen bezogene Arbeit in Anspruch, dass sie von Erfahrungen ausgeht, und dass ihre Ergebnisse an Erfahrungen kontrolliert und verifiziert werden können, obwohl diese ‚Transzendentes‘ betreffen“⁵⁾. Im 1951 erschienenen Buch Im ‚Zeichen der großen Erfahrung‘ spricht er von der Möglichkeit des Menschen Transzendenz zu erfahren. Ein weiteres Grundlagenwerk seiner Anthropologie ist das Buch ‚Vom doppelten Ursprung des Menschen‘. „Der Mensch ist zweifachen Ursprung, er ist himmlischen und irdischen, natürlichen und übernatürlichen Ursprungs“.⁶⁾ Der natürliche Ursprung ist Endlich. Er betrifft unser konkretes, fassbares Dasein, unseren Körper, unseren Beruf, unsere Fitness, unsere Sinne, unsere Beziehungen, soweit wir sie kontrollieren können. Dürckheim spricht in diesem Zusammenhang vom Welt-Ich des Menschen. Das Welt-Ich-Bewusstsein des Menschen kontrolliert und wehrt alles ab, womit es sich selbst infrage stellt. Demgegenüber bezeichnet er den übernatürlichen Aspekt unseres Seins als „Wesen“. Das

Wesen ist die individuelle Auszeugung des Göttlichen im Menschen. Dieser Aspekt ist intentional und rational nicht fassbar.

Ein Beispiel: im Rahmen meiner spirituellen Wegbegleitung habe ich Edith, eine Sozialpädagogin, über längere Zeit begleitet. Im Rahmen der Arbeit, sowohl Leibarbeit, wie auch Arbeit mit Tonerde, machte sie immer wieder die Erfahrung von „*ganz erfüllt sein – von Innen tief berührt sein*“. Zuhause stellte sich aber immer wieder das Bewusstsein ein, das kann ja nicht wirklich und real sein. Sie selbst (ihr Welt-Ich) konnte diese Erfahrungen nicht einordnen, und sie machten ihr von Anfang an Angst. In einer langen Auseinandersetzung, sie kam trotz der Verunsicherung und Angst immer wieder, hatte sie innerhalb von mehreren Wochen 3 wesentliche Träume: Im 1. Traum wurde sie verfolgt. Sie lief immer wieder weg und hatte große Angst, bis hin zur Panik, aus der sie dann erwachte. Im 2. Traum blieb sie stehen und drehte sich um. Sie sah eine Gestalt aber die war ungefährlich. Die Angst löste sich auf. Im 3. Traum übernahm sie die Verantwortung für ihr Kind (real hat sie keine Kinder). Dann stellte sich die Erfahrung ein, ich kann nicht mehr für mich allein sorgen. Ich brauche Beziehung. Das war die Situation in der die Vorherrschaft des Welt-Ich anfang sich zu relativieren. „Ich bin unsicher und brauche Beziehung, diese Wahrheit und Erfahrung schmerzt, aber es ist alles gut!“ waren ihre Worte. Eine alte trennende Unabhängigkeit vielleicht besser Beziehungslosigkeit löste sich langsam auf.

Die Erfahrungen von Verunsicherung und Schmerz wurden von der größeren Wirklichkeit, vom Wesen nochmal gehalten und ein tiefes Getragensein stellte sich nach und nach ein. Hier kann man von einer „klassischen Wegbegleitung“ der Initiatischen Therapie sprechen.

Erfahrungen, die mein Welt-Ich nicht verstehen oder fassen kann, lösen große Verunsicherung aus. In diesem Zusammenhang wird die Wesenswirklichkeit oder das Überweltliches Sein, ein Ausdruck Dürckheims, erfahren. Unser Welt-Ich ruft nach Außen, nach Kontrolle meiner Gefühle. Das Wesen ruft von Innen nach Innen. „**Die Welt** verlangt von uns Wissen und Können; **das Wesen**, dass wir das Gewusste und Gekonnte immer wieder im Dienst des Reifens vergessen“. ⁷⁾ In einer der letzten Einzelstunden sagte Edith: „Ich darf mich führen lassen, ich muss nicht mehr alles selbst machen“.

„Die Welt zwingt uns an Sicherungen zu denken. Das Wesen ermuntert uns, uns ständig aufs Neue zu wagen“. ⁸⁾

Das folgende Beispiel zeigt wie unterschiedlich sich der Seelenatem im Menschen ausdrücken kann. Es bezieht sich auf grundverschiedene Eigenheiten zweier Männer, die in ihrer Ausrichtung vom selben Geist beseelt waren. Pater Lassalle erzählte mir, als ich ihm bei einem Zen-Sesshin assistierte, eine Begebenheit mit Karlfried Graf Dürckheim. „Auf einer Tagung von Seelsorgern mussten wir uns mit einer Stärke und einer Schwäche vorstellen. Karlfried stellte sich folgendermaßen vor: „Meine Stärke ist es, dass ich reden kann. Je mehr Menschen da sind desto besser kann ich reden. Meine Schwäche ist, dass ich auch dann noch rede, wenn ich eigentlich schweigen sollte“. Danach stellte ich mich vor: „Meine Stärke ist es, ich kann

schweigen. Meine Schwäche, ich schweige auch dann noch, wenn ich etwas sagen sollte“. Diese beiden Menschen waren sehr unterschiedlich aber die Wesensebene hat sie tief miteinander verbunden. Beide waren für mich sehr wichtige Lehrer. Sie haben beide das Transzendente auf eine ganz individuelle Weise in die Welt gebracht. Sie waren die ersten die die Meditationspraxis des Zen das Zazen in den Westen gebracht haben.

Der Seelenatem, ich möchte in diesem Zusammenhang vom Hauch Gottes sprechen, geht durch uns Menschen hindurch und formt individuell den Menschen. Durch seine Biografie und seinen eigenen Willen findet der Mensch seine eigene Prägung.

„Die Aufgabe des Menschen ist es, Zeuge zu werden des Überweltlichen in der Welt.“¹⁾

Was gibt es für Varianten und Schwierigkeiten auf dem Weg zu sich selbst. Rüdiger Müller hat das am Telefon sehr schön formuliert: „Die einen bleiben drin im Körper und sind nicht durchlässig, die andern bleiben ständig draußen. Der Seelenatem spaziert quasi über den Körper und kann sich nicht richtig inkarnieren“.

Also die eine Variante ist, dass ich ergriffen bin vom Seelenatem und damit meinen Alltag und meine bestehenden Beziehungen gestalten möchte. Dieser Inkarnationsprozess ist manchmal richtig schwierig. Ich habe mit Menschen gearbeitet, die Nahtoderfahrungen erlebt haben, und mit ihrer Alltagsrealität große Schwierigkeiten bekamen. *(Beispiele sind z.B. auch Menschen, die nicht geerdet sind oder Menschen, die spirituelle Erfahrung als Flucht nutzen; Menschen mit Drogenerfahrung, traumatische Erfahrungen können auch dazu führen;.....)*

Im gegenteiligen Fall, ist der Seelenatem eingeschlossen und will befreit werden.

Es gibt Menschen, die ihre geistige Dimension verdrängen oder verleugnen. Sie sind zu sehr in den Emotionen, im rationalen Bewusstsein und in ihrer körperlichen Fixierung gefangen. Sie sind nicht so schnell vom Seelenatem, vom Spirituellen ergriffen, sondern sie sagen: „Ich habe eine schmerzhaft Trennung hinter mir oder ich habe meinen Arbeitsplatz verloren oder ich kann schlecht schlafen oder ich habe Krebs und seitdem stockt mir der Atem. Es handelt sich um eine Betroffenheit auf der emotionalen Ebene. Ein Anknüpfen an solch eine Betroffenheit kann innere Erfahrungen und Seelenräume eröffnen. Maria Hippus Gräfin Dürkheim sprach bezüglich der gegensätzlichen Bewegungsrichtungen, Welt-Ich und Wesen zu integrieren und in Einklang zu bringen, von Involution und Evolution. **Involution bedeutet, dass das, was aus dem Seelenatem kommt immer etwas persönlicher, emotionaler, irdischer werden kann. Das ist die Entwicklung die von oben nach unten geht. Es geht um die Inkorporierung des Geistigen in das Materielle hinein. Die andere Entwicklung ist die Evolution. Hier handelt es sich um eine Entwicklung die die Ich-Grenzen des Menschen aufsprengt.** Obwohl der Mensch die Dimension der Atemseele ablehnt, wird er von ihr ergriffen, und er kann lernen, sich mit seinem Welt-Ich zu relativieren. Die Evolution bricht den Menschen auf, hin zum Geistigen, zum Seelenatem durch emotionale, seelische Betroffenheit.

Beispiel: Das folgende Beispiel soll den Prozess der Evolution verdeutlichen. Es handelt sich um einen 92-jährigen ehemaligen U-Boot Kommandanten, der körperlich topfit ist. Er war im

Zweiten Weltkrieg U-Boot Kommandant und ist gefangen genommen worden. Er hat ein ganz aufregendes Leben gehabt, er hat lange in Singapur gelebt. Er hat ganz Asien bereist und ist auf hohe Berge gestiegen. Bei einem Tauchgang in großer Tiefe ist ihm einmal ein Unfall passiert. Er wurde gerettet und war einen Tag lang nicht bei Bewusstsein. Die Ärzte hatten ihn schon aufgegeben. Als er wieder zu sich kam, muss er wohl eine besondere Erfahrung gemacht haben. Vielleicht handelte es sich sogar um eine Nahtoderfahrung. Jedenfalls sagte er: die Amerikaner haben ja sehr viel über Nahtoderfahrungen geforscht, aber das ist alles Blödsinn. Als junger Mann mit 18 hat er bei Hitler mitgemacht und war am Anfang davon völlig überzeugt, bis nachher rauskam was im Naziregime Schreckliches passiert war. Bis heute hat er schlimmste Gewissensbisse und glaubt seitdem an nichts Größeres mehr. Er fühlt sich von Hitler und der ganzen Nazibewegung verführt, und man kann verstehen, dass er dadurch den Glauben an eine Transzendente Wirklichkeit verloren hat. Wenn er mit dieser Realität in Berührung kommt, hat er totale Abwehr. Aber es widerfahren ihm einfach immer wieder Berührungen mit dem Seelenatem und vielleicht können diese ihn nach und nach öffnen. Diese Menschen wirken z.B. verstört und wie verbarrikadiert, sind also Seinstaub, wie es Dürkheim nannte. Sie mögen Seinsföhlung oder Seinserfahrung haben, können diese aber nicht zulassen. Die Seele ist eingesperrt und sucht nach Wegen, sich im Körper auszudrücken.

3. Einblick in die menschliche Seelendynamik

Wie aber kann es gelingen, Seelenatem und irdische Existenz, Wesen und Welt-Ich so miteinander zu verbinden, dass wir im Einklang leben?

Die zentrale Voraussetzung, um im Einklang zu leben, ist das **Freiwerden von allen Annahmen und Konzepten, die auf der Basis ungefühlter, unangenommener Verletzungen oder Traumata die eigentliche Natur der Seele überdecken.**

Das ist aber nicht so einfach. Unser Welt-Ich hat Strategien entwickelt, wie wir unsere Verletzungen und Traumata verdrängen können.

Mit unserem Welt-Ich versuchen wir immer wieder andere zu dominieren, zu beweisen, dass wir recht haben; zu beweisen, dass der andere unrecht hat. Mit unserem Welt-Ich sorgen wir dafür, dass der andere sich schuldig föhlt, und wir versuchen die eigene Schuld zu vertuschen. Unser Welt-Ich hat Strategien mit dem es versucht, sich vor Verletzungen zu schützen. Eine Strategie ist das Beschuldigen. Indem wir den Fehler beim anderen suchen, schützen wir uns vor unangenehmer Selbsterkenntnis. Wir blenden unseren Anteil an dem Beziehungsgeschehen aus, indem wir den Blick von uns weg auf den anderen richten mit den verschiedenartigsten Anschuldigungen, wie: Du bist schuld, dass diese Situation so entstanden ist! Ich habe damit nichts zu tun und verbitte mir dass du so mit mir sprichst. Warum greifst du mich so an? Warum verletzt du mich? Das ist nicht in Ordnung! Eine Strategie die jeder von uns sicher kennt. Diese Reaktionen geschehen schnell, wenn es uns selber nicht so gut geht oder wir im Stress sind. Wenn es uns etwas besser geht und wir etwas mehr inneren Spielraum habe, gibt es eine 2. Strategie, mit der unser Welt-Ich versucht sich vor

Verletzungen zu schützen. Wir sehen, dass es dem anderen nicht so gut geht. Er ärgert sich und greift uns an. Wir denken: der andere hat einen schlechten Tag oder eine schlechte Nacht gehabt. Er ist in einer schwierigen persönlichen Lebenssituation. Wir sagen uns dann: dem anderen geht es im Augenblick nicht so gut, ich kann ihn verstehen und darum verletzt mich sein Verhalten mir gegenüber nicht so sehr. Aber bei manchen Verletzungen hilft auch das nicht. Es gibt eine weitere Strategie des Welt-Ichs: Wir suchen nach einer tieferen Bedeutung. Ein Freund sagt uns z.B.: „Du hast dich unmöglich benommen, deshalb möchte ich mit dir nichts mehr zu tun haben. Ich möchte dich nicht mehr sehen“. In dieser Betroffenheit können wir nach einer tieferen Ursache suchen: Was mache ich grundsätzlich falsch? Hat das was mit meinem Schicksal zu tun? Bin ich so schlecht? Ich muss mich grundsätzlich ändern! Einige Menschen fragen sich vielleicht sogar: Was habe ich in meinem vorherigen Leben falsch gemacht. Aber der Schmerz bleibt..... Eine letzte Strategie bleibt dem Welt-Ich noch: Wir gehen zu McDonald und essen etwas oder wir setzen uns vors Fernsehen. Wir lenken uns ab um unsere Verletzungen nicht mehr zu fühlen. Letztlich ein hilfloses Unterfangen. Soweit die Strategien unseres Welt-Ichs. Die Verletzung ist von außen, durch Erklärungen oder allein vom Bewusstsein nicht auflösbar! **Es geht darum, dass sich unsere innere Vertrauenshaltung zum Leben und zu uns selbst vertieft.**

Dieses Thema wird bei Jean Gebser auch das Urvertrauen genannt. Die Definition von Jean Gebser ist: „**Das Urvertrauen ist eine Haltung und ein Gehaltenwerden**“. Hier ist einmal die geistige Haltung gemeint. Wie stelle ich mich Situationen, die mein Vertrauen oder gar Urvertrauen herausfordern? Es ist aber auch die körperliche Haltung gemeint. Wie stelle ich mich einer körperlich belastenden oder erfreulichen Situation? Wie halte ich mich, wie stehe ich, wie sitze ich, wie ist meine leibliche Verfassung? Gemeint ist das willentlich vom Welt-Ich beeinflussbare Verhalten.

Das Gehaltenwerden betrifft die transzendente Ebene, wo man sich als Mensch aufgenommen und eingebunden fühlt in etwas Umfassendes. Das Gehaltenwerden ist biographisch durch die Mutter geprägt.

Eine Grundvoraussetzung, um aus dem Seelenatem leben zu können, ist es, sich auf den Weg nach Innen zu begeben, ist die Bereitschaft sich selbst wahrzunehmen. Indem wir uns auf unsere eigenen Gefühle wie Freude, Lust, Schmerz einlassen, kommen wir auch mit unserem Mangel und unseren Verletzungen in Berührung. Diese Gefühle versuchen wir gewöhnlich zu verdrängen. Es gibt drei Arten des Leidens: Der physische oder körperliche, der psychische und der spirituelle Schmerz. Der letzte ist fundamental. Er wird als Abtrennung vom Leben, als Ausgeschlossensein vom Seelenatem, vom Urvertrauen erlebt.

Wir wissen aus der Entwicklungspsychologie, dass wir schon im Mutterleib durch extreme Erschütterungen körperlicher aber auch seelischer Art, Ängste und Schmerzen erleiden, die wir nicht mehr ganz verarbeiten können. Wir fangen an uns zu verschließen und können uns anschließend nicht mehr ganz vertrauensvoll dem anderen, dem Leben öffnen. Es bleibt ein Gefühl von Angst zurück, die sich mit jeder weiteren negativen Erfahrung in unserer Seele

verfestigt und Spuren sowohl im Leib, damit ist der feinstoffliche Körper gemeint, wie in unserem Körper, in unserem Zellgewebe hinterlässt. Hildegund Graubner spricht in Verbindung mit dem feinstofflichen Körper vom Leibgedächtnis. So verschwindet nach und nach immer mehr das Vertrauen in das Leben selbst. Unsere Seele erstarbt immer mehr und wir hören immer mehr auf, uns zu fühlen.

Gleichzeitig kann die Angst, die in unserem Zellgewebe und im Leibgedächtnis gespeichert ist, Gefühle in uns auslösen, die mit uns machen, was sie wollen und uns zu Äußerungen oder gar Handlungen veranlassen, die den jeweiligen Situationen nicht entsprechen. Dies verunsichert uns mehr und mehr. Wir versuchen den Prozess des schwindenden Vertrauens und der größer werdenden Angst zu kontrollieren oder sogar zu bekämpfen, indem wir aufhören, uns auf diese Ängste und Verunsicherungen, auf die inneren Verletzungen wirklich einzulassen. Wir fangen an, eigene wesentliche Seelenanteile zu verdrängen. Es ist ein Teufelskreis.

Um zu überleben haben wir bestimmte Seelenanteile wie zum Beispiel Wut, Schmerz, Trauer, Impulsivität, Sexualität verdrängt. Es sind vor allem Seelenanteile, die von unseren Eltern, Lehrern oder auch Priestern nicht angenommen werden konnten und vielleicht sogar bekämpft wurden. Es geht nun darum, diesen Seelenanteilen zu ermöglichen, sich mit uns wieder neu zu verbinden. Das geschieht dadurch, dass wir diese Gefühle *in uns* zulassen und nicht den Situationen nachgehen, die diese Gefühle ausgelöst haben. Indem wir bereit sind die Schmerzen, die Wut, die Trauer, in uns zu fühlen, geben wir dem Seelenanteil die Erlaubnis, sich zu zeigen. In der Atem und Leibtherapie können diese verdrängten Emotionen wieder ins Bewusstsein und ins Gefühl kommen und sich langsam lösen.

Aber Vorsicht, es geht hier nicht nur um das Reflektieren der Gefühle. Es geht nicht nur um die Frage: „**Warum** fühle ich so?“ Diese Frage kann uns vom Eigentlichen wegführen. Frère Roger Schutz, der Gründer von Taizé, sagt: „**Es geht nicht darum herauszufinden, wer recht und wer unrecht hat. Entscheidend ist es, die Versöhnung auf der Stelle zu vollziehen.**“ Das bedeutet für uns, die wir auf dem inneren Weg sind: Wir laden unsere Gefühle ein, dasein zu dürfen. Wir wenden uns diesen Gefühlen unmittelbar zu, indem wir sie **in** unserem Körper wahrnehmen. Wir brauchen dafür den Raum des vertrauensvollen Haltenseins - Ruhe und Stille, so dass wir nach innen lauschen können. Wir lassen uns dabei nicht auf den Auslöser dieser Gefühle ein, sondern versuchen bei unserem aktuellen Gefühl zu bleiben. Zum Beispiel bei Angst vor dem Halten eines Vortrages, löse ich die Angst bewusst vom Vortrag ab und nehme mich als Jemanden wahr, der ängstlich ist. Jetzt kann ich zu mir sagen: Es ist in Ordnung, dass ich Angst habe. Ich nehme mich in meiner Ängstlichkeit an, ich bewerte mich nicht. Wenn uns das gelingt, darf sich dieses Angstgefühl auch verstärken. Gleichzeitig können wir uns an unsere Wesensebene erinnern, an unser Eingebundensein in die göttliche Einheit, unser Ja zum Leben. So können wir diesen abgespaltenen Seelenanteil, unser inneres ängstliches, verletztes Kind, zulassen. Das Göttliche, das Urvertrauen, das uns immer umfängt, kann uns dann heilen. Der Schmerz und die Angst können sich in dem Augenblick in Vertrauen und Dankbarkeit verwandeln und zwar nicht nur bezogen auf die Angst vor dem Vortrag, sondern grundsätzlicher. Das Urvertrauen in uns nimmt zu.

Dazu noch zwei Beispiele. Ein junger Mensch erzählte mir, er habe in seiner Kindheit mit etwa 10 Jahren eine Phase großer Angst gehabt. Er hatte Angst, in die Schule zu gehen. Sie war so groß, dass er schon ein paar Tage deswegen zuhause bleiben musste. An einem Abend sagte sein Vater zu ihm, er könne versuchen diese Angst mit ins Gebet zu nehmen. Er tat es. Es passierte Folgendes: „Ich fühlte diese Angst und betete. Dann kam innerlich eine Lichtgestalt auf mich zu. Sie kam auf mich zu und legte mir seine Hände auf den Kopf. Ein Kribbeln durchzog meinen ganzen Körper, und die Angst löste sich auf. Von da an hatte ich keine Angst mehr in die Schule zu gehen“. Über Gebet und Meditation hat dieses Kind Anschluss an seine Wesensebene erfahren.

Das zweite Beispiel: Hildegard erzählte mir in einer Stunde, was sie bei mir in den letzten Monaten gelernt hat: „Immer wieder erlebe ich morgens, direkt nach dem Aufwachen, dass mich Unruhe oder sogar Angst überfällt. Mit der Unruhe und Angst verknüpfen sich meine Gedanken, um den vor mir liegenden Tag oder noch ungelöste Aufgaben in nächster Zeit. Ich fühle mich dann sehr unwohl. Das kann sich bis zur Versagensangst steigern. Das ist der Beginn eines Teufelskreises. Wenn das nun morgens geschieht, übe ich seit einigen Monaten folgendes. Ich richte meinen Fokus auf meine Gefühle und nicht auf die in mir kreisenden Gedanken, lasse diese Gefühle zu. Ich versuche die Gefühle von den konkreten Situationen, mit denen sie in dem Augenblick verbunden sind, zu lösen. Das ist eine Möglichkeit, mich selbst in der ganz konkreten Situation im Hier und Jetzt wahrzunehmen. Es gelingt mir inzwischen immer besser. Immer wieder erfahre ich dann, dass sich diese Unruhe und Angst auflösen.“

Dies ist ein Beispiel wie wir über die **Ebene des Zeugens** mit negativen Stimmungen umgehen können. Nach Dürckheim gibt es 3 Möglichkeiten mit negativen Stimmungen umzugehen. **Die 1. Möglichkeit** ist mithilfe des Welt-Ichs sich bewusst mit einer positiven Erinnerung der negativen Stimmung gegenüberzustellen und so zu versuchen sie aufzulösen. **Die 2. Möglichkeit** ist, mithilfe der inneren Zeugeninstanz, diesem Gefühl in sich Raum zu geben und wertfrei das Gefühl in sich wahrzunehmen. Diese Möglichkeit, wie ich sie im vorgenannten Beispiel ausgeführt habe, übt Hildegard ein. Hier verliert das Welt-Ich immer mehr die Kontrolle über die Situation und von der Wesensebene kann Heilung geschehen. **Die 3. Möglichkeit** ist, sich der ausweglosen Situation zu stellen und sie zuzulassen. Auch dazu ein Beispiel: Maria Hippus war mit ihrem Sohn auf der Flucht von Prag zurück nach Deutschland. Sie kam in eine Situation, in der ein Soldat auf sie zukam, um sie zu vergewaltigen. In dieser ausweglosen Situation ging sie aufrecht auf den Soldaten zu und sagte zu ihm: „Meinen Körper kannst du haben meine Seele nicht!“ In dem Augenblick sprang irgend irgendetwas in dem Soldaten um und er fing an, ihr seine ganze Lebensgeschichte zu erzählen.

Versöhnung und Heilung können wir nicht „machen“. Sie ist ein wirkliches Geschenk. Wir können uns aber, und das ist unsere Aufgabe, dem Unerlösten, der inneren Angst unmittelbar zuwenden. Die Erfahrung von Frieden und Freiheit kann sich so immer mehr in uns und um uns herum einstellen.

4. Die Arbeit des Benediktshofes

Jetzt möchte ich gerne noch Einblick in den Ausdruck meines Lebensatems geben. In Münster gründeten Pater Ludolf und ich vor 27 Jahren den „Benediktshof“ eine Christliche Meditations- und Begegnungsstätte. Er liegt eingebettet in den Ems Auen bei Münster. Viele Veränderungen haben der Hof und ich seitdem durchlebt. Unser damaliger Grundansatz war, einen Ort der Stille und der Begegnung zu schaffen, an dem es Menschen möglich ist, sich ihrer inneren Ressourcen bewusst zu werden, sie zu nutzen auf dem Weg zu sich selbst und so ihren Platz in der Welt ganz einnehmen zu können. „Mehr zu werden der oder die ich bin!“ Mit dieser Motivation haben sich viele Menschen im Benediktshof auf den Weg nach Innen, den Weg zu sich selbst, den Weg zum Göttlichen gemacht. In der Einzelbegleitung und der Begleitung in Gruppen wird ein Raum erfahrbar, der in ein tiefes Gemeint- und Erkenntnis münden kann, in dem der Seelenatem erfahrbar ist. Ungelöste und verdrängte Seelenanteile, die die tieferen Lebensquellen überdecken, können fühlbar werden und so mehr ins Bewusstsein kommen. Die im Laufe des Lebens nicht verarbeiteten Verletzungen können in diesem Resonanzraum, in dem der Mensch mit seinem göttlichen Ursprung verbunden ist, nach und nach als sinnvoll erkannt und liebend angenommen werden. Auf diesem Weg geschieht langsam Wandlung und Heilung. Körper, Seele und Geist verbinden sich immer mehr miteinander, so dass der Mensch aus seiner innersten Kraft in zunehmendem Frieden und Freiheit sein Leben gestalten kann.

Ein tragender Pfeiler des Benediktshofes ist die Ausbildung: „Spirituelle Wegbegleitung“

In der spirituellen Wegbegleitung geht es um den Weg *mit Gott* zu sich selbst und um die Fähigkeit zu lieben und sich lieben zu lassen. In diesen Worten drückt sich meine eigene innere Spiritualität aus. Ich habe lange Jahre vor allem bei Pater Lassalle aber auch bei Graf Dürckheim Zazen geübt. Kurz vor dem Tod von Pater Lassalle, verwandelte sich meine Meditation, das Zazen in Kontemplation, eine der großen christlichen Meditationspraktiken. Seitdem sitze und meditiere ich mit den Worten: Im Ausatmen Jesus, im Einatmen Christus. Pater Lassalle starb nur wenige 100 m von meinem damaligen Arbeitsraum in Münster entfernt. Ich arbeitete damals im 4. Stock. Von dort konnte ich das Franziskus Hospital sehen, in dem Pater Lassalle seine letzten Tage verbrachte.

Ziel der Ausbildung ist die Bewusstwerdung, unseres Wesens „des inneren Meisters“ und das Einwilligen in seine innere Führung bis in die Gestaltung des konkreten Alltags und eine Befähigung, Menschen auf ihrem spirituellen Weg zu begleiten.

Diese Ausbildung ist ein Projekt, in dem Menschen – insbesondere aus helfenden Berufen z. B. Therapeuten, Ärzte, Pädagogen, Seelsorger, Krankenschwestern, Führungskräfte u.a. – in einer sorgfältigen Ausbildung befähigt werden, andere Menschen bei ihrer Sinnsuche und Lebensorientierung durch Anleitung beim Üben, im Exerzitium und durch Gespräch auf dem Wandlungsprozess zu begleiten.

Im **zweijährigen Grundkurs** ist der Schwerpunkt prozessorientiert, das heißt: Intensives Kennenlernen der bisherigen eigenen Entwicklung und sich-Einlassen auf neue Erfahrungswege in der Gruppe und in Einzelstunden. Die Verknüpfung von Leiberfahrung und Spiritualität ist ein besonderes Merkmal dieses Ausbildungsweges. Zielsetzung ist in dieser Phase das Herauskristallisieren der eigenen Sinnperspektive und das Umsetzen in den Alltag durch gestaltendes Tun, durch Üben und durch Reflexion. Am Ende der 2 Jahre gibt es eine Abschlussausstellung, in der jede(r) den eigenen Prozess anhand seiner entstandenen Bilder und Plastiken in der Gruppe vorstellt. Hinzu kommt eine schriftliche Hausarbeit, in der der innere Erfahrungsweg der 2 Jahre beschrieben wird.

Prozessbeschreibung einer Spirituellen Wegbegleitung: Es handelt sich um einen jungen Mann, ich nenne ihn mal Peter, von Beruf Krankenpfleger. Soweit er zurückdenken konnte, litt er immer wieder an Depressionen, die zum Teil so schwer waren, dass er auch einen Suizidversuch gemacht hatte. Bei einer Malübung hatte er sich die Farbe Gelb ausgesucht. Ich gab kein anderes Thema vor, so dass er frei mit dem Gelb arbeiten konnte. Ich ermutigte ihn, mit dieser einen Farbe in einen unmittelbaren Dialog einzusteigen. Malen, ohne sich dabei etwas zu denken. Für ihn selbst war es sehr überraschend, wie schnell er in einen spontanen unmittelbaren Malprozess hineingefunden hatte. Er fühlte sich frei, klar und lebendig. Nach einer Weile merkte ich, dass sich bei ihm etwas veränderte. Er wurde bleich und unruhig. Ich ging zu ihm hin und sprach ihn an. Er sagte: „Mir ist schlecht, mir ist übel. Ich habe fürchterliche Angst und ich muss hier raus! Ich halte es nicht mehr aus!“ Ich fragte ihn: „Ist noch etwas anderes für dich spürbar?“ „Ich könnte platzen. Ich bin unheimlich wütend“. Ich nahm ihn daraufhin mit in unseren Tagungsraum. Dort legte ich ein Kissen vor ihn hin und ermutigte ihn, seine Wut auszudrücken. Er konnte seine Zurückhaltung aufgeben und schrie und schlug. Er tobte sich so richtig aus. Er fühlte sich danach befreit und innerlich ganz ruhig. Auch hier wird wieder deutlich, nachdem Peter Anschluss an seine spontanen Lebenskräfte und Impulse gefunden hatte, kam er plötzlich mit seinen bis dahin abgespaltenen Aggressionen in Berührung. Das nicht Zulassen dieser Aggressionen hatte ihn bis zu diesem Zeitpunkt immer wieder in Depressionen hineingeführt. Es stellte sich heraus, dass er mit Beginn der Pubertät seinen Vater verloren hatte und seine Mutter ihn brauchte, um zu überleben. Er musste lange Zeit im Ehebett bei seiner Mutter schlafen.

Unser Schattenpotential, in diesem Fall, das sich nicht abgrenzen dürfen von seiner Mutter, sind die Lebenskräfte, die wir aus Angst abspalten, weil wir mit diesen Kräften in unserer Umgebung zurückgestoßen oder abgelehnt werden.

In diesem Beispiel bin ich aus dem Arbeiten mit dem Malmedium heraus gegangen. Ich habe mit ihm bioenergetisch gearbeitet. Es ist auch möglich in einer solchen Situation im Medium zu bleiben. Ich hätte ihn ermutigen können eine Farbe zu seinem jetzigen Gefühl der Wut zu assoziieren und mit dieser Farbe ins Malen zu gehen. Für ihn war dieses Erlebnis der Beginn eines langen Bewußtwerdungsprozesses. Er hat später eine Frau gefunden und eine Familie gegründet. Neben der Leibarbeit und den Kreativmedien arbeite ich besonders gerne mit dem

Bogen. Das von mir entwickelte meditative Bogenschießen, mit dem ich sowohl in der Einzelbegleitung als auch in Gruppen arbeite, lehnt sich an das japanische Kyudo (Dem Weg des Bogens) an. Ich benutze dabei europäische Sportbögen. Es ist eine wunderbare Möglichkeit sich in seiner Kraft wahrnehmen zu lernen und sich zu entfalten.

Die 2. Phase der Ausbildung ist der **dreijährige Aufbaukurs**. Er enthält 2 Schwerpunkte: Vertiefung des am Ende des Grundkurses gewählten Übungsweges in der Initiatischen Kunsttherapie und / oder in der Personalen Leibarbeit. Hinführung zur Begleitung anderer Menschen auf ihrem spirituellen Wandlungsweg mit Hilfe dieser Medien. Elemente dieser beiden Schwerpunkte: Arbeit mit Tonerde, Dynamisches und Geführtes Zeichnen, Arbeit mit Farbe, Personale Leibarbeit, Gesprächsführung.

Weitere wesentliche Bestandteile des Ausbildungsweges sind spirituelle Körper / Leibspürübungen, „Sich neu finden lassen im biblischen Wort“, Gebärde, Imagination und andere kreative Zugänge zum heilen, spirituellen Kern des Menschen; schließlich Meditation / Kontemplation (Hinführung zum Herzensgebet als Verdichtung der Sinnperspektive).

Die Ausbildung wird mit einer **Supervisionsphase** abgeschlossen, in der die praktische Anwendung (Anleitung des Exerzitiums und Gesprächsführung) in Gruppen und in Einzelarbeit begleitet wird. Den Abschluss kann jeder individuell machen.

In der spirituellen Wegbegleitung geht es darum, Menschen zu ermutigen, aus dem Augenblick heraus in einen leibhaftigen, kreativen oder auch künstlerischen Ausdruck zu gehen. Dieser Prozess lässt sich in drei unterschiedliche Phasen einteilen. Da ist zunächst die Zentrierungsphase, in der der betreffende Mensch sich zunächst in seinem Leib wahrnimmt, ins Tun geht, sich im Tun spürt und darüber bei sich selbst ankommt. In der Prozessphase ist er mit seinen augenblicklichen Impulsen und Wünschen verbunden. Er kann sich auf seine Gefühle und Impulse einlassen und sich ausdrücken. Es entsteht ein Dialog. Er nimmt sich mit seinen Impulsen und Wünschen wahr, drückt sich im Medium mit seinem Leib oder in der Tonerde aus, und wird von dem was entsteht, wieder neu angeregt. Es ist ein Prozess von Geben und Nehmen. In dem Beispiel von dem Peter ist das deutlich geworden. Er hat sich von der Farbe Gelb ansprechen lassen und ist immer mutiger in den Ausdruck gegangen. Durch dieses Tun wurden seine abgespaltenen unbewussten Gefühle in mehreren Stufen ins Bewusstsein gehoben. Zunächst meldeten sich diese abgespaltenen Gefühle leiblich (Übelkeit). Mit der Übelkeit bekam er große Angst. Dann brachen die abgespaltenen Aggressionen aus. Nachdem er sie ausgedrückt hatte, fühlte er sich in einer Weise eins, wie er sich bis dahin noch nicht wahrgenommen hatte. Hier kann man von der 3. Phase der Integrationsphase sprechen.

In der Spirituellen Wegbegleitung sind solche Erlebnisse, wie sie Peter mit der Farbe Gelb gemacht hat, nicht selten. In einer gewöhnlichen Therapie wird dann zum Beispiel die Lebensgeschichte aufgearbeitet und die Therapie hat ihren Zweck erfüllt. In der Spirituellen Wegbegleitung führt dieser Weg aber weiter. Es geht dabei nicht nur um die Einarbeitung der

eigenen Lebensgeschichte, sondern darum, dass der Zubegleitende Anschluss findet an seinen Seelenatem, seinen spirituellen Grund oder auch die innere Christuskraft, im Traum am Anfang war es die Kristallkugel, die Gregor bzw., die den Menschen, der auf dem Weg ist, letztlich durch all die kleinen und großen Krisen hindurchführt und ihn jedes Mal ein Stück mehr heilt. Und ihn so in eine immer größere Freiheit und Transzendenzerfahrung hineinführt: **Werde die oder der, die du bist.**

5. Abschlussgedanken

Es wird in meinen Ausführungen deutlich, dass wenn wir dem Seelenatem einen Ausdruck geben wollen, wir an unserem Schatten, unserem Müll, wie das im anfänglichen Traum beschrieben ist, nicht vorbeikommen. Die Kristallkugel ist das zentrale Symbol für das Selbst, für das Wesen. Die Kugel ist so durchsichtig und so durchlässig, dass man darin nichts oder auch alles wahrnehmen kann und eben auch den Müll und den Schatten.

Die Atem-und Leibtherapie hat in diesem Zusammenhang eine wichtige Aufgabe. Sie kann Neshama, den göttlichen Teil der Seele und Nefesh, den leiblichen Teil der Seele, wie in der jüdischen Tradition beschrieben, helfen zu verbinden, so dass die Kristallkugel unser Wesen immer mehr durch unser Leben tönen kann. Dürckheim hat immer wieder die Aufgabe des Menschen angemahnt: „Zeuge zu werden des Überweltlichen oder des Seelenatems in der Welt“. Es geht um das umfassende und ganzheitliche Einlassen auf Begegnung und Beziehung mit uns selbst, mit unseren Mitmenschen, mit unserer Umwelt, unserem Planeten und mit dem Göttlichen, indem wir uns unserem **Seelenatem** öffnen und uns aus ihm heraus ausdrücken.

Ganz herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

Münster, den 25. 05. 2013

Christoph Gerling

Anhang:

- 1) zitiert aus einem persönlichen Gespräch mit Karlfried Graf Dürckheim
- 2) Peter Staaden: http://kabbala-info.net/deutsch//forum_gr/gerfor19ps.htm
- 3) Dr. Rüdiger Müller, Wandlung zur Ganzheit, Herder, 1981
- 4) eben da S.50
- 5) Karlfried Graf Dürckheim, Psychotherapie in Selbstdarstellungen, 1973, S. 132
- 6) Karlfried Graf Dürckheim, Vom doppelten Ursprung des Menschen, Herder, 1973, S.11
- 7) eben da S. 25
- 8) eben da S. 26