

Günter W. Remmert

WERDE, WAS DU BIST

**PERSÖNLICHES WACHSTUM
ZWISCHEN THERAPIE UND ÖSTLICHER WEISHEIT**

INHALT

BESCHLEUNIGUNG UND WERDEN	2
EIGENART DES PERSÖNLICHEN WACHSTUMS	4
THERAPIE UND WACHSTUM.....	5
ÖSTLICHE WEISHEIT	6
MENSCHLICHE GRUNDBEDÜRFNISSE.....	10
Selbstwertung.....	10
Kontakt, Liebe	11
Zugehörigkeit, Heimat	13
OFFENHEITEN ODER: EIN GROSSES HERZ.....	14

*Wer fertig ist, dem ist nichts recht zu machen;
ein Werdender wird immer dankbar sein.*

J. W. von Goethe, Faust, Vorspiel auf dem Theater (1808)

BESCHLEUNIGUNG UND WERDEN

Erich Kästner hatte ganz Recht mit seiner Beobachtung: *"Die Zeit geht mit der Zeit, sie rast"*. Die ungeheure Beschleunigung vieler Lebensvorgänge ist nicht zu leugnen. Nie zuvor hat ein Lebensalter so viele Änderungen erlebt wie das unsere. Die technische Entwicklung vollzieht sich so rasant, dass fast jedes Gerät in wenigen Jahren schon veraltet ist. Wer mitkommen will, muss laufend Neues lernen, um eben auf dem Laufenden zu sein. Reisen, die uns in Stunden in einen anderen Erdteil katapultieren, sind für uns nichts Besonderes. Dadurch, dass wir nicht selten an einen neuen Ort umziehen oder eine andere Beschäftigung aufnehmen, ja den Beruf wechseln, werden wir auch gedrängt, schnell neue Kontakte anzubahnen und alte hinter uns zu lassen. Wer von uns lebt noch an dem Ort seiner Geburt? Wer arbeitet noch in Familientradition? Wer übt noch seinen ersten erlernten Beruf aus? Wer benutzt noch dieselben Gegenstände des Alltags oder technischen Hilfsmittel wie vor zwanzig Jahren? Wer lebt noch in seiner ersten Beziehung oder pflegt den Kontakt mit den Freunden seiner Kindheit? Sicher, es gibt solche Menschen, aber sie bilden zunehmend die Minderheit.

Bei naturwissenschaftlichen Arbeiten herrscht ein großer Druck, sie möglichst schnell zu veröffentlichen. Jeder weiß, dass andere an einem anderen Forschungsinstitut an ähnlichen Themen arbeiten. Sie könnten Ihre Ergebnisse einige Wochen oder Monate früher publizieren, dann wäre meine Arbeit umsonst. In der Industrie gehört der Zeitfaktor schon längst zu den ebenso wichtigen Beurteilungskriterien wie der finanzielle Aufwand oder die Qualität. Just-in-time-Lieferungen sparen Lagerkosten. Selbst in der Landwirtschaft werden die natürlichen Rhythmen des Wachstums künstlich beschleunigt. Wer schneller als andere etwas entwickelt oder produziert, hat eben die Nase vorn.

Als Kinder dieser Zeit können wir uns nur geringfügig gegen solch ein kollektives Schicksal wehren. Wenn wir uns nicht auf eine einsame Insel, sei sie innerlich oder äußerlich, zurückziehen wollen, müssen wir mitmachen. Oder wir geraten in die Versuchung, zur komischen Figur zu werden, irgendwie aus der Moderne herauszufallen, eben nicht mehr in Zeitgenossenschaft zu leben.

Welchen Preis wir allerdings für diese ungeheure Beschleunigung zahlen, ist noch offen. Wurzellosigkeit, Bindungslosigkeit, psychosomatische Krankheiten, seelische Instabilität, Werte-Relativismus, eine allgemeine Unverbindlichkeit werden oft und zu Recht beklagt. Wo bleibt auf dieser rasanten Fahrt eigentlich unsere Seele? Wird die Schnelllebigkeit der zunehmend auch persönlichen und privaten Bezüge nicht mit einem zu großen Opfer erkaufte? Der Indianer, der als Beifahrer im Auto mit einem weißen Mann nach rascher Fahrt aussteigt und sich ins Gras setzt, um seine Seele nachkommen zu lassen, ist ein zwar längst veraltetes, aber immer noch heilsames Meditationsbild für den modernen Zeit-Gestressten.

Können wir denn die Beschleunigung einfach so mit vollziehen? Der Mensch ist sicher eines der anpassungsfähigsten Lebewesen. Weite Bereiche, die dem Tier durch seine Instinkthaftigkeit verschlossen bleiben, stehen für ihn offen und können mittels der angeborenen Lernfähigkeit entdeckt und gestaltet werden. Der Mensch ist auch das Lebewesen, das immer wieder über seine Lebensformen hinauswächst, an sie nicht bleibend gebunden bleibt, sondern sich weiter spezialisieren, bilden, eine Gestalt überbieten, eben über sich hinauswachsen kann. Der Mensch ist das Wesen der Selbsttranszendenz: *"Ich bin, aber ich habe mich nicht. Darum werden wir erst"* - so **Ernst Bloch** in seinem "Prinzip Hoffnung". Vielleicht wäre es freilich besser umgekehrt: Ich habe mich zwar. Aber ich bin noch nicht ganz. Darum werden wir erst.

Eine alte Menschheitsüberlieferung fasst die Aufgabe des Lebens in den Imperativ: werde, der du bist! Eines unserer Seminarprogramme zitiert diese Weisheit in der Fassung von **Angelus Silesius** aus seinem **Cherubinischen Wandersmann** von 1557:

*In jedem lebt ein Bild, / des der er werden soll.
Solang er das nicht ist, / ist nicht sein Friede voll.¹*

Ein solches Diktum setzt wie selbstverständlich voraus, dass es eine Instanz in uns gibt, die erst im Lauf des Lebens entdeckt, entfaltet und gestaltet werden kann, eine Möglichkeit, die noch nicht heraus ist und die zu verwirklichen das Glück eines Lebens ausmachen kann. Sollte dieses Bild, das in uns ruht, bisher zu statisch aufgefasst worden sein? Schlummert in uns vielleicht eine ungeheure Dynamik, die erst in der Moderne aufgeweckt werden konnte? Wir sollten uns hüten, zu schnell festzulegen und einzugrenzen, was mit diesem Bild gemeint sein kann. Vielleicht enthält es Möglichkeiten, die von uns noch nicht einmal geahnt werden. Denn es gibt auch eine menschlich - allzu menschliche Angst vor der eigenen Größe, davor, wirklich zu all dem zu stehen, was in mir angelegt ist, und daraus etwas zu machen.

Die östliche Fassung des Gedankens von dem, was in mir steckt, mag eine Zen-Anekdote des chinesischen Meisters **Nansen Fugan** (chines. **Nan-ch'üan P'u-yüan**, 748-835) verdeutlichen:

*Ein Mönch fragte: "Wenn ein Armer kommt, was soll man ihm geben?"
Der Meister sprach: "Nicht das Geringste fehlt ihm."²*

Die Zurückweisung erbetener Hilfe schockiert sicherlich christliche Ohren. Verweigert der Meister nicht tätige Nächstenliebe, verhält er sich nicht unbarmherzig, unsozial? Betrachtet man seine Aussage jedoch unvoreingenommener und genauer, so kann ihr Sinn erst aufgehen: Der Meister

¹ **Angelus Silesius** (Bürgerlicher Name: Johannes Scheffler, lebte 1624-1777 in Breslau), **Der cherubinische Wandersmann**. Hrsg. v. Erich Brock. Classen Verlag Zürich ¹1946, Diogenes Verlag Zürich 1979, Diogenes-Klassiker-Taschenbuch 20644. **Angelus Silesius, Cherubinischer Wandersmann**. Kritische Ausgabe hrsg. v. L. Gnädinger, Reclam Verlag Stuttgart 1987

² **Heinrich Dumoulin, Geschichte des Zen-Buddhismus**. Band 1: Indien und China. Francke Bern 1985, S. 160

gewährt tatsächlich Hilfe durch Nicht-Hilfe, er gibt dem Bettler mehr und Größeres, als dieser erbittet. Der Meister, also ein Mensch, der zu seinem Wesen durchgebrochen ist, und diesen Durchbruch zum eigenen Wesen auch in anderen zu entbinden weiß, gibt von dem, von dem er wirklich geben kann: von seinem Bezug zum Ganzen, von seiner überweltlichen Erfahrung, von seiner Offenheit für Transzendenz. Er verweist den Bettler radikal auf sich selbst, auf das in ihm schlummernde schöpferische Potential, auf seine Möglichkeit, die Grundbezüge seines Lebens zu realisieren, d.h. im östlichen Kontext, zur Erleuchtung zu kommen. Eine harte Lektion, in der Tat, aber wer sie zu nehmen weiß, dem ist wirklich geholfen. Denn alles ist vorhanden, was ich wirklich brauche. Nicht das Geringste fehlt. Ich muss nur das, was vorhanden ist, ergreifen, entfalten, entwickeln, dem Entwurf, dem Bild von dem, was in mir und aus mir werden soll, eine reale Chance geben, - eben werden, was ich zutiefst und im Wesen bin.

Aber was ist da in mir angelegt? Wer bin ich? Wer kann ich werden? Und wie kann ich dorthin wachsen? Bei der Beantwortung solcher Fragen tut sich eine unvermeidliche Schwierigkeit auf: Wer auch immer sich darum kümmert, er oder sie kann keine von sich selber losgelöste Antwort geben, sondern nur eine subjektive. In dem Experiment Wachstum stecke ich ja selber drin, wie wollte ich von einem abgeklärten Ort außerhalb sprechen können? Jede Auskunft sagt vielleicht mehr über mich und meine blinden Flecken aus als über das Ganze. Prinzipiell ist keine Auskunft möglich, in der ich von meiner Subjektivität abstrahieren kann. Wenn ich also über das Werden spreche, dann spreche ich über das Werden als Werdender etwas aus, das selber im Werden ist. Von diesem Ort also mittendrin im Wachsen und Werden soll ein Blick auf die Landkarte des persönlichen Wachstums getan werden.

EIGENART DES PERSÖNLICHEN WACHSTUMS

Das persönliche Wachstum unterscheidet sich vom fachlichen, bildungs- und ausbildungsorientierten Wachstum, dem in unserer Kultur großes Gewicht beigemessen wird. Unsere übliche Bildung und Fortbildung ist an der Praxis orientiert, sie verläuft pragmatisch. Bei ihr geht es vorwiegend um Wissen, Können und Handeln. Bestimmte Fertigkeiten werden hier vermittelt, Arbeitstechniken, Dinge, die einer Leistung dienen, zum Erfolg führen, eine möglichst berechenbare Wirkung haben, sich als effizient erweisen. Jeder von uns hat die Nöte und Beglückungen einer schulischen und beruflichen Bildung hinter sich, die nicht gering zu schätzen ist, aber in ihrer Überbetonung auch manchen Schaden anrichtet.

Denn es gibt mehr und Wichtigeres als das. Wer sachliche oder fachliche Kompetenz errungen hat, besitzt noch lange keine personale Kompetenz. Wer nur etwas *kann, ist* damit noch nicht automatisch schon jemand. Die Leistung allein macht noch keine Persönlichkeit.

Vielleicht wurden auch Sie schon einmal nach Jahrzehnten zu einem Klassentreffen eingeladen, bei dem sie ihre alten Lehrer wiedersahen. Welche Lehrer sind es, die Ihnen einen bleibenden Eindruck machten? Sind es diejenigen, die am geschicktesten unterrichteten, bei denen sie am meisten gelernt haben? Oder diejenigen, deren Persönlichkeit und Ausstrahlung Sie am meisten

überzeugte? Natürlich muss sich diese Einschätzung nicht gegenseitig ausschließen. Jemand, dessen Person überzeugt, wird in der Regel auch keine schlechte Arbeit leisten. Aber der Akzent ist doch verschieden. Der Eindruck, den eine Persönlichkeit als solche macht, überdauert die Jahre.

Beim persönlichen Wachstum geht es um meine Beziehung zu mir selber, zu meiner Individualität, meinen Begabungen und meinem Lebensschicksal, aber auch um meine Beziehungsfähigkeit, es geht um Selbstachtung, Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und um Liebesfähigkeit und Liebenswürdigkeit. Lebe ich meine Individualität und Originalität oder werde ich gelebt? Achte ich nicht nur andere, sondern auch mich selber? Respektiere ich die Gefühle und Bedürfnisse anderer wie meine eigenen? Kann ich anderen Menschen nah sein? Kann ich auch mit mir selber auskommen? Nehme ich mein Lebensschicksal und mache ich etwas draus, oder revoltiere ich dagegen und träume von einem ganz anderen Leben? Wage ich zu lieben, mich einzulassen, zu vertrauen, auch intime Nähe zu geben? Gestatte ich auch anderen, mich liebenswert zu finden? Kann ich für etwas eintreten, was größer ist als ich? Kann ich mich begeistern, freuen, kann ich mich beschenken und bereichern lassen? Kann ich mich für das Wohl anderer Lebewesen engagieren? Kann ich das Unveränderliche akzeptieren und das Veränderbare als Aufgabe angehen?

Solche Fragen ließen sich fortsetzen. Sie machen deutlich, dass es hierbei um mehr geht als Wissen oder Können, es geht um nicht weniger als die eigene Existenz.

Auch wenn unsere Kultur wie keine andere die Individualität zu fördern scheint und das Projekt Selbstverwirklichung zu einem hohen Wert avancierte, wir verbannen solche Themenbereiche, wenn wir überhaupt darüber sprechen, häufig in den ganz persönlichen Bereich. Manch einer wagt nicht einmal mit seinem besten Freund, seiner besten Freundin darüber zu sprechen und auch der Ehepartner bleibt häufig außen vor. Wo solches nicht immer gleich zur Sprache kommt, aber doch berührt wird, ist freilich der Bereich der Therapie.

THERAPIE UND WACHSTUM

Wenn ich in Zusammenhang mit Schwierigkeiten in meinem persönlichen Wachstum in Krisen komme, kann mir therapeutische Begleitung nützlich sein. Sie kann mir helfen, einer depressiven Verstimmung auf den Grund zu gehen und die Auseinandersetzung mit ungelebten Gefühlen zu beginnen. Sie kann mich unterstützen in der schwierigen Phase der Neuorientierung, etwa wenn ich mich von meinen Eltern zu verabschieden habe, in eine Midlife-Crisis komme, oder wenn eine Partnerschaft zerbricht. Sie kann mir einen unterstützenden Rahmen gewähren, wenn ich mich mit Traumata aus meiner Kindheit auseinander zu setzen habe, die mich in ein Loch fallen lassen, Ängste produzieren, Beziehungen belasten oder mir die Lust am Leben nehmen.

Es ist gut, in diesem Zusammenhang darauf hinzuweisen, dass ich in solchen Krisen keineswegs immer krank sein muss, weder der eigenen Einschätzung nach, noch der anderer, z.B. der eines Arztes oder einer Krankenkasse. Das Erleben und Durchschreiten solcher Krisen gehört geradezu zu einem gesunden Leben hinzu. Man könnte fast sagen: Wer solches gar nicht erlebt, wer wirklich

unbeschwert von solchen Schwierigkeiten durchs Leben wandelt, dessen Gesundheit ist keineswegs beneidenswert. Denn all solche Krisen setzen, als Herausforderung angenommen und gut durchschritten, Kräfte frei, von deren Vorhandensein ich vorher nichts ahnte. Sie helfen mir eben, unter Schmerzen und durch Nöte mehr zu dem zu werden, der ich bin.

Obwohl ich mich keineswegs krank fühlen muss, können mir doch therapeutische Methoden sehr nützlich sein: Therapie ist eben zu wertvoll, um nur Kranken zu helfen. Als Wissen um Zusammenhänge und Methoden, die Heilung fördern, weiß Therapie auch manches über Grundbedingungen des Daseins, über Zusammenhänge, die in jedem Menschen wirksam sind. Sie weiß etwas von dem, worauf es ankommt. Und wenn es etwas ist von dem, worauf es grundsätzlich oder letztlich ankommt, dann besitzt sie Weisheit. Es wäre auch eigenartig, wenn Menschen, die mit Grenzsituationen konfrontiert sind, kein Organ für existenzielles Wissen hätten, für Weisheit, die über ein einzelnes Lebensschicksal hinaus von Bedeutung ist.

Wenn ein Mensch in einer Krise eine Therapie beginnt, ist sie oder er in einer Situation, in der die bewussten Weisen, das Leben zu bewältigen, nicht ausreichen oder gar versagen. Es nützt also nicht viel, auf der Ebene des Bewusstseins einfach weiterzuarbeiten - diese Ebene hat sich ja gerade als nicht tragfähig erwiesen. Stattdessen ist es wichtig, unbewusste Energien zu mobilisieren. Diese können sich zeigen z.B. in Träumen, in Fehlhandlungen wie Versprechern, ja sogar in Unfällen, in der Achtsamkeit auf etwas, das ich in der Öffentlichkeit nie preisgeben würde, aber im vertrauensvollen persönlichen Gespräch vielleicht doch. Wenn es gelingt, Unbewusstes mehr und mehr an das eigene Bewusstsein anzuschließen, wächst das Bewusstsein und Selbst-Bewusstsein, das Leben gewinnt mehr Lebensqualität, es wird reicher und lebendiger.

ÖSTLICHE WEISHEIT

Vor Jahren begleitete ich eine Frau, die in einem schmerzlichen Prozess der Auseinandersetzung mit dem eigenen Lebensschicksal stand. Obwohl sie eine gelungene Schul- und Berufsausbildung absolviert hatte und ein selbstständiges Leben führte, hatte sie als erwachsene Frau den Eindruck, dass sie noch gar nicht recht lebendig sei. Bei einem Training, in dem es um die Gestaltung der letzten Lebenswoche ging (und damit darum, was mir das Leben lebenswert macht), fasste sie ihre Selbsterfahrung in dem Satz zusammen: Ich kann noch nicht sterben, ich habe ja noch gar nicht gelebt! Diese Frau kam wiederholt auf einen Spruch aus dem **Tao te king** zurück, den ich in einer Gruppe einmal vorgelesen hatte:

Laotse, Tao te king 76

*Der Mensch, wenn er ins Leben tritt, ist weich und schwach,
und wenn er stirbt, so ist er hart und stark.
Die Pflanzen, wenn sie ins Leben treten, sind weich und zart,
und wenn sie sterben, sind sie dürr und starr.
Darum sind die Harten und Starken Gesellen des Todes,
die Weichen und Schwachen Gesellen des Lebens.
Darum: Sind die Waffen stark, so siegen sie nicht.
Sind die Bäume stark, so werden sie gefällt.
Das Starke und Große ist unten.
Das Weiche und Schwache ist oben.³*

Dieser Spruch übte so große Faszination auf sie aus, dass sie ihn wieder und wieder hören mochte; es schien fast so, als ob sie ihn zu ihrem Meditationstext erwählt hätte, der sie über Jahre begleitete. Seltsam, nicht wahr! Da greift ein Mensch, der in unserer abendländisch christlich geprägten Zivilisation aufwächst, zu einem Text aus einer gänzlich fremden Kultur und einer längst vergangenen Zeit. Das **Tao te king**, eine Grundschrift des Taoismus in China, ist einige Jahrhunderte älter als unsere Zeitrechnung. Was ist das Faszinierende an dieser östlichen Weisheit? Welche Kraft ist es, die durch diese Worte hindurch über die Fremdheit von Jahrhunderten und Kulturen hinweg einem Menschen in Not Halt geben kann?

Karlfried Graf Dürckheim, der Begründer der Initiatischen Therapie, hat wiederholt darauf hingewiesen, dass sich die religiösen und geistigen Überlieferungen des Westens und des Ostens keineswegs gegenseitig ausschließen, sondern sogar ergänzen. Sie verhalten sich komplementär und nicht kontradiktorisch zueinander. Mit anderen Worten: Der Osten hat etwas gestaltet, das im Westen kulturell gesehen im Unbewussten blieb, und der Westen bringt Gestaltungen hervor, die im Osten lange Zeit unbewusst blieben. Dieser Gedanke kann in seiner Einfachheit leicht erklären, warum der Osten in rasantem Tempo westliche Lebensart, westliche Wissenschaft und Technik, westliches Know how und Management übernahm. Warum hat Japan heute ein so amerikanisiertes Gesicht? Warum findet China in diesem Jahrhundert einen solch großen Gefallen an den Theorien eines Trierers, nämlich Karl Marx? Eben deshalb, weil die östliche Philosophie und Religiosität die bewusste, wissenschaftliche und technische Veränderung der Lebenswelt nicht besonders förderte, ja im Unbewussten ließ. Dieses Unbewusste kommt jetzt nach oben und übt seine große Faszination aus.

Umgekehrt steht die westliche Lebensart nicht gerade auf gutem Fuß mit Tiefenerfahrungen und Tiefeneinblicken, wie sie die östlichen spirituellen Bewegungen andauernd beschäftigen. Die Weisheit des Nicht-Tun und Nicht-Wissens, die persönliche Vorbereitung auf Erleuchtung durch Meditationen und Exerzitien, die Benutzung des Körpers als spirituelles Hilfsmittel wie im Yoga oder im Zen, Sport als spirituelle Disziplin, die Betonung von Gelassenheit und Bezug zum Kosmos -

³ **Lao Tse, Tao te king. Das Buch vom Sinn und Leben.** Übersetzt und mit einem Kommentar von **Richard Wilhelm**. Diederichs Verlag Köln ¹1978, 1984

all das sind Dinge, die im Westen kulturell unbewusst blieben, auch wenn man natürlich bei genauerem Hinblicken auf die Mystiker des Abendlandes erstaunliche Parallelen zum Osten finden kann.

Es ist also keineswegs verwunderlich, sondern geradezu logisch, dass mit der Hinwendung zum Unbewussten nicht nur persönlich Unbewusstes zu Tage tritt, sondern auch kulturell Unbewusstes, kollektiv Unbewusstes, mit anderen Worten: östliche Weisheit.

Vielleicht kann dies auch ein anderes Beispiel erläutern: nach einigen Jahren therapeutischer Erfahrung am eigenen Leib wie in der Begleitung anderer fand ich eine der exaktesten Beschreibungen des therapeutischen Prozesses nicht in der Fachliteratur, sondern auch im **Tao te king**:

Lao Tse, Tao te king 36

Was du zusammendrücken willst, das musst du erst richtig sich ausdehnen lassen.

Was du schwächen willst, das musst du erst richtig stark werden lassen.

Was du vernichten willst, das musst du erst richtig aufblühen lassen.

Wem du nehmen willst, dem musst du erst richtig geben.

Das heißt Klarheit über das Unsichtbare.

Das Weiche siegt über das Harte.

Das Schwache siegt über das Starke.

Den Fisch darf man nicht der Tiefe entnehmen.

Des Reiches Förderungsmittel darf man nicht den Leuten zeigen.⁴

Am Beispiel der Wut kann vielleicht verdeutlicht werden, was damit gemeint ist. Immer wieder sucht jemand Beratung, der mit heruntergeschluckten Aggressionen nicht klarkommt. Häufig ist ihm oder ihr das gar nicht bewusst. Bewusst sind vielleicht Magenverstimmungen, allergische Reaktionen, allgemeine Kraftlosigkeit und Unlust, Abhängigkeitsgefühle; bewusst ist, dass ich vielleicht nicht gut Nein sagen kann, zu meinen Ungunsten viele Erwartungen anderer erfülle, von zu Hause nicht loskomme oder wie auch immer. Man fängt also miteinander zu arbeiten an. Irgendwann stößt man auf Aggressionen. Das Fortschreiten des Prozesses zeigt sich vielleicht in gewalttätigen Träumen. Oder darin, dass das bisher so gut angepasste Wesen schon einmal einen Wutausbruch bekommt. Keine beneidenswerte Erfahrung, weder für die Angehörigen, noch für diesen Menschen selber. Vielleicht entschuldigt er oder sie sich nachher vielmals für das, was da passiert ist. Aber damit ist das Problem nicht erledigt.

Wie man leicht sehen kann: die Wut will irgendwie heraus. Damit meine ich natürlich nicht, dass sie in jeder Situation ausgelebt werden sollte: dies liefe ja auf eine Legitimation des Amoklaufs hinaus. Nein, ein unterdrücktes Gefühl bedarf des Ausdrucks. Ausdruck erlöst. Die Schwierigkeit besteht natürlich darin, dass nicht nur Wut da ist, sondern mindestens genauso viel Angst: Angst, etwas anzurichten, Angst es mit jemandem zu verderben, Angst, die Zuneigung von jemandem,

⁴ Lao Tse, Tao te king. Das Buch vom Sinn und Leben. Übersetzt und mit einem Kommentar von Richard Wilhelm. Diederichs Verlag Köln ¹1978, 1984

der mir wichtig ist, zu zerstören, Angst auch vor der Gewalt und dem Zerstörungspotenzial, das in mir untergründig verborgen ist.

Was nun Therapie zur Verfügung stellen kann, ist ein geschützter Raum, in dem manches möglich ist, das sich sonst unter Rücksicht auf andere verbietet. Es ist z.B. möglich, Wut auszudrücken, ohne Schaden anzurichten, z.B. mit einem Kissen, auf das ich in Gedanken die Person setze, auf die ich Wut habe, und auf das ich richtig los dreschen kann. Oder mit sog. Batakas, Aggressions-Übungsschlägern, mit denen man einen anderen schlagen kann, ohne dass es diesem weh tut. Wer sich in diesem geschützten Rahmen erlauben kann, Wut auszudrücken, wird erleben, dass mit der Wut noch manch andere starke Gefühle hochkommen wie z.B. Trauer. Erinnerungen werden frei etwa an Erlebnisse, bei denen ich gedemütigt wurde oder tief gekränkt, verschreckt oder entmutigt. Schon **Sigmund Freud** fand heraus, dass es der gefühlsmäßigen Durcharbeitung solch belastender Erfahrungen bedarf, damit die Energie wieder frei oder wenigstens freier fließen kann. Erinnern, wiederholen, durcharbeiten - in diesem Dreierschritt geschieht die Lösung.

Vielleicht gelingt es, dass sich die Wut durch solches erinnernde Durcharbeiten verwandeln kann: ich brauche über Kleinigkeiten nicht mehr wütend zu werden, weil ich um meine tiefe Wunde weiß und ihr bessere Pflege angedeihen lasse. Vielleicht bringe ich die Wut an ihren Platz, in die Beziehung, in die sie ursprünglich gehört, und höre auf, sie ständig auf andere zu schieben. Vielleicht finde ich von der Wut in den Zorn, d.h. in eine Form, sehr bewusst das auszudrücken, womit ich zutiefst nicht einverstanden bin, und akzeptiere alle Folgen meines Tuns. Vielleicht gelingt es mir zunehmend, die kleinen Kränkungen und Enttäuschungen, die einem Wutausbruch in der Regel vorausgehen, abzuwehren, sie nicht herunterzuschlucken, sondern die Situation aktiv so zu verändern, dass sie nicht mehr auftreten. Und das Wichtigste: Vielleicht gelingt es mir, meine eigene, bisher unterdrückte Kraft in ihrer vollen Stärke zu nehmen, den Tiger meines Zorns zu reiten. Unter dem Zerrbild von Wut und Angst verbirgt sich ja meine eigene Kraft, die ich nehmen und aus der ich etwas machen kann.

Wie sehr das **Tao te king** Recht hat: Was ich zusammendrücken wollte, das musste ich erst richtig sich ausdehnen lassen. Was ich schwächen will, das musste ich erst richtig stark werden lassen. Das heißt Klarheit über das Unsichtbare. Das Unsichtbare ist natürlich das Unbewusste.

Weisheit bezieht sich immer auf das Ganze. Sie achtet auf den grundlegenden Bezug zwischen dem Teil und dem Ganzen. Sie weiß freilich auch um die unaufhebbare Differenz zwischen beiden. Es scheint mir nicht menschenmöglich und auch nicht menschenwürdig, das Ganze als Ganzes zu leben: unser Werk und Leben ist und bleibt Stückwerk. Das Vollkommene oder Vollkommenheit zu leben ist dem Menschen nicht angemessen. Deswegen wird ein östlicher Zimmermann, wenn ein Dachstuhl allzu perfekt aussieht, seine Axt nehmen und den Balken eine Scharte versetzen. Darin zeigt sich die tiefe Beschränkung auf das menschliche Maß. Aber selbstverständlich kann und soll in unserem fragmentarischen Leben der Bezug zum Ganzen realisiert werden: das Ganze im Fragment. Wenn schon eine Pfütze imstande ist, den Himmel zu spiegeln, was ist dann dem Menschen möglich, von dem die jüdische, christliche und moslemische Tradition übereinstimmend sagen, dass er und sie nach dem Bilde Gottes geschaffen sind.

Das Bild dessen, was ein Mensch werden soll und kann, scheint mir drei menschliche Grundbedürfnisse zu enthalten, ohne deren Beachtung ein Leben nicht glücken kann. Störungen in einem oder mehreren dieser Bereiche sind häufig mit großer Not verbunden.

MENSCHLICHE GRUNDBEDÜRFNISSE

Selbstwerdung

Das erste menschlicher Grundbedürfnisse ist das nach Selbstwerdung, Selbstaktualisierung, Selbstverwirklichung. Hierauf scheint der Spruch "Werde, was du bist!" am klarsten hinzudeuten. Die Gestalt, die in mir angelegt ist und von der ich kaum etwas weiß, es sei denn, ich lasse sie schon heraus, will sich mit innerer Notwendigkeit ausdrücken. Diese Gestalt, dieses Bild unterscheidet sich von der Anlage aller anderen Menschen, es macht geradezu meine Einzigartigkeit und Unverwechselbarkeit aus. Als einzelner Mensch bin ich unter den 6,4 Milliarden Menschen, die auch noch leben (ganz abzusehen von den Milliarden, die schon gelebt haben, und den Milliarden, die noch kommen werden) zwar nichts Besonderes, aber ich bin dennoch einmalig, ein Unikat. Ich habe das Recht, so zu sein. Es ist ganz in Ordnung, so zu handeln und zu sein wie **Frank Sinatra** singt: *"I did it my way"*. Ich brauche mich darin auch nicht zu verbiegen und künstlich klein zu machen, denn so groß bin ich gar nicht.

Die kollektive Moral ist für diesen Bereich der Selbstaktualisierung häufig mehr Hindernis als Hilfe. Sie kann ja naturgemäß in den Bereich des Personalen kaum hineinreichen, sondern beschränkt sich auf die Regelung des kollektiven Zusammenlebens. Es gibt kein Gebot, das mir als jemandem, der mit einer musikalischen Begabung auf die Welt kommt, sagen würde, ich solle regelmäßig üben. Aber das personale Gewissen im Unterschied zum kollektiven kann dies sehr wohl deutlich machen. Der Geiger **Raffael Kubelik** sagte einmal: *"Wenn ich einen Tag nicht übe, merke ich den Unterschied; wenn ich zwei Tage nicht übe, bemerken es meine Freunde; wenn ich drei Tage nicht übe, macht das Publikum Bemerkungen darüber."* Sein personales Gewissen ("Wenn ich einen Tag nicht übe, merke *ich* den Unterschied") ist also um einiges feiner und aufmerksamer als der Blick darauf, wie sich mein Tun oder Lassen auf andere auswirkt.

Das personale Gewissen meldet sich am klarsten, wenn seine Forderung im Gegensatz zu denen des kollektiven Gewissens steht. **Martin Luthers** Entstehen für seine Einsicht 1521 vor dem Reichstag von Worms "Hier stehe ich, ich kann nicht anders!" ist ein berühmtes Beispiel dafür. **Karlfried Graf Dürckheim** erzählte, wie er als junger Offizier eines Tages im Jahr 1919 aufwachte und wusste: *"Ich darf nicht weiter die Militärlaufbahn verfolgen!"* Damit wandte er sich gegen die Tradition seiner Familie und enttäuschte die Erwartungen vieler ihm Nahestehender. Glücklicherweise fand er einen verständnisvollen Vorgesetzten, der ihm zu seinem Schritt keine Hindernisse in den Weg legte.

Es scheint, als ob die Ausbildung einer Persönlichkeit, die Fähigkeit, ein Individuum, originell oder vielleicht sogar ein Original zu werden, mit der inneren Unbestechlichkeit des personalen Gewissens zusammenhängt. Aber damit ich nicht in Versuchung gerate, die Strenge des personalen Gewissens über zu betonen, möchte ich darauf hinweisen, dass dieser Weg durchaus durch Versagen und Schuldigwerden hindurchführt. Die Biografie des jüdischen Religionsstifters **Moses** ist dafür ein berühmtes Beispiel. Sein Weg führt vom Mörder, der in einem Wutausbruch einen Ägypter erschlägt, zum Verkünder des Gebotes "*Du sollst nicht töten!*" Welch eine Spannung ist in diesem Weg enthalten!

Heinrich Albertz, der evangelische Pastor und ehemalige Regierende Bürgermeister von Berlin, erzählte mir einmal, wie er als Flüchtlingsminister zu einer Gruppe von Vertriebenen gerufen wurde. Diese wollten von einer Besatzungszone in die andere wechseln, waren von der einen Seite auch über die Grenze gelassen, aber eben nicht von der anderen, der britischen Besatzungsmacht eingelassen worden. Seit Tagen kampierten sie im Niemandsland. Als Albertz merkte, dass Verhandlungen keinen Erfolg hatten, ging er ins Niemandsland und öffnete an der Spitze der Vertriebenen den Schlagbaum, um sie in die britische Besatzungszone einzulassen. Man wagte nicht, sie mit Waffengewalt aufzuhalten. Der britische General kanzelte ihn daraufhin mit starken Worten ab. Danach freilich nahm dieser seine Generalsmütze ab, gab ihm die Hand und drückte ihm seine persönliche Hochachtung für diese Tat aus.

Kontakt, Liebe

Die angeführten Beispiele wiesen inhaltlich bereits auf das zweite menschliche Grundbedürfnis voraus: das nach Nähe, Kontakt und Liebe. Wir wissen alle, dass wir als leib-seelische Frühgeburten keine Chance haben zu überleben, wenn sich uns niemand zuwendet, wenn niemand mit uns lacht, uns anspricht, uns berührt. Die grausamen Experimente mit Kindern, denen nur Nahrung und Körperpflege, aber keine menschliche Zuwendung gegeben wurde, haben dies zur Genüge bewiesen. Auch als Erwachsene haben wir ein tiefes Bedürfnis nach leiblichem Kontakt: berührt werden, gehalten werden, gewärmt werden. Dieses Bedürfnis drückt sich deutlich in Erotik und Sexualität aus, geht freilich aber auch darüber hinaus.

Wir verkümmern als Menschen, wenn wir uns nicht immer wieder in einer tiefen und vertrauensvollen Umarmung baden können. Berührung tut uns so gut! Eine leibfeindliche Einstellung in unserer Kultur hat leider viele Formen leiblicher Gebärden, in denen wir uns Nähe und Beistand geben können, gering schätzen und verkümmern lassen. Berührungsscheu lässt eine Fülle von Ausdrucksformen zwischenmenschlicher Anerkennung und Zärtlichkeit ungenutzt. Sich in einem guten Sinn berühren und berühren lassen, die freundschaftliche oder liebevolle Gebärde, die sich weder aufdrängt, noch in Abhängigkeit bringt, sondern einfach Nähe signalisiert, Präsenz, ist uns weithin abhanden gekommen. Sie neu zu entdecken und zu pflegen, könnte unser Menschsein wesentlich fördern.

Auch die Anerkennung von Erotik und Sexualität wurde und wird durch eine falsche Moral weithin verhindert. Eine erdferne Geistigkeit oder Religiosität denunziert diese unsere elementare

Fähigkeit zum Kontakt und suggeriert, sie würde uns zum Untermenschlichen verführen. Dabei haben wir keine andere Gebärde, intensivere und verbindlichere Nähe auszudrücken als die sexuelle. Und die tiefe Not der Sexualität ist es ja gerade, wenn diese Nähe nur körperlich und nicht auch seelisch und verbindlich gegeben wird.

Zur vollen Gestalt der Sexualität gehört das Ja zu ihrem ekstatischen Charakter wie zum gemeinsamen Kind. Diese volle Gestalt kann und soll freilich nicht immer gelebt werden. Aber in jeder Sexualität wird etwas erfahren, das das gewöhnliche Bewusstsein weit hinter sich lässt, vielleicht sogar auslöscht. Dieses kann sich freilich in verschiedener Tiefe ereignen. Im ozeanischen Gefühl, im Gipfelerlebnis des Orgasmus, aber auch in der stillen Nähe des leib-seelischen Einklangs ist eine numinose Qualität spürbar, die ihren Wert in sich hat. So gesehen ist Sexualität und Erotik das Tor in eine andere Dimension. Sie macht die Erfahrung der kosmischen Fülle möglich und lehrt das Einswerden mit dem göttlichen Du. Um diesen sakralen Charakter wissen viele Religionen: im Osten der Tantrismus, im Judentum das Lied der Lieder, im Christentum die Liebesmystik einer **Theresa von Avila** oder eines **Johannes vom Kreuz**, im Islam die Sufis.

Die Erotik entbindet unser schöpferisches Potential. Deswegen ist für viele Künstler Erotik so lebensnotwendig. Das schöpferische Potential gewinnt aber auch und besonders im gemeinsamen Kind Gestalt. Wie es kein menschliches Verhalten gibt, in dem wir uns so sehr dem Du gegenüber öffnen und hingeben können, wie in der Sexualität, so gibt es auch kein menschliches Verhalten, in dem wir so sehr über unser Leben, unsere Zukunft verfügen. Wer als Frau oder Mann ein Kind in die Welt setzt, nimmt Konsequenzen auf sich, wie sie sonst ihr oder ihm gar nicht möglich sind. Das macht die Größe und Würde unserer Sexualität aus.

Die beiden Grundbedürfnisse nach Selbstwerdung und nach Kontakt und Liebe fasst zur Abwechslung einmal keine Weisheit aus dem fernen, sondern aus dem nahen Osten zusammen. Sie stammt aus dem babylonischen Talmud: **Rabbi Hillel**, ein Zeitgenosse Jesu, sprach (und ich habe mir erzählen lassen, dass sein Spruch im Judentum sogar ein Volkslied wurde):

*Wenn **ich** nicht für mich bin, wer ist es dann?
Wenn ich **nur für mich** bin, wer bin ich dann?
Wenn nicht jetzt, wann dann?⁵*

⁵ **Rabbi Hillel** (jüdischer Rabbi, Zeitgenosse Jesu von Nazaret) nach **Mischna Aboth I/14** (Babylonischer Talmud, Der Traktat Aboth, Sprüche der Väter)

Zugehörigkeit, Heimat

Das dritte Grundbedürfnis ist das nach der Zugehörigkeit zu einem größeren Ganzen. Jede(r) von uns will nicht nur für sich selber leben, sondern sich einer näher oder weiter verstandenen Heimat zugehörig wissen. Ob es Straßenkinder in Rio sind, die Banden bilden, junge Rechtsradikale, die einer gestrigen Ideologie anhängen, oder Ältere, die sich für heimatliches Brauchtum einsetzen und es pflegen, ob jemand Mitglied eines Vereins, einer Partei oder einer Religion wird, immer ist das gleiche Grundbedürfnis am Werk.

Die erste Zugehörigkeit, in die wir hineingeboren werden, erfahren wir als Schicksal. Wir wurden nicht gefragt, ob wir als Kind dieser oder jener Eltern geboren werden wollten; wir konnten uns weder unsere Sippe, unser Zeitalter, die soziale Schicht, die Weltanschauung und Konfession noch die Landschaft und Sprache, in der wir aufwuchsen, aussuchen. All dies und noch vieles mehr bildet einen heimatlichen, vertrauten Raum, in dem wir uns zu Hause fühlen.

Unsere zweite Zugehörigkeit wird von uns gewählt. Die Aufgabe, für die wir uns einsetzen, die Familie, die wir gründen und der Ort, an dem wir uns mit ihr niederlassen, das politische Gebilde oder die Landschaft, in die wir übersiedeln, um dort unser Glück zu machen, die gesellschaftliche oder religiöse Wahl, die wir treffen, die Gruppierung, als deren Teil wir uns verstehen, all dies wird zu einem neuen Bezugsgeflecht, in dem wir uns engagieren und mit dem wir uns zunehmend verbunden fühlen.

Mit dem Bedürfnis nach Zugehörigkeit werden Fragen angesprochen wie: Was ist mir heilig? Welchem Wertekanon fühle ich mich verpflichtet? Wofür lohnt es sich - meiner Meinung nach - sich einzusetzen? Wer steht mir nahe? Wofür trage ich Verantwortung und Sorge? Mit der praktischen Beantwortung dieser Fragen füge ich mich in ein Netz von Bezüglichkeiten, Bindungen und Verbindlichkeiten ein, das mir Halt gibt und in dem ich auf meine einzigartige Weise beitragen kann zum Wohl des Ganzen.

Vom chinesischen Zen-Meister **Paichang** ist eine schöne Anekdote überliefert, in der er den Bezug zu allem, was ist, mit den Mitteln der Körpersprache lehrte. Paichang ist übrigens der Begründer der Mönchsbewegung im Zen, auf ihn gehen die ersten Regeln für das klösterliche Zusammenleben der Mönche zurück. Er erhielt den Ehrentitel eines *"Patriarchen, der den Wald (die Jüngergemeinde) schuf"*.

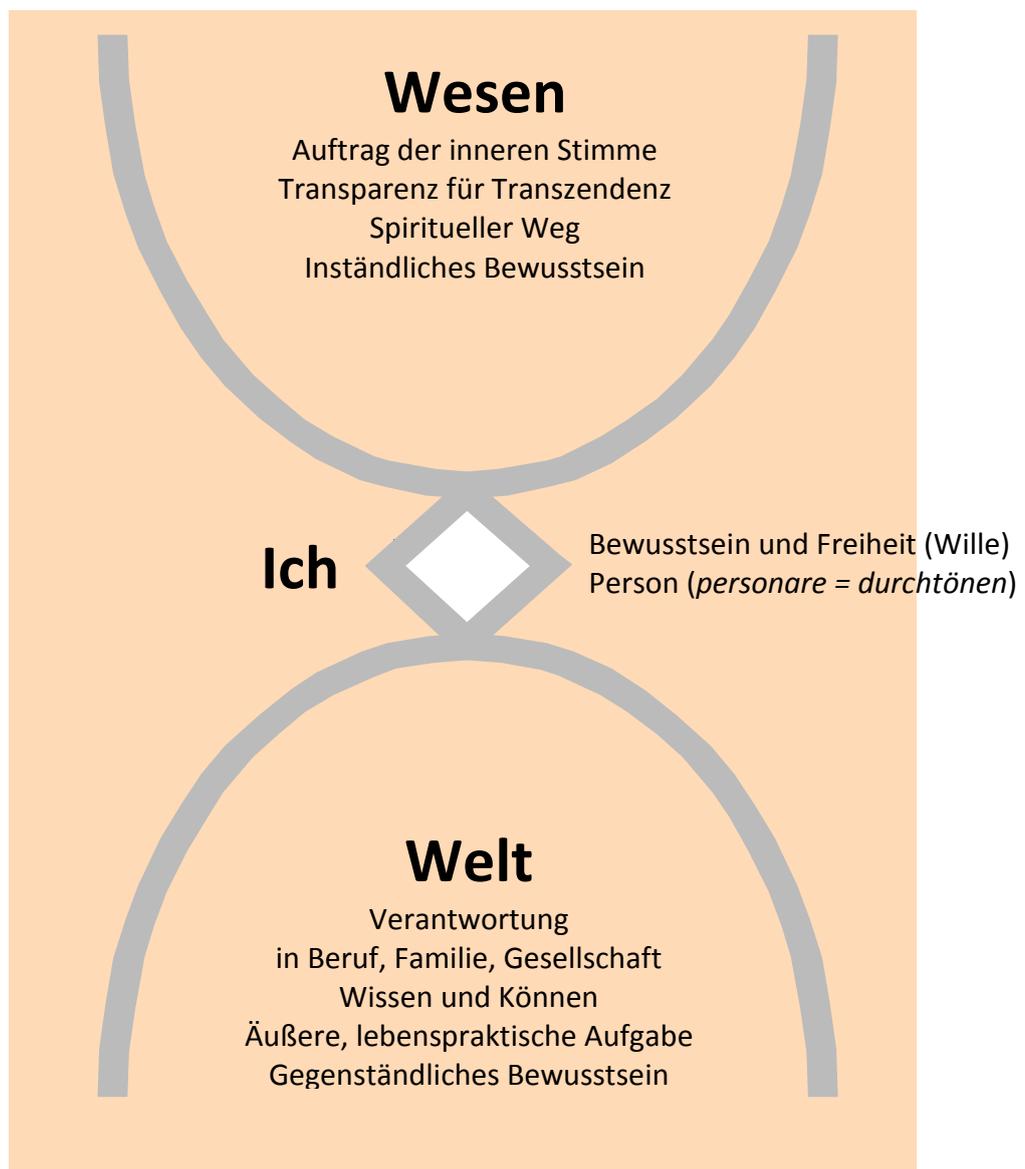
*Die Mönche wünschten, ihr Meister **Paichang** möge ihnen eine Lehrstunde in Zen geben. Er sagte: "Helft beim Anbau des Bodens, und nachher will ich euch alles über Zen sagen." Nachdem sie die Arbeit getan hatten, baten sie den Meister, sein Versprechen einzulösen. Er tat es, indem er beide Arme ausbreitete, aber kein Wort sagte. Das war seine große Lehrrede.⁶*

⁶ Chinesischer Zen-Meister **Paichang**, jap. Hyakujo, (720 - 814). **Daisetz Teitaro Suzuki, Die große Befreiung. Einführung in den Zen-Buddhismus. Mit einem Geleitwort von C. G. Jung.** (Orig.: 1934) Rascher & Cie. AG Zürich ¹1958, Fischer Taschenbuch 1666 Frankfurt 1975. S. 89

OFFENHEITEN ODER: EIN GROSSES HERZ

Aus dem Wissen um die stetige Suche des Menschen nach Lebenssinn entstand die Initiatische Therapie als Synthese aus östlichen meditativen Übungswegen und westlicher Psychotherapie. Ihr Anliegen ist es, den Menschen an seinen Wesenskern anzuschließen und dadurch sein schöpferisches Potential zu wecken.

Zu Weihnachten 1988 starb einer der Begründer dieser Therapie, **Karlfried Graf Dürckheim**. Sein Frau, **Maria Hippus**, formulierte in der Todesanzeige nur einen einzigen Satz: "*Ein großes Herz hat aufgehört zu schlagen*".



Das Zeichen Graf Dürckheims, das später zum Zeichen Rüttes und der Initiatischen Therapie wurde, symbolisiert nach oben und nach unten ausgebreitete Arme, Offenheiten für unsere sinnstiftenden und grundgebenden Bezüge. Dieses Zeichen besteht aus zwei Parabeln, von denen die eine nach oben, die andere nach unten offen ist. Beide Öffnungen weisen in jeweilige Unendlichkeiten. An ihrer horizontalsten Stelle sind die Parabeln verbunden durch eine eckige Form: ein Karo oder ein auf der Spitze stehendes Quadrat.

Der Mensch kommt dann in seine Mitte, wenn er realisiert, dass er gleichzeitig Bürger zweier Welten ist. Die zum Himmel geöffnete Parabel meint den Bezug, der über die gegenständliche Welt hinausgeht, das, was Dürckheim das überweltliche Leben nannte, und auf dessen Erfahrungscharakter er ständigen Wert legte. Das menschliche Leben in seiner Begrenztheit soll für Transzendenz transparent werden, es soll mit und aus dem Geheimnis zu leben lernen. Wenn es vollständig entwickelt ist, realisiert es in jedem seiner Vollzüge den Bezug zum Ganzen. Dazu leiten Übungen wie die Meditation an. Die zur Erde geöffnete Parabel meint die Transzendenz nach unten, den Bezug zur Realität, zum Leib, zu den Grundbedürfnissen, zu den Verletzungen und Behinderungen des persönlichen Lebensschicksals, den Bezug zum Unbewussten und Ungelebten.

Beide Parabeln sind kräftig ausgebildet und halten sich gegenseitig im Gleichgewicht. Wer so lebt, erliegt nicht der Gefahr abzuheben, sondern bleibt in seinem natürlichen Lebensraum verwurzelt. Der Erleuchtete geht nach der Erleuchtung zurück auf den Marktplatz seines alltäglichen Lebens, um dort ganz gewöhnlich weiterzuleben. Ganz gewöhnlich? Wer ein Organ für die Dimension hinter dem Gegenständlichen hat, merkt den Unterschied. Die Spiritualität wird nicht um den Preis einer Weltflucht oder einer Abwertung des Irdischen erkaufte. Die pragmatischen Erfordernisse und Gesetzmäßigkeiten umgekehrt leugnen nicht ihre Beziehung zum Ganzen. Gerade weil sie nicht gering geschätzt werden, können sie für die Transzendenz transparent werden. Der Alltag darf zum Erscheinungsort dessen werden, was unendlich über ihn hinausgeht: der Alltag wird wirklich zum All-Tag. Und in all dem brauchen wir keineswegs schon fertig zu sein. So schmerzlich es sich von Zeit zu Zeit anfühlen mag, es ist okay, noch zu werden. Denn, um diesen Vortrag - wie begonnen - auch mit einem Wort **Goethes** abzuschließen:

*Und so lang du das nicht hast,
dieses Stirb und werde!
bist du nur ein trüber Gast
auf der dunklen Erde.⁷*

⁷ **West-Östlicher Divan.** Johann Wolfgang von Goethe, Werke. Hamburger Ausgabe in 14 Bänden. Deutscher Taschenbuch Verlag München 1982, Band 2, S. 19