

PETER FRITZ WALTER

WEGE ZUR SELBSTENTFALTUNG

Handbuch zur Lebensberatung



Free Public Domain Edition

<https://peterfritzwalter.wordpress.com>



Kontakt Information Peter Fritz Walter
pierrefwalter@gmail.com

Über Peter Fritz Walter
<https://peterfritzwalter.com>



Über den Autor

Parallel zu einer Karriere im internationalen Recht in Deutschland, der Schweiz und den Vereinigten Staaten, richtete ich mein Interesse auf Kunst, Kochkunst, Astrologie, Klavierspiel und Komposition, Kinderpsychologie, Psychoanalyse, Philosophie, und Sozialwissenschaften.

Schon als Schüler schrieb ich Essays und wurde Schulbester im Essayschreiben, sowie anerkannt wegen meiner Tätigkeit als Begründer und Herausgeber des Schulmagazins.

Ich war auch Klassenbester im Zeichnen und in der Musik, und wählte zwei Jahre vor dem Abitur Religion ab und entschied mich für Philosophie. Zu dieser Zeit, im Alter von 16 Jahren, las ich Plato, Aristoteles, Hegel, Sartre, Heidegger und Nietzsche, und wählte Hermann Hesse als meinen Abiturschriftsteller. Ich las alle seine Werke und mein Referat über Hesse fürs Abitur bekam besondere Auszeichnung.

Nach Abschluss meiner beiden Staatsexamen in Jurisprudenz an der Universität des Saarlandes und einem Masterstudiengang (LL.M.) in Europäischer Integration am Europa Institut derselben Universität, 1982, wurde ich an der Rechtsfakultät der Universität Genf, Schweiz, für ein Doktorat im internationalen Recht zugelassen.

Die Doktorarbeit über die kritische Frage einer Beweislastverteilung bei der Immunität von Staaten, legte ich im Dezember 1987 erfolgreich ab. Sowohl die umfangreiche Schrift selbst, als auch die Soutenance de thèse waren in französischer Sprache.

Daraufhin setzte ich meine Psychologiestudien an der Universität Genf fort und interviewte eine Anzahl von Psychotherapeuten in Lausanne und Genf im Hinblick auf eine beabsichtigte Psychoanalyse, die ich schließlich in Lausanne mit einem amerikanischen Hypnotherapeuten, einem direkten Schüler von Milton H. Erickson, absolvierte.

Parallel zur Therapie arbeitete ich an der Erweckung meines inneren Kindes und schrieb darüber ein Buch in englischer Sprache, ein Essay in deutscher Sprache, und produzierte ein Audiobuch.

Im Jahre 2012 kooperierte ich für einen Artikel über das Thema 'Inneres Kind im Geschäftsleben' für das israelische Frauenmagazin Globes, der in der Hebräischen Ausgabe des Magazins veröffentlicht wurde.

Bereits 1990 fand ich die Methode des wissenschaftlichen Gebets, die von Dr. Joseph Murphy entwickelt worden war, und die Murphy in seinem Buch 'Die Macht Ihres Unterbewusstseins (1962)' dargestellt und erklärt hatte, und die mein Psychiater als kompatibel mit der Therapie gutgeheißen hatte.

Im Jahre 1986 traf ich in Paris mit der französischen Kindertherapeutin Françoise Dolto (1908–1988) zusammen und interviewte sie in ihrem Apartment Rue Saint-Jacques.

Eine kurze Korrespondenz folgte auf unser Treffen, welches die Hauptthemen unseres Dialoges zum Inhalt hatte: Autonomie des Kindes, Ursachen des Kindesmißbrauchs, und Doltos vehemente Befürwortung einer neuen Strafgesetzgebung.

Im Jahre 2002 wurde ich von den Éditions Gallimard in Paris kontaktiert und um Zustimmung der Veröffentlichung des Briefwechsels gebeten. Ich gab meine Zustimmung und der Band erschien 2005 bei Gallimard in Paris.

Ebenfalls im Jahre 1986 unterhielt ich einen Briefwechsel mit dem amerikanischen Psychiater Dr. Alexander Lowen (1910–2008) über Fragen meines Erziehungsprojekts. Die lapidare Antwort Lowens war gewesen, dass jedes Erziehungsprojekt und jede Schule nur so gut sein können, wie die Erzieher, die darin arbeiten. Der Austausch mit einer Anzahl von Kinderpsychologen und Psychiatern und war für mich zu dieser Zeit ein wichtiger Stimulus für meinen grundlegenden Berufswechsel.

Ich vertiefte daraufhin denn auch seine Kenntnisse der Psychoanalyse von Sigmund Freud, von Wilhelm Reich, von Carl Gustav Jung, und der Transaktionellen Analyse (TA). Ich wurde daneben auch Mitglied der Association Suisse d'Analyse Transactionnelle.

Von 2005 bis 2010 las ich mehr als 200 Fachbücher in englischer Sprache, und rezensierte mehr als 100 davon. Sie sind auf auf Amazon.com frei publiziert, und diese Publikationen sind nicht abgeschlossen, sondern wachsen weiter.

Im Jahre 2010 realisierte ich meine erste Medienproduktion. Es ist Ödipus Suite in deutscher Sprache und war mein erster Versuch, ein Thema in literarischer und radiophoner Weise in einer einzigen Publikationen zu präsentieren.

Ich bin zweisprachig Deutsch-Französisch und bezeichne mich selbst als einen Francoallemand sowohl sprachlich als von der kulturellen Ausrichtung.

Ich spreche, schreibe und unterrichte in Englisch als meine vierte Sprache nach Deutsch, Latein und Französisch. Ich lese Originaltexte für meine Forschung auch in Spanisch, Italienisch, Portugiesisch und Holländisch.

Durch meinen über zwanzigjährigen Aufenthalt in Südostasien habe ich darüber hinaus auch Kenntnisse des Indonesischen, des Thai, des Kambodschanischen, des Chinesischen und des Japanischen.

Meine Bücher, Publikationen und Medien sind alle von mir selbst produziert worden, einschließlich Audio- und Videoproduktion, und Produkt Design. Ich nutze das Apple Mac OS, mit einem MacBook Pro und einem iPad Pro für meine kreative Arbeit.

Ich bin geschieden seit 1993 und lebe seit 2004 als freier Schriftsteller in Phnom Penh, Kambodscha.

INHALT

DANKSAGUNGEN	10
EINLEITUNG	11
Die Pandora box	11
ERSTE ETAPPE	23
Autonomie	23
Einleitung	24
Die Affektive Konfusion	30
Fusion oder Liebe?	35
Integration und Ganzheit	41
Über Inneren Frieden	44
Was ist Autonomie?	49
Kritischer Rückblick	53
ZWEITE ETAPPE	57
Eigenmacht	57
Die große Konfusion	58
Zucht zur Ohnmacht	73
Sei ideal!	80
Bleibe klein und hilflos!	82
Bleibe unklar, wer du bist!	86
Die Heilmacht der Eigenmacht	92
Die Illusion kollektiver Fusion	109
Der Weg individueller Befreiung	117
Kritischer Rückblick	119
DRITTE ETAPPE	123
Emotionen	123
Die Gesundheit der Wut	124

Der Sinn der Trauer	134
Der Weg der Freude	140
Innere Kraft und Selbstsicherheit	144
Positive Affirmationen	147
Integration der Emotionen	149
Kritischer Rückblick	153

VIERTE ETAPPE **159**

Inneres Kind	159
Einleitung	160
Die Stimme des Kindes	162
Das innere Kind	165
Die inneren Eltern	166
Der innere Erwachsene	166
Das Kind will Gehör	168
Verinnerlichte Kindheit	174
1. Symbiotische Phase	177
2. Öffnungsphase	183
3. Abkoppelungsphase	194
4. Sozialisierungsphase	202
5. Adoleszenz	206
Aus der Verstrickung	208
Multidimensionalität	216
Eine neue Terminologie?	222
Kritischer Rückblick	224

FÜNFTE ETAPPE **237**

Kreativität	237
Eine ungewöhnliche Geschichte	238
Die Geschichte	241
Kritischer Rückblick	260

SECHSTE ETAPPE **263**

Positivität	263
Einleitung	264
Am Anfang war das Programm	268
Warum Positive Affirmationen Heilen	273
Glaube ist Selbstvertrauen	275
Integration Negativer Emotionen	284
Kritischer Rückblick	288

SIEBTE ETAPPE **291**

Selbstbewusstsein	291
Einleitung	292
Selbstachtung	295
Selbstbewusstsein	299
Selbstsicherheit	303
Selbstliebe	305
Selbstverwirklichung	307
Ichverwirklichung?	310
Das Wesen des Selbst	316
Kein Widerspruch zur Psychiatrie	320
Kritischer Rückblick	324

ACHTE ETAPPE **327**

Weisheit	327
Einleitung	328
Grosse Stiche im Wams, Zeus und Zauberei	330
Eine Bauersfrau als Gegenpol und Päpstin	334
Siebene auf einen Streich und eine Kaiserin	336
Die Welt, ein Kaiser und ein alter Käse	337
Kampf mit dem Riesen, Sex und Papst	339
Ein Schlosshof, Beifall und tiefer Schlaf	344
Riesen-Wettbewerb um eine Königstochter	346
Spielerischer Sieg über ein Einhorn	348
Ein wildes Schwein kommt in die Kirche	349
Rückbesinnung auf die Quellen	353

Nachtrag	355
Kritischer Rückblick	360
TRAININGSBEREICH	363
Die Arbeit am Selbst	363
Meine Bedingungslose Entscheidung	365
Ihre Bedingungslose Entscheidung und Vertrag	365
Meine Bedürfnisse	369
Auflistung ihrer Bedürfnisse	369
Meine Erwartungen	371
Auflistung ihrer Erwartungen	371
Meine einzigartigen Begabungen	373
Intuitives Erfassen ihrer einzigartigen Begabungen	373
Was ich bei anderen bewundere	374
Intuitives Erfassen ihrer persönlichen Qualitäten	374
Wie ich auftreten möchte	375
Intuitives Erfassen ihres bevorzugten Auftretens	375
Den Bammel loswerden	376
Intuitives Erfassen der Hauptursache ihrer Lebensangst	376
Partnersuche	378
Intuitives Erfassen ihrer emosexuellen Bedürfnisse	378
Jobsuche – oder mehr?	380
Intuitives Erfassen ihrer beruflichen Mission oder Lebensmission	380
BIBLIOGRAPHIE	383
Allgemeine Bibliographie	383

DANKSAGUNGEN

Die vorliegende Publikation hätte so, wie sie nun ist, nicht erscheinen können, ohne die freundliche Zusammenarbeit mit einigen Verlagen.

Zunächst möchte ich dem Lektorat des Hoffmann & Campe Verlages in Hamburg danken für die Zitaterlaubnis aus dem Buch von Carl-Heinz Mallet, *Das Tapfere Schneiderlein*, in: *Das Einhorn bin ich, Das Bild des Menschen im Märchen*, ©1982 Hoffmann & Campe Verlag, Hamburg.

Des weiteren danke ich dem Ansata Verlag in Interlaken, Schweiz, für die Erlaubnis der Kurzzitate aus Sallie Nichols' Buch *Die Psychologie des Tarot, Tarot als Weg zur Selbsterkenntnis nach der Archetypenlehre C.G. Jungs*, Interlaken: Ansata, 1986.

Fernerhin gebührt Dank dem Verlag Hugendubel in München für die Erlaubnis, aus dem *Mythischen Tarot (Le Tarot Mythique)* ein kurzes Zitat mit eigener Übersetzung abzudrucken, da die deutsche Ausgabe des Werkes vergriffen ist.

EINLEITUNG

Die Pandora box

Der vierte Jupitermond wurde *Pandora* getauft. In der griechischen Mythologie war Pandora eine Frau, die den Menschen zur Strafe für den Diebstahl des Feuers durch Prometheus von Zeus als *Geschenk* geschickt wurde. Ausgestattet mit einer Kiste voller Plagen, der *Pandorabox*, die die Menschen heimsuchten, öffnete sie diese aus Neugier und ließ damit alle Übel der Menschheit entfleuchen.

Wie Jupiter in der Astrologie Expansion, Eigenmacht und Erfolg symbolisiert, so stehen Pandora box und damit verbundene Plagen als Warnzeichen gegen *negative* Jupiterenergie: Arroganz, die Hybris des emotional blockierten Robotgeistes, welches ja nun unser Zeitgeist ist. Die Zerstörung des Turmes zu Babel, und die Sage vom Untergang von Atlantis sagen als Parabel eben dies.

Mensch, bleib Mensch, und versuche nicht, die Schöpfung zu verbessern, denn sie ist gut genug. Versuche erst einmal, vor deiner Haustüre zu kehren und sehe den Balken in dei-

nem Auge, bevor du andere aburteilst oder glaubst, die Welt verbessern zu müssen.

Jeder, der sich ignoriert, projiziert seine Verdrängungen auf andere und geht aus, *Bestrafungskriege* zu führen, um die Welt *reif zu machen* für dies und das idiotische Nirwana seines persönlichen Gusto. Alle Holocausts gehen auf solche großsprecherischen Ideale zurück, wo einzelne Menschen die *spirituelle Ignoranz ganzer Massen* für sich ausnutzen und damit großen Schaden anrichten. Wie ist das möglich?

Aus Mangel an Selbstkenntnis und defizienter Funktionalität unsers Geist-Körper Kontinuums, und aus Mangel an wirklicher Selbstbildung (*selfbuilding*), wie ich es nenne, rennen Menschen nicht Vorbildern, sondern *Verbildern* nach, Demagogen und *Führern*, ob diese nun im Namen von tausendjährigen Reichen handeln, für die Planwirtschaft von irgendwelchen *roten* Zentralkomitees oder gar, wie es nun der Zeitgeist spiegelt, im Namen einer sogenannten *Weltdemokratie* handeln, die sie mit dem moralischen Schwert den Leuten weltweit, und nicht nur im Irak und Afghanistan, in die Köpfe hacken wollen.

Alles ist möglich, wenn der Mensch verbildet ist, und sich von der Natur hinwegpervertiert in geistige Elfenbeintürme, die mit Geist im wahren Sinne wenig zu tun haben, weil sie auf einer Reduktion von Perzeption und einem Abstumpfen der vitalen Sinne beruhen. Zum ganzen, heilen und funktionalen Menschen gehört, dass seine Emotionen schwingen wie die Wellen auf einem Oszillographen, und nicht erstarrt sind oder weggepanzert wurden durch linkshirnige Rationalisierungen oder Ideologien.

Wahre Persönlichkeitsentwicklung ist eine Initiation nicht in Welten morbider Fantasie, sondern ins persönliche und kollektive Unbewusste.

Der vorliegende Band ist eine *PandoraBox* für all die arroganten Besserwisser und läufigen Kirchläufer, die Selbstkenntnis als schnöden Zeitvertreib ansehen, denn sie werden auf immer geplagt sein mit der stupiden Härte ihrer Vorurteile, die ihnen bu-meranghaft entgegenfliegen und ihnen auf Dauer das Leben versauern. PandoraBox ist jedoch nicht eine Box aus Plagen für den, der einsieht, dass nichts ohne *Plage und Klage* abgeht, das dauerhaften Wert hat. Übe eine Chopin Etüde auf dem Klavier, wenn du die Tasten liebst, oder eine Paganini Etüde auf der Geige, wenn du lieber streichst. Und du wirst sehen, dass es nicht ohne Schmerzen abgeht, und dass du viele Tage aufgeben wirst in der festen Überzeugung, dass du es nie, niemals und nicht bis zum Nimmerleinstag schaffen wirst!

So geschah es auch mir. Aber ich wollte meinem ignoranten Klavier Professor, dass mein Spielblock rein psychologischer Natur war, und dass er mich keinesfalls verstand. Und so spielte ich ihm eines Tages die erste Chopin Etüde, op. 10, 1 vor – und er zog nach Luft und sagte dann:

Ich begreife nicht, dass du das spielen konntest, eine Etüde, die so schwer ist, dass selbst mein Lehrer Edwin Fischer damit kaum zurande kam. Während du doch so viel Mühe hast mit den kleinen Stückchen von Cramer und Berens ...

Und ich antwortete schlicht:

Was man liebt, das kann man spielen.

Von dem Tag an blieben notorische Mätzchen von Cramer, Berens, Czerny und gewisse Hexentänzchen in a-moll im Schrank und Alexander Sellier, mein Klavierprofessor, der vor dem die Meinung vertreten hatte, Chopin Etüden seien nur etwas für *fertige Pianisten*, änderte einige seiner musikalischen und pädagogischen Paradigmen.

Der Wunder nicht genug, als ich ihm die Etüde vorgespielt hatte, konnte ich sie nicht mehr spielen. Wie war das nun wieder möglich? Mein Geist hatte mich auf Höchstleistung getrimmt, um das Ziel zu erreichen. Nachdem es erreicht war, ließ mein Geist nach und damit auch meine Fingerfertigkeit. Niemals mehr konnte ich diese horrend schwere Etüde so spielen, obwohl ich heute, mehr als zwanzig Jahre später, viel besser Klavier spiele, als damals.

Was ich mit dieser Anekdote sagen will, ist dass es keine Plage gibt für den, der wirklich *dran bleibt* wie ein geiler Affe, oder wie die Hindus sagen: Karma ist des Weisen Erlösung.

Schaut man sich Olympiasportler, hochgradige Künstler, und sehr erfolgreiche Unternehmer, Schriftsteller oder Bankiers an, so wird man feststellen, dass sie die achtfältige Pandorabox teilweise oder ganz durchgearbeitet haben.

Alle haben sie ihren Geist positiv gestimmt (sechste Etappe), haben Selbstbewusstsein entwickelt (siebte Etappe) und ihre Emotionen integriert (dritte Etappe), um nur diese beispielhaft zu nennen. Alle Etappen sind gleich wichtig, keine ist höher oder niedriger, relevanter oder irrelevanter als eine andere. Auch die Reihenfolge kann individuell anders gewählt werden, aber es

kann keine Etappe ausgelassen werden, denn alle *acht Etappen* gehören zur Arbeit am Selbst.

So möchte ich nun vorweg einen Überblick geben über die acht Etappen zur Selbstrealisierung, und kurz zusammenfassen, um was es geht in jedem Kapitel.

In der **Ersten Etappe** geht es allgemein ausgedrückt um Individuation. Kodependenz ist heute ein grosses Problem in unserer Konsumkultur, weil es keine Abnabelungsrituale mehr gibt in unserer Gesellschaft. Kinder werden allgemein als Riesenbabys grossgezogen, die dann noch mit dreissig von der Mutter abhängen, wenn sie nicht vorher heiraten – und dann die unbekannte Mutter auf die unbekannte Frau projizieren. Das führt zu vielen persönlichen und zwischenmenschlichen Problemen. Nicht nur, weil ich selbst das Problem hatte, sondern weil es wirklich unmöglich ist, erfolgreich zu sein im Leben, wenn man als Erwachsener immer noch Säuglingsbedürfnisse hat, muss sich eine Person *individuiert* haben, um erfolgreich sein zu können. Das heisst, man muss grob gesagt durch drei Etappen gegangen sein, die da sind: *Fusion – Individuation – Interdependenz*. Interdependenz ist das kreative Zusammenschwingen mit anderen Menschen, oder *Synergie*, das wirklichen Erfolg erst möglich macht.

In der **zweiten Etappe** geht es um Eigenmacht. Ich zeige in diesem Kapitel, dass wir letztlich in unserer Kultur auf Kindesmissbrauch hin konditioniert werden, weil diese Gesellschaft die Funktionalität der Emotionen nie verstanden hat und daher unsere emotionale Identität und Ganzheit von früh an mutiliert und verformt. Viele von uns sind daher emotionale Krüppel oder Tor-

sos, wegen all der Torturen, denen wir als Kind unterworfen waren. Die Emotionen jedoch, die wir unterdrücken mussten, weil sie als inakzeptabel abgestempelt waren, richteten sich gegen uns. Die Folge sind Sadismus, Depressionen, Lernschwierigkeiten, und eine Reihe von anderen emosexuellen Störungen, und im Extremfall Schizophrenie. Was weniger bekannt ist, ist dass solche Distorsionen unserer emosexuellen Ganzheit der Urgrund sind für Faschismus. Allgemein ausgedrückt, ist es die Unfähigkeit, sein Leben selbst zu regulieren, weswegen Menschen nach dem 'Führer' rufen, wie wir es in der Vergangenheit wiederholt gesehen haben. Allerdings bleibe ich nicht bei der Analyse stehen, sondern zeige auf, wie wir später im Leben Eigenmacht bilden können und dadurch solche frühen Verformungen und emotionalen Blockaden überwinden können. Die *Heilmacht der Eigenmacht* ist die Formel, auf die ich es gebracht habe.

In der **dritten Etappe** geht es um Emotionen und ihre Integration. Ich zeige in diesem Kapitel, dass Emotionen *funktionell* verstanden werden müssen, um dahin zu gelangen, sie integrieren zu können. Wie bereits in der zweiten Etappe aufgezeigt, wurden Emotionen in unserer Kultur nie verstanden, weil das Konzept der *Lebensenergie* als Ketzerei abgetan wurde, erst vom klerikalen und später vom wissenschaftlichen Establishment. Diese kulturelle Ausblendung der vitalen Energie hat viele destruktive Folgen in unserer Kultur. Eine davon ist, dass in Deutschland vielleicht mehr als irgendwo sonst Emotionen einfach ausradiert werden im Kinde durch alle möglichen Torturen und brutale 'erzieherische Massnahmen'.

Das ist dann später die Ursache von Krebs, Immunitätschwäche (HIV), Schizophrenie, Lernschwierigkeiten und Autismus, um nur diese zu nennen. Meine langjährigen Forschungen in diesem Bereich haben mir gezeigt, dass Emotionen Ströme von Lebensenergie sind, welche Hellseher und Paranormale in der Aura identifizieren können – während unsere Wissenschaft sie immer noch als 'kognitive Elemente' ansieht und im Gehirn lokalisiert. Alle Emotionen hängen zusammen in einem Kaleidoskop, was bedeutet, dass wenn man eine einzige Emotion als inakzeptabel unterdrückt, man alle unterdrückt. Ich zeige auf, wie man das Strömen und Fließen der Emotionen wiederbeleben kann, um dadurch emotionale Störungen zu heilen. Erfolg im Leben hängt davon ab, wie sehr man in der Lage ist, mit dem Lebensfluss mitzugehen, und dazu ist das Fließen der Emotionen unbedingt erforderlich. Daher ist es unumgänglich für die Selbstentwicklung, dass der Emotionalkörper geheilt wird.

In der **vierten Etappe** geht es um das Erwecken und die Heilung unseres inneren Kindes. In diesem Kapitel zeige ich den wichtigen Zusammenhang auf zwischen unserer Kreativität und unserer Sexualität. Diese Verbindung wird früh im Leben gelegt, oder sie wird nicht gelegt. Es ist die sogenannte *psychosexuelle Entwicklung* des Kindes, wie sie von Sexologen wie Albert Moll, Havelock Ellis oder Krafft-Ebing und dann vor allem von Sigmund Freud erklärt wurde, die wir hier in Augenschein nehmen müssen. Ich habe hier mein eigenes Schema entwickelt, welches die soziale Bindung des Individuums stärker betont. Typischerweise ist bei un kreativen Menschen das innere Kind in einem katalaptischen Zustand, und dies ist seinerseits die Folge von frü-

hen emosexuellen Störungen. Ein wichtiger Bestandteil von Erfolg im Leben ist Kreativität. Ohne ein lebendiges inneres Kind ist die Person unkreativ, was auch immer man tun mag dagegen. Der Weg zur Selbstentwicklung geht also über das Verständnis der funktionalen Zusammenhänge zwischen psychosexueller Entwicklung und Entwicklung von persönlicher Kreativität. Darüber hinaus, und im mehr praktischen Sinne geht es darum, das innere Kind aus seinem kataleptischen Tiefschlaf zu erwecken und zu heilen. Ich zeige den Weg in diesem Kapitel, mit vielen Beispielen aus dem täglichen Leben und Interaktionen im privaten und beruflichen Leben.

Die **fünfte Etappe** baut auf der vierten auf. Ich stelle hier eine Technik vor, die dazu dient, kreatives Denken zu erwecken. Es ist eine sehr effektive Methode, jedoch wenig bekannt ausserhalb von speziellen Trainingsseminaren. Die Aufgabe ist, zunächst eine Stichwortliste zu erstellen. Man notiert untereinander alle Worte, die einem einfach in den Sinn kommen, ohne dabei etwas zu denken. Dann setzt man sich daran, eine Geschichte zu schreiben, bei der man eines nach dem anderen dieser Stichworte verwendet. Man baut also diese Worte ein in die Geschichte, und zwar idealerweise so, dass es Sinn macht. Das hört sich auf Anhieb unmöglich an, und hier ist die Herausforderung, denn es wird in der Tat nicht gelingen, wenn man sich blockiert und es eben als 'unmöglich' ansieht. Wenn man es, wie ich selbst, als machbar ansieht, geht es mit erstaunlicher Leichtigkeit von statten. Ich schrieb diese Geschichte in weniger als einer halben Stunde. Es reihte sich alles aneinander, so als sei die Geschichte schon in meinem Geiste gewesen, als ich die Stichworte aus-

spuckte – und so unmöglich es klingen mag, ich glaube, das ist der Grund, warum es funktioniert.

In der **sechsten Etappe** geht es um Positivität. Viele Untersuchungen haben gezeigt, dass ohne Positivität Erfolg im Leben kaum zu realisieren ist. Was aber tut der, der wohl gern positiv sein will, aber feststellt, dass er immer negativ war? So war das nämlich bei mir selbst. Da gibt es nur einen Weg. Es geht darum, die negativen Gedankenformen im Unterbewusstsein langsam umzuformen, was de facto bedeutet, das neurale Netzwerk umzumodeln. Ist das möglich? Als Ernest Holmes 1926 sein Buch veröffentlichte über die 'Science of Mind', war es noch nicht wissenschaftlich abgesichert, dass es möglich ist. Als dann in den 60er Jahren Dr. Joseph Murphy und Catherine Ponder die neue Spiritualität in den Vereinigten Staaten gründeten und in ihren Büchern affirmierten, es sei ohne weiteres möglich, den Inhalt des Unterbewusstseins grundlegend zu ändern, war es immer noch nicht neurologisch bewiesen, dass solches möglich ist. Mit den Forschungen des britischen Neurologen Herbert James Campbell in den 70er Jahren wurde jedoch der Grundstein gelegt für den wissenschaftlichen Beweis, dass wir das neurale Netz ändern können, wenn das Gehirn ausgewachsen ist. Inzwischen ist dies anerkanntes Wissen, und wurde unlängst in dem Film *What the Bleep Do We Know!?* vom amerikanischen Gehirnforscher Joe Dispenza im Detail dargelegt. Dieses Kapitel ist vornehmlich praktischer Natur und zeigt den Weg, die Murphy Gebetstechnik, die ich weiterentwickelte und *Kreatives Gebet* nenne, profitabel anzuwenden, um konstante und stabile Positivität zu erlangen.

In der **siebten Etappe** geht es um die Bildung eines soliden Selbstbewusstseins, wie es anerkanntermassen notwendig ist zur Selbstentwicklung, und um Erfolg im Leben zu realisieren. Ich habe dieses Kapitel völlig intuitiv geschrieben, ohne jede Sekundärliteratur, in der Form einer sogenannten *Kontemplation*, wie es Plato nannte. Kontemplation ist ähnlich der Meditation eine Technik, die es ermöglicht, unterbewusste Inhalte deutlich zu machen und auszudrücken. Kreatives Schreiben beruht auf dieser Technik. Ich habe dieses Kapitel absichtlich so verfasst, weil es dem Leser ermöglichen wird, es nachzuvollziehen. Idealerweise sollte man dieses Kapitel daher im entspannten Gemütszustand lesen und nach der Lektüre, wenn man noch gesammelt ist, mit eigenen Worten wiedergeben.

In der **achten Etappe** zeige ich anhand einer Märchenanalyse, dass Selbstentwicklung ein altes Thema ist, das unsere Vorfäter sehr ernst nahmen. Im Grunde geht es nämlich bei allen unseren Sagen, Mythen und Märchen um nichts anderes, als das Schneckenhaus zu verlassen und sich vorurteilsfrei dem Leben zuzuwenden. Ich habe in diesem Kapitel eine Parallele gezogen zur archetypischen Erfolgsleiter, wie sie von Carl-Gustav Jung entwickelt wurde, und von der amerikanischen Psychoanalytikerin und Astrologin Liz Greene, einer Jung-Schülerin, weiterentwickelt wurde. Greene ist namentlich Mitautorin des 'Mythischen Tarot', eines ganz hervorragenden Tarotdecks, das auf der Archetypenlehre Jungs beruht und die griechische Mythologie ins Tarotspiel einbaut. Ich habe nun eine Synthese angestrebt, nachdem ich feststellte, dass das Grimm-Märchen vom *Tapferen*

Schneiderlein, die Archetypenlehre Jungs und die griechische Mythologie in einem strukturellen Zusammenhang stehen.

In den **acht Arbeitspapieren** habe ich mich bemüht, die Fragen so zu stellen, dass Antworten idealerweise im *Bewusstseinsfluss* erteilt werden können. Was meine ich damit? Der Bewusstseinsfluss-Stil ist ein Schreibstil, bei welchem man nicht zu sehr reflektiert, sondern das niederschreibt, was einem ins Gemüt kommt. Es ist wirklich ein absolut spontaner Schreibstil, der auch von Schriftstellern zum kreativen Schreiben angewandt wird. Aber er wird eben auch von Psychologen und Lebensberatern verwendet, um dem Kunden Gelegenheit zu geben, ihr Unterbewusstsein in gewisser Weise auszudrücken. Es gibt natürlich andere Techniken dafür, aber wenn der Kunde die Arbeit selbst tut, und der Berater nicht zugegen ist, so ist das die ideale Arbeitsweise. Die ersten drei Arbeitspapiere sind für beide Bewusstseinsführer gleich; es sind allgemeine Fragen, aber sie sind wichtig, denn sie sind in hohem Masse *bewusstseinsöffnend*.

ERSTE ETAPPE

Autonomie

Einleitung

Das Leben anzunehmen bedeutet, sich selbst annehmen. Es bedeutet *nicht*, eine bestimmte Art zu sein zu übernehmen, die kollektiv befürwortet wird oder herrschend ist. Denn je mehr man sich mit kollektiven Persönlichkeitsmerkmalen identifiziert, umso mehr entfremdet man sich von seiner *Eigenheit*.

Das Leben anzunehmen bedeutet also vor allem, die eigene *Verschiedenheit* zu bejahen. Denn es ist gerade unsere Verschiedenheit, die uns singularisiert, individualisiert und aus dem *Meltpot* des Kollektiven heraushebt. Es ist unsere Eigenheit, die uns aus der Fusion mit dem Massegeist befreit. Dies, obwohl doch die meisten Menschen in solcher Art von Fusion leben und Sicherheit und Geborgenheit bei anderen suchen. Dabei sind alle fusionellen Beziehungen, alles Gruppendenken, das Individualität leugnet, lediglich Verlängerungen der primären Fusion, der mit dem Mutterbauch, der Matrix, dem Nest, dem Stammbaum. Freiheit von Angst, von *aller* Angst, ist nur möglich, wenn diese *Pseudofusion*, wie ich sie nenne, ein Ende hat und der Mensch seine wahre originäre Einheit wiedererlangt hat. Dazu ist Einsamkeit oft der beste Weg.

Grundaussage dieses Buches ist, dass wir Autonomie und Selbstverantwortung, sowie freie Realisierung unseres kreativen Potentials nur erlangen können, wenn wir unsere Grenzen bestimmt haben, uns abgegrenzt haben gegenüber unserer Genealogie, ohne diese zu verleugnen, und unsere eigene Berufung im vollen Vertrauen ins Leben akzeptieren.

Dies können wir jedoch nur dann, wenn wir wissen, wer wir sind. Wir müssen uns selbst kennen. Das aber ist erst dann möglich, wenn wir uns erhören, wenn wir unsere Bedürfnisse erkennen und anerkennen, sie uns selbst gegenüber zugeben, und auch unserer Umwelt mitteilen. Missachten wir unsere Bedürfnisse, so ist es uns nicht möglich, die Belange anderer Menschen zu verstehen und zu achten. Respekt, den wir uns nicht selbst zuwenden, können wir auch anderen nicht geben. *Liebe Deinen Nächsten!* sollte daher umformuliert werden in *Lerne, Dich selbst zu lieben!*

Wir können zu einer fruchtbaren dialektischen Integration ins Kollektiv nur gelangen, wenn wir uns individualisiert haben, also wahrhaft *uns selbst* geworden sind. Der Entwicklungsprozess, der uns dahin führt, erstreckt sich über drei verschiedene Stadien. Er lässt sich umreißen mit den Schlagworten:

- ▶ Fusion
- ▶ Individuation
- ▶ Integration

Bevor ich auf diese einzelnen Stadien der Selbstwerdung näher eingehe, möchte ich zur Veranschaulichung ein Bild aus der Natur betrachten: die *Zellteilung*. Aus einem Ganzen teilt sich ein neues Ganzes ab. Das neue Ganze ist nicht etwa Teil des alten Ganzen, sondern ein vollständiges neues Ganzes. Dies ist deshalb biologisch möglich, weil, wie man heute weiß, alles in der Natur in Hologrammen programmiert ist. Das bedeutet, dass in

jeder Zelle die Information des Ganzen enthalten ist, dass jeder Partikel einer größeren Einheit das gesamte genetische Programm der Einheit enthält. Auf diese hochintelligente Weise ist es der Natur möglich, äußerst komplexe Lebensstrukturen zu erschaffen, da vielfältige Zellteilungen keinen Verlust an genetischer Information mit sich bringen.

Dieses Bild aus der Genetik soll uns helfen, den Vorgang der Individuation im menschlichen Wachstumsprozess zu begreifen. Alles entsteht aus der Fusion, durch anschließende Separation. Und im Schöpfungsmythos der Bibel lesen wir, dass Gott *die Wasser schied*. Im antiken chinesischen Volksglauben schieden sich Himmel und Erde, also Yang und Yin voneinander, damit das Leben entstehen konnte.

Rein biologisch gesehen stellt das Durchschneiden der Nabelschnur das Ende der Fusion des Fötus mit der Matrix dar. Jedoch ist das menschliche Baby im Unterschied zu anderen Warmblütern noch nicht lebensfähig. Es bedarf vielmehr einer fortbestehenden symbiotischen Bindung an die Mutter oder einen Mutterersatz, um überleben und sich psychomotorisch voll entwickeln zu können.

Alles neue Leben ist angelegt auf autonome Bestimmung und trägt in sich einen Willen, diese Autonomie zu erlangen. Dieser Wille ist bereits im Kleinkind enthalten. Wird er von den Eltern respektiert, entwickelt sich das Kind zu dem, was es als Individuum tatsächlich ist, weil Autonomie den Weg zur Selbstkenntnis ganz natürlich öffnet. Respektieren die Eltern und die Umgebung des Kindes diesen Willen nicht, so bleiben dem Kinde nur zwei Möglichkeiten. Entweder affektiv zu *sterben*, also alle Emo-

tionen, die von seinen Eltern nicht toleriert werden, in sich zu unterdrücken oder aber seine Emotionen zu verfremden, das heißt sich affektiv vor seinen Eltern zu *prostituieren*.

Autoritäre Erziehung verlangt von Kindern in aller Regel eine solche Art affektiver Prostitution, ein ständiges auf den Goodwill ihrer erwachsenen Umwelt abzielendes Unterwerfungsverhalten. Ich brauche nicht ausdrücklich zu erwähnen, wie destruktiv sich dies auf das Selbstwertgefühl des Kindes auswirkt.

Kinder hingegen, denen das Recht auf Individualität zugestanden wird, die also innerhalb des Umfelds elterlicher Affektion und Sorge eine persönliche Autonomie entwickeln und ausdrücken dürfen, werden später kaum Probleme haben bei der Wahl ihres Berufs oder ihres Partners. Denn sie wissen, was sie wollen. Und wer weiß, was er will, der hat größere Chancen, es zu erhalten, als der, der sich ständig fragt, was er eigentlich will, weil ihm das Wollen bereits in den Kinderschuhen von unverständigen oder infantil gebliebenen Eltern ausgetrieben wurde.

Das sogenannte *Problem der heutigen Jugend* ist im Grunde ein uraltes, nämlich die Unkenntnis darüber, wer man ist, was man will und, demzufolge, was eigentliche Sinn des Daseins ist. Die neuheitliche Erziehung vermittelt keine wirkliche Bildung, welche nämlich *Selbstbildung* wäre. Mechanistische Erziehung, wie sie heute überall üblich ist, kann diese Kenntnis des eigenen Selbst nicht vermitteln. Keine organisierte Religion kann den Sinn geben, den man nicht in sich selbst entdeckt hat, da nämlich, wo er liegt: im eigenen Herzen.

Pseudofusionelle Beziehungen, mit all ihrer selbstentfremdenden Dynamik, finden nicht dadurch ein Ende, dass man

Schluss macht, das heißt, die Beziehung, aus welchem äußeren Anlass auch immer, aufkündigt. Denn auf das Ende wird ein Anfang folgen. Eine Nabelschnur wird durch eine andere ersetzt werden. Einfach, weil man das Bedürfnis hat nach Fusion, weil man sich *im anderen verlieren* will.

Wer nicht von seiner Matrix abgenabelt ist, wird immer versuchen, diese auf seine Partner zu projizieren. Es ist offenbar, dass die Folgen solchen Verlangens nach Fusion noch schädlicher sind, wenn die eigenen Kinder als *Partner* für die Fusion gewählt werden. Denn in dem Falle ist dem Kinde das Erlangen von Autonomie fast unmöglich und die Affektion der Eltern oder des fusionellen Elternteils wird vom Kinde als persekutorisch und in hohem Masse beängstigend empfunden. Die wahren Ursachen des Inzests liegen hier begründet. Und selbst wenn, wie in den meisten Fällen, keine sexuelle Interaktion zwischen Eltern und Kind statt findet, so wird dem Kinde ein Öffnen seiner Libido auf außerfamiliäre Vergnügungsquellen sehr erschwert, wenn nicht verunmöglicht. Und diese Art des *emotionalen Inzestes*, wie ich ihn nennen möchte, ist in den westlichen Industriekulturen fast die Regel.

Die hier angeschnittene Problematik stellt letztlich einen Aspekt der ewigen Suche nach dem Paradiese dar. Doch nicht umsonst wurden die ersten Menschen aus dem Paradiese verjagt. Denn versteht man diesen biblischen Mythos richtig, so liegt seine tiefe Wahrheit klar auf der Hand. Adam und Eva mussten das Paradies verlassen, um *autonom* werden zu können.

Paradiese haben, wie alles, zwei Seiten. Sie gewähren einerseits die fast vollkommene Illusion von Sicherheit und befriedi-

gen alle nur erdenklichen Bedürfnisse. Aber sie haben auch eine andere Seite. Sie stellen im Grunde Gefängnisse dar. Denn der Baum der Erkenntnis und des Lebens war den ersten Menschen auch im Paradiese versagt.

Um wahrhaft leben zu können, mussten sie der Weisheit der Schlange folgen. Durch Essen des Apfels erkannten sie sich als Mann und Frau und verließen ihre Kindheit. So muss jeder Mensch das Nest seines Paradieses verlassen. Ein Fötus, verbliebe er im Mutterleib, weil er sich das Trauma der Geburt ersparen möchte, stürbe im Mutterleib. Im menschlichen Leben wird das Nest, durch den Stammbaum versinnbildlicht.

Er ist das Symbol für die hereditären Wurzeln der Person. Er ist jedoch zugleich das *Gefängnis* des Individuums, das Grab seiner Eigenheit.

Die Affektive Konfusion

Die Verwechslung zwischen Fusion und Liebe entspricht der zwischen Bedürfnis und Verlangen. Im Französischen bedeuten Bedürfnis *besoin* und Verlangen *désir*. Konfusion hat, wie das Wort selbst sagt, mit Fusion zu tun. Der Begriff der *Fusion* bedeutet verschmelzen, vermischen oder, salopp formuliert, *in einen Topf werfen*.

Überall in unseren fusionellen westlichen Kulturen, sei es nun zwischen Eltern und Kindern oder zwischen Partnern, können wir Reaktionen beobachten, die davon zeugen, dass Fusion mit Liebe gleichgesetzt wird. Jeder Versuch, Autonomie zu erlangen und die Fusion oder Symbiose zu verlassen, wird als Liebesentzug gewertet und sanktioniert mit Wut, Eifersucht oder gar Hysterie. Oder es kommt bei demjenigen Partner, der sich in seinem Bedürfnis nach Fusion alleingelassen sieht, weil der andere sein natürliches Recht auf Autonomie geltend macht, ein Gefühl tiefer Verlassenheit auf, das die Verlassenheitsängste, der frühen Kindheit reaktiviert und ins Bewusstsein fördert.

Dieser Prozess, wird er bewusst erlebt und als Trauerarbeit verstanden, ist äußerst positiv für die Evolution der betreffenden Person, sowohl was ihre Liebesfähigkeit angeht, als auch im Hinblick auf die Entwicklung der individuellen Kreativität. Wird eine solche Bewusstwerdung jedoch verdrängt – weil sie vielleicht zu große Ängste heraufkommen lässt und therapeutische Hilfe fehlt – so führt das dazu, dass die Person sich wieder nach einem neuen Fusionspartner umschaute, das heißt wieder eine Beziehung

anfangen wird, die nicht dauerhaft sein kann, weil sie auf einer Illusion beruht.

Das Ende der Fusion ist zugleich das Ende dieser Illusion und der Beginn der Realisierung des eigenen Selbst. Im Zustande der Fusion ist das Selbst in seinem Ausdruck gehindert. Es ist nicht fähig zur Autonomie, da es sich selbst stets *in Beziehung zu* definiert und alle seine Regungen, gleich einem Stein, den man in einen stillen Teich wirft, in erster Linie Wellen erzeugen im Energiefeld des Fusionspartners.

Es ist dies also auch ein bioenergetisches Problem. In jeder Fusion kommt der *Hauptteil der Lebensenergie* des einen Fusionspartners dem anderen Fusionspartner zugute. Wir haben es hier mit einer Art geschlossenem System oder geschlossenem Energiekreislauf zu tun.

Das realisierte, von der Fusion befreite Selbst, schwingt hingegen in sich selbst; es genügt sich selbst und ist daher für alle verfügbar. Um dies zu verdeutlichen, sollte man sich einen Heiligen oder Eremiten vorstellen, der, ohne Familie und direkte Bezugspersonen, weitab vom ordinären Leben, in der Zurückgezogenheit lebt. Ein solcher Eremit, hat er sein Selbst verwirklicht, ist nicht etwa getrennt von allem, sondern – dies ist nur auf den ersten Anblick paradox – *verbunden* mit allem. Indem das Selbst nur noch in Beziehung steht mit sich selbst, ist es in Wahrheit mit allem in Beziehung, mit dem ganzen Kosmos.

Affektive Konfusion ist die Vermischung von Ich und Du, die den Austausch von Affektion unmöglich macht. Denn Austausch setzt ein Mindestmass an Distanz voraus, an Autonomie. Geben und Nehmen erfordern einen gewissen Abstand. Wer an einem

anderen *klebt*, kann ihm seinen Arm nicht mehr ausstrecken, um ihm etwas zu geben oder etwas von ihm zu erhalten.

Diese Wahrheit ist im Evangelium auf eine unmissverständliche Art zum Ausdruck gebracht, da nämlich, wo Jesus diejenigen, die ihm folgen wollen, auffordert, alle Bindungen an Eltern, Kinder und auch Verstorbene, an denen man hängt, abzubrechen. *Lasst die Toten die Toten begraben*, sagte er. Dies bedeutet, auf uns übertragen, nicht, dass wir tatsächlich jede Art von Beziehungen und Familie aufgeben sollen, um wahrhaft zu leben, das heißt, unserer Berufung zu folgen, sondern, dass wir innerlich frei sein sollten von solcher Anhaftung, die uns davon abhält, in Freiheit unsere spirituelle Lebensmission zu erfüllen.

Das ist dem einen sehr wohl möglich mit Familie, dem anderen jedoch nicht. Wer frei ist von fusioneller Anhaftung, kann von Menschen umringt sein und in vielfältigen familiären und außerfamiliären Beziehungen zu anderen Menschen stehen: er ist dennoch innerlich frei und ungebunden, und autonom.

Fusion finden wir nicht nur in intimen oder familiären Beziehungen, sondern auch in kollektiven Formen der Anhaftung, wie der völligen Inkorporierung einer Person in eine Sekte oder eine Firma oder ein politisches System oder Partei. Davon zu unterscheiden ist die Hingabe an einen Guru oder an eine Aufgabe. Hingabe erfordert, wie das Wort sehr schön zeigt, einen Akt des Gebens, einen willentlichen Akt also, der ein Geben zum Inhalt hat. Geben setzt eine Distanz voraus. Es ist nicht Inkorporierung, sondern ein Geben vom Standpunkt der Autonomie aus.

Der Schüler, der die Leitung eines Guru annimmt, kann natürlich Fusion erstreben. Aber in diesem Falle missverstünde er die

Rolle eines spirituellen Ratgebers. Denn wer einen Ratgeber sucht, muss sich zuvor bereits grundlegende Fragen zum Sein gestellt haben. Und solche Fragen können nur einer Person ins Bewusstsein treten, die bereits einen gewissen Grad an Autonomie erreicht hat. Die Rolle gewisser Menschen, denen wir in unserem Leben begegnen, ist gerade, uns aus fusionellen Denkformen herauszuführen. Diese Menschen, die uns zu unserer wahren Aufgabe, zu unserem wirklichen Verlangen hinführen, sind Heiler, Therapeuten und Gurus. Solche Personen müssen ihrerseits ihre fusionellen Probleme ins Licht des Bewusstseins gezogen haben und zu wirklich oblativer Liebe fähig und bereit sein. Solche Liebe sieht im anderen nämlich immer das Beste, das Ideal und die höchstmögliche Existenzform.

Es gibt jedoch auch Menschen, die sich ihrer Rolle insoweit kaum bewusst sind und dennoch, durch den hohen Grad an egofreier Liebe, die sie realisiert haben, einen gleichwohl heilenden Einfluss auf andere ausüben.

Eifersucht ist im Grunde ein Fusionsproblem. Wer glaubt, einen anderen Menschen zu besitzen oder wer annimmt, Liebe setze gar solchen *Besitzinstinkt* an einem anderen Menschen voraus, verwechselt Liebe mit Fusion. Liebe als höchste Form des Respekts vor der Verschiedenheit des anderen, als höchste Anerkennung seiner Autonomie, kann nicht Eifersucht erzeugen.

Natürlich ist nicht auszuschließen, dass Liebe, in *unreiner* Form gewissermaßen, mit Eifersucht, oder fusionellen Tendenzen vermischt erscheint. Das ist sogar der Regelfall – was allerdings nicht heißt, dass es der Idealfall ist – bei dem, was man gemeinhin unter *Liebe* versteht. Es gibt hier daher, wie überall,

ein mehr oder weniger. Selten trifft man hingegen auf Beziehungen, die ausschließlich fusionell oder autonom sind.

Denkbar sind hier namentlich zwei Entwicklungsmodelle. Das eine könnte davon ausgehen, dass jede Beziehung, als Fusion gewünscht und angelegt, sodann die beidseitige Autonomie der Partner wachsen lässt und sich so auf ein Maximum wahrhaft gebender Liebe hinentwickelt. Das andere Modell könnte phasen- oder zyklenartige Fluktuationen in Beziehungen postulieren, wobei der Grad an Abhängigkeit einerseits und der Grad an Autonomie der Partner, andererseits, als variabel anzusehen wäre. Es kann von Fall zu Fall durchaus verschieden sein, welches der beiden Evolutionsmodelle einer Beziehung zugrunde liegt.

Diese Überlegung bringt mich zur Frage, welchen Einfluss Liebe in einer Beziehung hat. Ist sie fusionsbegründend oder fusionslösend?

Fusion oder Liebe?

Die Fragestellung zeigt bereits an, dass ich von einem *Ausschließlichkeitsverhältnis* zwischen Fusion und Liebe ausgehe, und dass ich Liebe als fusionslösend ansehe. In der Tat geht in jeder wahren Liebesbeziehung jeder der beiden Partner ein Stück voran in Selbsterkenntnis, in Autonomie, und weg von der Fusion.

Fusion ist Mangel an Selbstbestimmung mangels Selbstkenntnis. Einem Kind, das sich nicht in seinen Eltern spiegeln konnte, fehlt die Erkenntnis des eigenen Ich und damit des eigenen *Ich bin*. Ihm blieb, da es affektiv von der Liebe seiner Eltern abhängig, nichts anderes übrig, als die Eltern, oder einen Elternteil, an die Stelle seines eigenen Ich zu setzen.

Fusion ist in erster Linie eine innerpsychische Angelegenheit. Sie perpetuiert sich über die ersten achtzehn Monate des Lebens hinaus, in der sie beim menschlichen Kleinkind stattfinden muss, wenn die Mutter ihrem Kind das graduelle Verlassen der Fusion nicht gestattet. Eine Mutter, welche die Fusion an die eigenen Eltern nicht gelöst hat, wird sie unbewusst auf ihre Kinder projizieren und wiederzubeleben versuchen. Eine solche Mutter wertet jedes Zeichen von Autonomie bei ihrem Kinde als eine Form des Liebesentzuges und reagiert daher auf solche Signale, die eigentlich den Weg des Kindes zur Welt hin öffnen sollen, mit Angst und Aggressivität, was zur Folge hat, dass sie das Kind nur noch stärker an sich zu binden sucht, es also, um beim Bild zu bleiben, von der Welt weg, wieder in die Matrix zurückzieht.

Eine solche Mutter ist schwerlich in der Lage, ein Spiegel für ihr Kind zu sein. Da das Kind die ersten achtzehn Monate in psychischer Fusion mit der Mutter durchlebt und diese als ein Teilobjekt seiner selbst ansieht, ist während dieser Phase bereits, umso mehr aber nachdem das Kind den achtzehnten Lebensmonat vollendet hat, unbedingt erforderlich, dass die Mutter dem Kinde zu verstehen gibt, dass es Bereiche in seinem Leben gibt, in denen es eine gewisse Autonomie entwickeln darf. Dies obzwar das Kind natürlich voll von der Ernährung seitens der Mutter abhängt und ihrer Pflege bedarf.

Die Signale des Kindes, mit denen es sein Ich geltend macht, sind jedoch für jede natürliche Mutter unüberhörbar. Es sind die Schreie, mit denen es Hunger, Durst oder sein Bedürfnis nach Wärme und Zärtlichkeit anzeigt; es sind die Bewegungen weg von der Mutter, die Exploration der näheren Umgebung, Herumkrabbeln sowie Kontakte mit anderen Personen.

Das Baby registriert sehr genau die Reaktionen der Mutter als Feedback auf diese ersten Versuche, Autonomie zu entwickeln und dies ist im Gedächtnis für immer gespeichert, obwohl wir uns in der Regel dieser Erinnerungen nicht bewusst sind. Die Mutter gibt nämlich durch diese Reaktionen auf die ersten Bemühungen des Kindes, seine Eigenheit zu manifestieren, ihrerseits Signale an das Kind, wie zum Beispiel:

- ▶ Ich finde es gut, dass du Eigenheit entwickelst und es zeigt;
- ▶ Ich missbillige, dass du anders bist, als ich es wäre an deiner Stelle;
- ▶ Ich möchte dass du so bist, wie ich will, dass du seist!

Es ist offensichtlich, dass in den beiden letzten Alternativen von Verhalten die meist nichtverbalen Botschaften oder Signale der Mutter das kleine Kind in seiner Entwicklung zur Autonomie beeinträchtigen.

Weitestgehend könnte man behaupten, dass das prolongierte Fortbestehen der Fusion das Resultat von Egozentrismus oder Narzissmus seitens der Mutter oder der Erziehungspersonen ist, und dass es daher ein Ausfluss der *Macht* ist und nicht der *Liebe*. Ich gebrauche *Macht* im Sinne des Besitzenwollens, der Possessivität, die sich an die Affekte angebunden hat und die man deshalb mit Liebe verwechselt.

Fusionelle Mutterliebe bezeichnet der Volksmund mit *Affenliebe* und spricht ihr damit mehr oder weniger die humane Qualität ab. Einer fusionellen Beziehung ist eigen, dass der eine Fusionspartner den anderen affektiv manipulieren will. Liebe hingegen gesteht dem anderen volle Freiheit zu, affektiv und in jeder Hinsicht und ist überhaupt nur denkbar auf dem Boden persönlicher Autonomie.

Neurosen und Psychosen sind Probleme ungelöster Fusion. Die neurotischen Symptome sind Signale der Geist-Körper Einheit, die den durch die Fusion erzeugten inneren Konfliktzustand anzeigen. Bei der Psychose ist das bewusste Ich in einem höheren Grad als bei der Neurose überschwemmt von Energien, die das Ich nicht zu verarbeiten imstande ist. Psychose ist als Pathologie eine Erscheinung, die auf mangelhafter Ich-Bildung beruht, und es ist ein Zustand mehr oder weniger großer Unfähigkeit, die eigene Energie von den Energien der Mitmenschen ab-

zugrenzen, die eigene Energie überhaupt erst einmal zu *fühlen*, zu identifizieren.

In weniger pathologischem Grade als sich dies bei der Psychose manifestiert, haben viele Menschen in unserer Kultur das Problem, die eigene Energie zu identifizieren, und sie unterscheiden zu lernen von den Energien anderer Menschen. Liebe fängt bei sich selbst an. Wenn wir anfangen, uns selbst zu respektieren, lernen wir zunächst, uns auf unsere Energie zu konzentrieren und sie zu unterscheiden von der Energie anderer Menschen.

Wenn ich hier von *Energie* spreche, so meine ich tatsächlich das, was jede Person ausstrahlt, die Emanation oder Aura, welche die psychische Energie jedes Lebewesens in seine Umgebung sendet. Es ist lediglich eine Frage der Übung, der aufmerksamen Beobachtung, *sensitiv*, also empfänglich und bewusst zu werden für diese Energie. Übrigens ist sie uns von unseren Träumen her bekannt, wo wir nämlich alle die Wesen, denen wir begegnen, an ihrer Energie erkennen, und erfühlen.

Häufig erinnern wir uns nicht mehr an die Details eines Traums. Doch ist uns vage ein Gefühl verblieben und dieses Gefühl, sobald wir uns darauf konzentrieren, ruft uns die Person in Erinnerung, von der wir geträumt haben. Dieses *Gefühl* nun ist die Wahrnehmung der Energie der anderen Person. Im Traumzustand sind wir im Besitze von Fähigkeiten, die wir im Wachzustand, infolge der negativen Konditionierung einer von allem Sensitiven weitgehend abgekoppelten Kultur, mehr oder weniger verloren haben.

Durch die Anwendung der Prinzipien der Liebe in unserem Leben, durch aufmerksame Beobachtung unserer Gefühle und Gedanken, unserer Energie, und der Interaktion unserer Energie mit der Energie anderer Menschen, gelangen wir nach und nach zu einem Zustande größerer Autonomie, zu einer Lösung der Fusion und zu mehr Identität.

Diese passive Beobachtung muss den Gesamtprozess des Lebens umfassen, nicht nur unseres eigenen inkarnierten Lebens, sondern des *Lebens* schlechthin. Wahre Spiritualität besteht in nichts anderem, als dieser aufmerksamen Beobachtung. Sie stellt die höchste Form von Bewusstsein dar. Diese Beobachtung umfasst wohlgerne nicht nur unser Wachbewusstsein, sondern ebenfalls die Gedankenprozesse, die sich in unserem ständig aktiven Unterbewussten abspielen.

Man kann diese inneren Kommunikationsprozesse beobachten mittels unserer Träume und durch die Projektion des unterbewussten Bewusstseinsinhaltes, indem wir uns der Techniken der *Divination* bedienen. Dazu gehört ebenfalls die Wahrnehmung aller Signale, die uns die höheren Kräfte des universalen Bewusstseins ständig zusenden, in Form von symbolhaften kleinen Koinzidenzen des Alltagslebens und was Carl Gustav Jung mit dem Begriff der *Synchronizität* belegt hat. Eine solche Intensität des Bewusstseins erfordert einen hohen Einsatz von Energie. Es ist diese »Verwendung« der Lebensenergie, des *élan vital*, die dazu führt, dass symbiotische Beziehungen gelöst, die Fusion mit der Familie, dem *Nest*, der *Matrix*, der *Genealogie* nach und nach ein Ende findet.

Liebe ist diese höchste *Verwendung* unserer Energie. Sie führt uns weg vom genealogischen Baum zum Baum des Lebens.

Integration und Ganzheit

Sinn und Aufgabe jeder Therapie ist es, den Menschen aus der Fusion zu befreien, Fusion mit seiner Matrix, in der er verfangen blieb. Doch nicht erst die Psychoanalyse *fand* diese Wahrheit, denn sie fand sie lediglich *wieder*. In allen Stammeskulturen ist der Sinn der sogenannten Initiationsriten gerade der: den Jugendlichen von der symbolischen Nabelschnur an die Matrix zu befreien und ihn zum Leben und seiner individuellen Bestimmung hinzuführen.

Fusion bedeutet Entfremdung von sich selbst, innere Ankopplung an ein Zweites, welches das Eine beeinträchtigt und spaltet. Eine rein psychoanalytische Betrachtungsweise lässt die spirituelle Dimension außer Acht. Die Psychoanalyse Sigmund Freuds definiert die psychosexuelle Entwicklung des Kindes als einen Weg aus der Fusion mit der Matrix, von der ersten homosexuellen Identifikation mit dem gleichgeschlechtlichen Elternteil, über die heterosexuelle Identifikation mit dem gegengeschlechtlichen Elternteil während der sogenannten *ödipalen* Phase, über die Latenzphase, in die Adoleszenz, welche die vorigen Phasen wiederholt und fusionelle Reste aufzulösen bestrebt ist.

Identität kann nur durch *Integration* erreicht werden. Integration aber ist die Frucht eines totalen Umfassens. Sie hat zur Folge eine Ausweitung des Bewusstseins. Die Angst, das Herkömmliche aufgeben zu müssen, die gewohnten Denkstrukturen in Frage zu stellen oder gar hinter sich zu lassen, führt jedoch oft zu Defensivreaktionen, welche die Integration verhindern. In Bezug

auf die Integration der Matrix, des Mutterhaften, in die Psyche des Mannes, die Jung Integration der *Anima* nannte, stellt Machodenken und Männlichkeitswahn eine solche Defensivreaktion dar, die auf der Angst vor der Matrix beruht. Diese Angst war historisch zum Beispiel sichtbar im Hexenwahn des ausgehenden Mittelalters dar, und sie findet sich mythologisch in den *negativen* Frauengestalten Lilith oder Kali. Diese Angst ist Lebensangst. Solche Angst ist eine Form von retrograder Lebensenergie. Wilhelm Reich sprach von negativem *Orgon* oder DOR, während man im Feng Shui negatives *ch'i* als *sha* bezeichnet.

Jede Therapie hat zum Ziel, diesen retrograden *élan vital*, diese deformierte Yin-Kraft, wieder in positive Lebenskraft zu transformieren und die damit verbundenen *negativ gepolten* Emotionen wieder in lebensfreundliche, liebevolle Emotionen zurück zu transformieren. Jede Art der Therapie ist eine Art innerer Alchemie.

Der Techniken gibt es viele, doch ist der Sinn von Therapie, von Heilung, immer, den Menschen seiner Einheit zuzuführen, seiner Originalität und Einzigartigkeit und seiner Kraft gewahr werden zu lassen. In diesem Sinne bieten auch die Religionen Therapien an. Das Evangelium in seiner reinen, auf den Glauben gestützten Interpretation (»Dein Glaube hat dich geheilt«), ist eine der machtvollsten Heilmethoden überhaupt und Jesus war der vielleicht größte und genialste Heiler aller Zeiten. Es besteht kein Widerspruch zwischen der psychoanalytischen Theorie und den spirituellen Wahrheiten, soweit letztere die emotionale Zweitnatur des inkarnierten Menschen nicht leugnen.

Alle Religionen stellen namentlich Projektionssysteme innerer Vorgänge zur Verfügung, die den Menschen zur symbolischen Darstellung von Glaubenswahrheiten dienen und ihn bei der inneren Alchimie seiner Transformation unterstützen. Alle Religionen sind somit integrative Systeme, ausgerichtet auf die Herbeiführung der Einheit. Doch auch sogenannte okkulte Praktiken, wie das Tarot, zielen darauf ab, die unterbewussten Inhalte zu integrieren und den Menschen einem höheren integrativen oder holistischen Bewusstsein zuzuführen.

Diese Integration des Okkulten in unserer Psyche in Form der Bewusstwerdung karmischer oder konditionierender Faktoren in unserem Lebensweg führt zu einem über das reine Geisteswissen hinausgehendem Gesamtbewusstsein der Geist-Körper-Einheit. Dies könnte man auch als *Fusion mit dem eigenen Selbst* bezeichnen. Es ist dies die wahrhaftige Individuation als Frucht einer Einheit, die sowohl die Zeitlosigkeit des Geistes in seiner Absolutheit, als auch die Relativität der Inkarnation als gut und vollkommen anerkennt.

Über Inneren Frieden

Innerer Frieden ist unmöglich ohne innere Freiheit. Innere Freiheit, in ihrer höchsten Vollendung, ist die Verwirklichung des Selbst oder das Schwingen im eigenen Selbst. Innere Unfreiheit dagegen, in ihrer schädlichsten Form, ist die bedingungslose Unterwerfung unter ein spirituelles oder politisches System, das einen absoluten Herrschaftsanspruch über die Individuen fordert, die es dominiert.

Ein solches System kann sich darstellen als Staatsreligion oder Sekte oder es kann inkarniert sein in einen fanatischen Guru, dem man sich verschrieben hat, oder es mag auch im eigenen Unterbewusstsein sitzen. In jedem Falle lässt sich sagen, dass, da uns im Leben nichts *durch Zufall zufällt*, wir in unserem Innern *nicht frei* sind, wenn wir sehen, dass wir im äußeren Leben gehindert sind, das zu verwirklichen, was wir eigentlich wollen.

Innere Freiheit beginnt also damit, herauszufinden, was wir wirklich wollen, was in der Tiefe unseres Herzens wir als unsere Berufung empfinden, und uns dies bewusst zu machen. Selbstkenntnis ist die erste Tür zur inneren Freiheit, es ist die Tür, die aus dem Labyrinth der Fremdbestimmung führt.

Denn ohne zu wissen, wer wir sind, lassen wir uns vom *Sein oder Nichtsein* anderer bestimmen und leiten. Eine solche Fremdbestimmung, vor allem im spirituellen Bereich, führt zu völliger Entfremdung vom eigenen Besitz an Licht, Reichtum und Fülle. Selbstkenntnis öffnet uns diese Schatzkammer an eigenem Licht und eigener Wahrheit, die jedem von uns als spirituellem Wesen offen steht.

Selbstkenntnis als Prozess der Selbstfindung ist daher eine Art von Schatzsuche nach dem eigenen inneren Tresor, eine innere Kreuzfahrt in die Tiefen des eigenen Herzens, wo das Geheimnis des individuellen Seins ruht, das durch keine Gruppen- oder Massenreligion berührt wird. Wahrheit, die in kollektiven Systemen einen Absolutheitsanspruch erhebt, ist meist kollektivierte individuelle Wahrheit, Wahrheit also, die für einen einzelnen Menschen gilt oder gelten mag, nicht aber für die Millionen anderer.

Selbstkenntnis führt zur Erkenntnis der Relativität von Wahrheit und der Unfähigkeit des Menschen, eine absolute Wahrheit zu erkennen. Diese Begrenzung menschlichen Erkennens ist inhärent in jeder Wahrheit und das Objektive, menschlich erkannt und formuliert, stets auch subjektiv – da subjektbezogen.

Innerer Frieden ist die Frucht nicht nur der Erkenntnis, des Wiederfindens der eigenen Wahrheit, sondern sie erfordert auch Treue und Einsatz, die eigene Wahrheit nach außen hin zu verteidigen und zu schützen.

Wie weit darf man dabei gehen? Ein Realisierter, das heißt ein Individuum, das seine innere Freiheit gefunden hat, wird niemals versuchen, die eigene Wahrheit anderen *aufpfropfen* zu wollen. Jede Art von missionarischem Verhalten entspringt im Gegenteil einer falschen Religiosität, die gerade der Rückbindung, der *religio* an das eigene Selbst ermangelt.

Der Trieb zu *missionieren* ist vielmehr die Folge einer Projektion von Zweifel, von Unglaube, von spiritueller Unsicherheit. Er ist der spirituelle *Balken im eigenen Auge*. Ein Realisierter wird es vorziehen, überhaupt nicht über Wahrheit zu reden, als zu versu-

chen, andere zu seiner Wahrheit zu *bekehren*. Ein solcher Mensch weiß ohnehin, dass es unmöglich ist, eine Spiritualität zu übernehmen, die nicht vom eigenen Selbst vorgeschrieben wird. Daher wird er seine Wahrheit schlicht und einfach leben. Denn das ist alles, was sie von ihm verlangt. Die Treue zum eigenen Selbst fordert lediglich, sein Leben der eigenen Wahrheit gemäss auszurichten.

Die Frage, die sich natürlich stellt, ist die, ob es denn nicht auch eine *schädliche* individuelle Wahrheit geben kann, eine solche nämlich, die andere oder das Gemeinwesen schädigt oder negativ beeinträchtigt? Es ist dies vielleicht sogar die Kernfrage jedes Staatswesens überhaupt und, wenn man sich die Realität der Welt anschaut, so sieht man gleich, in welchem Sinne sie historisch beantwortet wurde. Es erscheint evident, dass viele Kulturen ein überaus starkes Misstrauen hatten und haben gegenüber der Realisierung der Wahrheit durch Selbstkenntnis und Selbstfindung. Das Resultat: fast überall begegnen wir Massenindoktrination, Massenerziehung, Massenreligion, Massenmanipulation und Massenwahn mit den bekannten fatalen Folgen für den Einzelnen, der die Freiheit sucht, die ihm als menschliches Wesen natürlicherweise zusteht.

Innerer Frieden kann sich erst dann einstellen, wenn, die *äußere* Fusion durch die *innere* Fusion ersetzt worden ist: wenn also die Fusion mit anderen Menschen ein Ende gefunden hat und der Mensch, durch Fusion mit seinem eigenen Höheren Selbst, zu einem wahren Individuum, zu einem *Unteilbaren* geworden ist. In diesem Sinne hat das Problem der Fusion unmittelbare Re-

levanz für eine der wichtigsten spirituellen Fragen überhaupt: die Frage, wie wir inneren Frieden erreichen.

Jede Religion versucht auf ihre Art, ihre Anhänger des inneren Friedens teilhaftig werden zu lassen, die sie in ihrem Credo verspricht. Die Grundidee ist überall die gleiche, die auch hier vorgetragen wird, nur wird sie unterschiedlich formuliert.

Im Islam und im Christentum wird innerer Frieden als direkte Folge des Glaubens angesehen. Dabei ist nicht offensichtlich, dass diese Religionen das Problem der Fusion dabei berücksichtigt haben. Es scheint, als hätten wir da einen völlig neuen Aspekt eingebracht, den die Religionen übersehen haben oder dass wir auf einem psychologischen Niveau argumentieren, das nicht der Denkweise der Religionsväter entspricht. Doch dem ist nur dem Anschein nach so. Zum einen wäre es sicher verfehlt zu behaupten, die Religionen hätten die Psychologie des Menschen nicht berücksichtigt. Es ist vielmehr so, dass sich jede Religion eines ganz bestimmten psychologisch motivierten Bildes des Menschen bedient, um das sie ihr Dogma kleidet. Zum anderen definieren der Islam und das Christentum das, was sie die *Gottesliebe* des wahren Gläubigen nennen, so, dass damit im Grunde der Ausweg aus der Fusion gewiesen wird. Im Islam wird dies dadurch bewirkt, dass die Gottesliebe, die vom gläubigen Moslem erwartet wird, als jeder anderen Form der Liebe, also Liebe zum Ehepartner, Liebe zu den Eltern, Liebe zu den Kindern, etc. überlegen und vorrangig angesehen wird.

Das bedeutet, dass für den sein Dogma ernst nehmenden Moslem die Autonomie im Glauben höher zu bewerten ist, als

Verpflichtungen oder Neigungen, die aus Familien- oder Ehebanden erwachsen.

Im Christentum ist die Botschaft vielleicht noch klarer, denn überlieferte Äußerungen Christi zu dieser Frage sind unmissverständlich, und sogar solchermaßen revolutionär, dass sie noch heute jedem, der das Evangelium zum ersten Male hört, in den Ohren klingeln.

Und auch Buddha verließ Frau und Kind, um seine spirituelle Suche anzutreten, die in der Erleuchtung und dem achtfachen Pfad endete.

Was ist Autonomie?

Dies bringt mich zu der noch konkreteren Fragestellung, was Autonomie nun eigentlich ist? Etymologisch kommt das Wort Autonomie vom lateinischen *auto*, selbst, und *nomen*, Name. Autonom ist also der, der *selbst* einen *Namen* hat. Nun muss man weiter sehen, dass in der Antike der Spruch *nomen est omen* galt: also *der Name ist das Schicksal* oder *im Namen ist das Schicksal enthalten*.

Jeder, der die Grundbegriffe der Numerologie versteht, weiß, dass dies fundamental richtig ist. Und jeder Initiierte weiß überdies, dass wir die Namen vom Jenseits mitgebracht haben für die gegenwärtige Inkarnation, wohl wissend, was unser Lebensziel ist. Sehen wir dies nun zusammen mit der vorweg getroffenen Erkenntnis bezüglich des Begriffs der Autonomie, so gelangen wir zu der Schlussfolgerung, dass *autonom* der ist, der *selbst* ein *Schicksal* hat. Was soll das heißen? Nun, derjenige, der *selbst* ein Schicksal hat, der hat es für sich selbst, für sich ganz allein. Er teilt es nicht mit einem anderen oder, anders gesagt, er teilt nicht das Schicksal einer anderen mit ihm fusionell verbundenen Person. Die etymologische Untersuchung des Begriffs der Autonomie zeigt also, dass er in der Tat Freiheit von Fusion als wesentliches Charakteristikum voraussetzt.

Mit Autonomie assoziieren wir Entscheidungsfreiheit, Willensfreiheit, Freiheit der Partnerwahl, also Liebesfreiheit, Rede- und Kunstfreiheit, Freiheit der Lebensgestaltung, das sogenannte *Selbstbestimmungsrecht*, die Freiheit der Berufswahl und der

Religion, alles in allem den Schatz von Grundfreiheiten einer neuzeitlichen demokratischen Staatsverfassung.

Doch bereits im Vorfeld dessen ist Autonomie eigentlich eine psychische Qualität von Freiheit: daher der Ausdruck der *inneren* Freiheit. In Anlehnung an die Arbeiten Jungs, insbesondere über die Beziehungen zwischen Bewusstsein und Unbewusstem, ist sicher auch richtig, im Rahmen der *inneren* Freiheit die Integration unterbewusster Bewusstseinsinhalte mit zu umfassen: hier insbesondere die Integration der *Anima* oder des *Animus* in das bewusste Ich.

Autonomie ist demnach ein Zustand innerer Freiheit, der durch die Integration des Unbewussten, die Lösung der psychischen Fusion mit der Matrix und das Leben in der Gegenwart als Frucht der Überwindung der Projektionen in Vergangenheit und Zukunft sich auszeichnet.

Auf äußerem Niveau zeichnet sich Autonomie durch größtmögliche Selbstbestimmung innerhalb der Beziehungen mit anderen aus. Doch am deutlichsten wird ein autonomes Individuum daran erkennbar, dass es eben wirklich *individuiert* ist, und seiner eigenen Bestimmung folgt, seiner Berufung gehorcht und die Aufgaben erfüllt, die ihm sein Schicksal aufgibt.

Autonomie im Glauben, oder gestützt auf die eigene Philosophie, die eigene Wahrheit, ist dabei nicht ein Zustand, der separiert, oder zurückweist und isolierend wird. Es ist vielmehr höchste Konzentration auf die eigene Lebensmission, das Schwingen im eigenen Kontinuum sozusagen, wobei jedoch gleichzeitig die eigene Relativität, das Schwingen des Selbst in einer Höheren Ordnung, sehr bewusst empfunden wird. Es ist

also nicht ein Verabsolutieren des eigenen Standpunktes oder der eigenen Philosophie. Das wäre gerade das Gegenteil von Autonomie und stellte gerade fusionelles Verhalten dar, eine verzweifelte Abwehr fusioneller Neigungen durch intellektuelle Separativität.

Eine freiheitlichere, tolerantere und friedvollere Welt entsteht in dem Masse, in dem immer mehr Menschen zu *Individuen* werden, zu ganzheitlich orientierten Wesen nämlich, die Freiheit in ihrem Inneren erlangt haben. Der Weltfrieden hängt davon ab, dass die Gruppe der Menschen, die diese höhere Form des Bewusstseins erreicht haben, immer größer wird und schließlich dabei mithilft, nicht nur das Bewusstsein, sondern auch die äußere Welt in veränderter Weise zu gestalten.

Der Prozess der Befreiung kann dabei weder ein politischer, sozialer oder sensationeller Umsturz der äußeren Formen und Strukturen sein. Alle solche *Revolutionen* im Äußeren führen nur zu mehr Chaos, zu mehr Blutbädern, zu mehr Herrschaft der Ignoranz und des Machthungers. Die einzig mögliche Veränderung ist die graduelle, friedliche und innere Änderung: die unseres Bewusstseins. Jeder Einzelne ist dabei aufgerufen, an dieser Veränderung, durch die eigene Transformation, mitzuwirken. Krishnamurti hat uns mit Klarheit und Überzeugungskraft den Weg zu dieser *psychologischen Revolution* gewiesen.

Doch spirituelle Evolution ist nicht möglich, ohne dass jeder Einzelne frei wird auch von der Nabelschnur, die ihn mit der Matrix fusioniert, und in der Illusion eines Zustandes von ewigem Paradies gefangen hält. Das Leben akzeptieren heißt nicht, wie man Freud missverstehen könnte, das *Lustprinzip* völlig durch

das *Realitätsprinzip* zu ersetzen, sondern das Verlangen in Form des Bedürfnisses in ein solches zu transformieren, das unsere individuellen Lebensmission ins Leben ruft und nährt, und damit Freiheit schafft.

Die innere Arbeit als Voraussetzung dieser Transformation muss sich daher in erster Linie mit unseren Fusionsproblemen auseinandersetzen, ohne deren Lösung wir den Zustand eines wahrhaft erwachsenen Bewusstseins, das heißt eines solchen, das die Verantwortung für unsere Teilnahme am Gesamtprozess des Lebens zu übernehmen bereit und in der Lage ist, nicht erreichen können.

Kritischer Rückblick

- ▶ In der *Ersten Etappe* geht es um Individuation, der Weg von der Fusion über die Individuation zur Integration. Für die Selbstentfaltung ist es unbedingt notwendig, persönliche Autonomie zu bilden und Verhaltensmuster der Kodependenz hinter sich zu lassen.
- ▶ In diesem Kapitel habe ich die Gefahren der individuellen und kollektiven Kodependenz aufgezeigt. Es wurde dabei deutlich, dass persönliches Wachstum, auf welchem Bewusstseinsniveau auch immer, mit der Bildung von Autonomie einhergeht. Autonomie ist denn auch der Schlüssel für hohe Leistung und entschlossenes Mitwirken im Team, am Arbeitsplatz oder im Freiberuf; es ist die Voraussetzung, für das Ergreifen der Initiative. Die oft beklagte Passivität der heutigen Jugend, und ihr ausgeprägtes Markenbewusstsein ist die Folge von Kodependenz, welche letztlich dem Konsumsystem zugute kommt.
- ▶ Es ist wesentlich zu verstehen, dass diese Prozesse funktionell betrachtet werden müssen, ohne die übliche moralisierende Aufteilung in 'gute' oder 'schlechte' Verhaltensweisen. Es geht hier nicht darum, Verhalten zu pönalisieren, es geht nicht darum, Verhalten zu werten, sondern darum, es Menschen zu ermöglichen, produktiver und glücklicher zu sein. So lange wir in Kodependenz



mit einem Elternteil festsitzen, können wir unser wahres Selbst nicht realisieren. Das ist der Grund für die Passivität und das ist auch der Grund für die Abwesenheit von Glücksgefühlen.

- ▶ Spontaneität, Initiative und Kreativität sowohl im persönlichen Bereich und am Arbeitsplatz sind nicht 'gottgegebene Zufälle' sondern der Ausfluss von Autonomie. Nur autonome Menschen können diese Qualitäten entwickeln, und die Glücksgefühle empfinden, die es ihnen erlauben, konstant zu sein in ihrem Verhalten, und emotional stabil. Das Problem ist, dass unsere Konsumkultur vordergründig keine autonomen Menschen braucht, und daher die kodependente und subtil inzestuöse Kleinfamilienstruktur unterstützt und ideologisch untermauert. Am Ende jedoch ruiniert sich eine solche Kultur, weil sie wasserköpfige Riesenbabys und emotionale Behinderte, und nicht funktionelle Bürger hervorbringt. Um die Gesellschaft zu leiten, in den Führungspositionen jedenfalls sind Menschen gebraucht, die autonom sind, weil sie herausgewachsen sind aus ihrer fusionellen Abhängigkeit und ihrer 'Mutterhörigkeit'.
- ▶ Es ist ganz wesentlich zu verstehen, dass die Pseudofusion nichts mit Liebe zu tun hat, ja geradezu der wahren Liebe zuwiderläuft. Das wird in unserer Gesellschaft verhüllt mit all dem falschen und heuchlerischen Getue in den Medien, wo für den psychologisch Geschulten ganz offenbar, emotional pervertierte Abhängigkeiten gegründet und mit allem Pathos angepriesen werden. Diese Vielfalt von manipulativen, perversen, gewalttätigen oder total banalen Beziehungen sind dann das Modell für junge Menschen, ganz einfach, weil es sonst keine Modelle mehr gibt, weil die alten

Modelle nicht mehr gültig sind und eine wahre natürliche Moral, die solche Modelle anbietet, nicht mehr existiert.

- ▶ Liebe ist ganz wesentlich für persönliche Entfaltung, doch wie können junge Menschen erfahren, was wahre Liebe ist, wenn sie förmlich eingebettet sind in eine Kultur, die die wahre Liebe mit Füßen tritt und Modelle anbietet, die nicht funktional sind, sondern dem Konsumsystem dienen?
- ▶ Dies ist ein gefährliches Vakuum und es ist dies die wahre Ursache der hohen Selbstmordrate bei Jugendlichen, der steigenden Rate von Autismus und Schizophrenie, dem Vandalismus und der hohen Scheidungsrate. Langfristig emotional und sexuell befriedigende Beziehungen können nur wachsen in einer Kultur, die die Autonomie des Kindes als primordial ansieht im Erziehungssystem, nicht die Abhängigkeit des Kindes, und schon gar nicht, wie es heute oft der Fall ist, das schamlose Ausnutzen des Kindes als Tränenkissen und 'Retter/Ritter' für seine emotional behinderten und leblosen Eltern.

ZWEITE ETAPPE

Eigenmacht

Die große Konfusion

Krishnamurti bezeichnete bekanntlich in allen seinen Schriften die Macht als etwas außerordentlich Schädliches. Ist Macht wirklich schädlich? Ist die Macht eines Gewitters schädlich? Ist die Macht eines Tigers schädlich? Was ist schädlich in Beziehungen, die *Eigenmacht* einer Person oder der *Mangel an Eigenmacht*?

Die Antwort liegt auf der Hand: es ist letzteres. Es ist nicht Macht, die destruktiv wirkt, sondern *Ohnmacht*, die reprimierte Macht.

Jeder Mensch, sofern bewusst seines natürlichen Potentials an Eigenmacht, ist konstruktiv und liebevoll. Das natürliche Bewusstsein der Eigenmacht ist notwendig und uns gegeben, um uns zu verteidigen, um uns abzugrenzen oder, ganz einfach, um mutig voran zu gehen im Leben. Verlangen nach Macht entsteht erst, wenn die natürliche Aggressivität des Menschen unterdrückt wird. Nur durch diese Unterdrückung pervertiert die Eigenmacht zur Ohnmacht – und damit zum *destruktiven Hunger nach Macht*.

Aus dem natürlichen Strömen mit dem Leben, mit der Energie, wird ein kaltes erstarrtes Kontrollieren des Lebens und auch des Verlangens. Dieses Kontrollieren ist die Folge der unterbewussten Angst vor der eigenen Destruktivität.

Man könnte die Perversion der Eigenmacht zur Ohnmacht, zur sadisierten Kontrolle, auch mit der *retrograden Drehung* eines Planeten vergleichen. Die Retrogradation eines Planeten in der

Astrologie bedeutet, dass die Energie des Planeten uns während der Phase der Retrogradierung nicht direkt zur Verfügung steht, sondern sich gewissermaßen nach innen richtet: eine Interiorisierung findet statt. Die Energie erscheint nach außen hin blockiert. Man hat keinen Erfolg, fühlt sich gesellschaftlich isoliert, findet nicht *den richtigen Draht*, und es mangelt an bedeutenden Koinzidenzen. Mit einem Wort, man hat kein Glück.

Dieses Bild aus der Astrologie findet allgemein auf die *Bioenergie* Anwendung. Für eine positive und gesunde Entwicklung des Kindes ist es notwendig, dass der *élan vital*, unsere Bioenergie, in ständigem psychosomatischem Fluss begriffen bleibt, dass sie nicht stagniert, wie zum Beispiel dann, wenn sie von Angst oder Schuldgefühlen blockiert ist. Was dann nämlich eintritt, ist eine *Inversion*, zunächst sozial, und auf einer zweiten Stufe auch sexuell: aus einem soziablen Kind wird dann ein Einzelgänger, aus einem fröhlichen und gewandten Kind wird ein griesgrämiges, ängstliches und tollpatschiges Kind; aus einem natürlicherweise dem anderen Geschlecht sexuell zuneigenden Kind wird ein solches, das homoerotische Kontakte und Befriedigung sucht.

Das ist oft das Resultat von harten Strafen oder religiösen Verboten, die Schuldgefühle erzeugen und die ganzheitliche Entwicklung des Kindes zeitweise oder gar permanent blockieren. Das Kind fängt an nachzudenken, statt spontan und fröhlich zu handeln, und Spontaneität und Kreativität werden herabgesetzt. Das Kind zieht sich in sich selbst zurück.

Eine solche Retrogradierung der Bioenergie ist nicht nur die Folge von brüskten Eingriffen wie Strafen oder Missbrauch, son-

dern häufig das Resultat einer Erziehung zu Prüderie und allgemein einem starken Fokus der Familie auf Benimm und Moral.

In Kulturen, wo Kinder ihre Sexualität frei mit anderen Kindern leben, wie zum Beispiel in der Stammeskultur der Trobriander von Papua Neu-Guinea ist solches die rare Ausnahme; denn das Kind jener Kultur verbringt ab seinem dritten Lebensjahr nur noch den Tag bei den Eltern, während es die Nächte in einem Gemeinschaftshaus zusammen mit anderen Kindern schläft – und da herrscht sexuelle Promiskuität, im wahrsten Sinne des Wortes von Kindesbeinen an.

Die emotionale und sexuelle Reife des Kindes bildet sich also durch den direkten Kontakt mit anderen Kindern als Sexualpartnern. Die Eltern halten sich da vollkommen heraus und gewähren den Kindern somit ein höchstmögliches Maß an *Autonomie*.

In unserer westlichen Zivilisation sehen die Dinge recht anders aus, und zwar seit vielen Generationen: um genau zu sein, seit etwa zwölftausend Jahren, seit der Phase des Patriarchats nämlich, während wir Anzeichen dafür haben, dass in früheren Kulturen Kinder größere sexuelle Freiheit besaßen. Noch im Mittelalter war es so, dass ein pubertäres Kind auch gleichzeitig ein Kind war, das sozial als Erwachsener angesehen wurde. Man heiratete mit zwölf oder dreizehn Jahren und mit vierzehn schloss man seine Lehre ab und wurde Meister in seinem Handwerk. Da kongruierte also Pubertät mit Initiation ins Erwachsenendasein und das scheint eine recht weise und logische soziale Haltung.

Und wie sieht es heute aus? *Mit dreißig noch in Pampers!* So möchte ich es übertrieben ausdrücken, aber es ist mehr als ein Kern Wahrheit in diesem Satz. Die heutige postmoderne interna-

tionale Konsumkultur beruht, alles in allem, auf dem *ödipalen Drama*, welches eigentlich mit dem Drama des begabten Kindes zusammenfällt.

Nun gibt es heute viele, die den *Ödipus*, wie die Psychoanalytiker jargonhaft sagen, in Frage stellen. Aber Freud heute zu kritisieren ist etwa so, als strafe man den Botschafter für die Botschaft, die er bringt. Freud hat lediglich Zusammenhänge beobachtet, die in unserer Kultur lange vor seiner Geburt bestanden. Und zu diesen Zusammenhängen, die Freud nicht erfunden hat, sondern die er als Gewürze unseres kulturellen Mix lediglich beobachtet und festgestellt hat, gehört der sogenannte Ödipus Komplex.

Dieser psychische Komplex, wie Freud es selbst bemerkte, besteht nur dann, wenn wir freie Kindersexualität sozialpolitisch und legislatorisch unterbinden. Freud setzte sich damit auseinander, auch wegen Wilhelm Reichs vehementem Widerspruch in der Frage der Kindersexualität, und antwortete Reich bekanntlich mit dem lakonischen Satz: *Die Kultur geht vor!*

Welche Kultur, so möchte man fragen? Wie kann man dahin gelangen, die Verbiegung der Natur *Kultur* zu nennen? Diese Schrift ist kein Kulturessay und beschränkt sich daher darauf, die Folgen dieser fundamentalen Einstellung unserer Kultur zu beobachten und Erkenntnisse daraus abzuleiten im Hinblick auf das Problem der Ohnmacht und die zahlreichen Folgeprobleme wie sexuelle Gewalt, Dominanzstreben, hohe Scheidungsrate, Mangel an emotionaler Integration sowie an Autonomie und Identität, Narzissmusprobleme, hohe Selbstmordrate, Depressionen, und so fort.

In unserer Kultur muss das Kind, da ihm natürliche partnerschaftliche Sexualität verboten ist, seine psychosexuelle Entwicklung auf eine eigenartige und ich möchte sagen perverse Art vollziehen, nämlich durch Verzicht auf sexuelle Befriedigung und die Akzeptierung eines Ersatzes dafür in Form gerontophiler Anhaftung an seine Eltern. Vom Kinde wird verlangt, seine Eltern als Ersatzpartner für die ihm verweigerte Sexualbeziehung zu akzeptieren. Das Kind soll sich in seine Eltern verlieben, und dies *nicht nur platonisch!* Es soll, wie Freud es nannte, *Identifizierungen* ableisten.

Während es sonst im Leben so ist, dass man etwas lernt dadurch, dass man es *tut*, heißt es hinsichtlich der sexuellen Entwicklung des Kindes, dass es in diesem Bereiche gerade umgekehrt sei: je weniger ein Kind sexuell tätig sei, umso gesünder entwickle es sich sexuell und umso stärker sei später seine sexuelle Treue in der Ehe.

Abgesehen von der abstrusen Unlogik und Weltfremdheit einer solchen Annahme, spricht die Statistik hier klar eine andere Sprache. Bei den Trobriandern ist die Scheidungsrate vier Prozent, bei uns ist sie in manchen Regionen bis zu fünfundsiebzig Prozent und mehr; bei den Trobriandern ist Sexualität gesund und weitgehend frei von partialen Trieben und Perversionen, und Gewaltverbrechen sind nicht existent. Bei uns geht jeder dritte in die Therapie wegen sexueller Störungen, frenetischem Partnerwechsel und Frigidität oder Unfruchtbarkeit bei sich selbst oder beim Partner. Im übrigen nehmen Erektionsprobleme bei Männern sowie sadomasochistische Neigungen bei beiden Geschlechtern ständig zu.

Die neuesten Schlagzeilen werden bekanntlich gemacht durch die Konfessionen von Frauen, die zugeben, dass sie nur dann zum Orgasmus kommen, wenn sie mit ihrem Partner eine Vergewaltigungsszene inszenieren und der Partner seine Rolle als sexuelles Schwein gut genug spielt!

Die Beobachtung Freuds war korrekt: dem durch die Zivilisation kastrierten Kind bleibt nichts anderes übrig, als *gerontophil* zu werden. Das Kind wird der Kultur geopfert, indem seine Sexualität anästhesiert wird. Dies geschieht einmal durch einen inneren Prozess, den Freud als *Identifikation* bezeichnete, zum anderen durch soziale Hypnose und die Prägung auf industriell gefertigte Spielzeuge, die das Kind nach und nach seinem eigenen Körper entfremden.

Es wird argumentiert, es sei doch natürlich, dass der Junge so wie sein Vater werden wolle, und das Mädchen wie seine Mutter. Die Wahrheit ist natürlich, dass wir in letzter Instanz *uns selbst* werden wollen und nicht Zinnsoldaten-Klone unserer Eltern. Aber das wird natürlich verschwiegen, denn es ist nicht politisch korrekt in einer Kultur der Imitation und der industriellen Manipulation, in der das Individuum sich einzig durch seine Stellung als Konsument legitimiert und nicht durch seine Autonomie als Selbstdenker und Selbstfühler.

Das ist die erste Identifikation, die man auch *homosexuelle* nennt: das Kind identifiziert sich mit dem gleichgeschlechtlichen Elternteil. Danach kommt die *heterosexuelle* Identifikation mit dem gegengeschlechtlichen Elternteil; hier sprach Freud von der *ödipalen* Phase oder dem ödipalen Komplex.

Also im Grunde, wenn man dies bis zu Ende denkt, so sind wir potentiell alle *homosexuell*, weil unsere Gesellschaft die freie Kindersexualität leugnet. Diese latente Homosexualität in unserer Kultur ist das Resultat sozialer Manipulation und nicht etwa natürlicher Vorprägung. Sie realisiert sich dann, wenn wir im ödipalen Netz hängen bleiben, also den magischen Salto in die Heterosexualität, aus welchem Grunde auch immer, verpassen.

Hier müsste man eigentlich spätestens wach werden und sich sagen *Halt, so kann die Natur das nicht gemeint haben!* Und da sie es nicht so gemeint hat, muss etwas falsch sein in der Art, wie wir die Natur handhaben, wie wir sie *verdrehen*.

Hier müsste man dann einhaken, wenn man logisch denken kann – was die meisten Menschen in einer moralistischen Kultur eben nicht mehr können – und man müsste sagen: was hier falsch ist von Anbeginn ist die Tatsache, dass das Kind sexuell auf seine Eltern hin getrimmt oder geeicht wird, statt dass es sich natürlicherweise gleichaltrigen Liebespartnern oder anderen Erwachsenen als möglichen Liebespartnern zuwenden darf.

Was bei uns also kulturell instituiert wird, ist *Inzest*. Es macht wenig aus, dass hoch und heilig Inzest als falsch und niedrig abgeurteilt wird, denn es kommt nicht darauf an, dass dieser Inzest auch sexuell ausagiert wird. Es ist *emotionaler Inzest*, von dem ich rede und dies ist der einzig destruktive Inzest! Denn er steht der Entwicklung des Kindes zur Autonomie diametral entgegen und er ist gesellschaftlich durch das Patriarchat, das Autoritätsprinzip und den Zwang zum Konsum abgesegnet!

Die sogenannte ödipale Phase der psychosexuellen Entwicklung des Kindes, die gemeinhin zwischen dem fünften und sie-

benten Lebensjahr stattfindet, bewirkt, dass das Kind durch erotische Anziehung zum gegengeschlechtlichen Elternteil seine Sexualität sozusagen *heterosexualisiert*, das heißt, dass es aus der homosexuellen Identifikation mit dem gleichgeschlechtlichen Elternteil heraustritt. Heterosexualität entwickelt sich in diesem System also nur dann, wenn das Kind beide Identifikationen erfolgreich durchlebt; nur so ist es dann auch in der Lage, die Symbiose mit der Matrix graduell zu beenden und sich zu individualisieren.

Es ist offensichtlich, dass unser gesellschaftliches Konzept der Heterosexualität in Wahrheit auf einer immensen Konfusion und Verdrehung der Natur beruht und dass diese artifizielle Heterosexualität eher fragil ist. Natürliche Heterosexualität ist eine gänzlich andere. Es ist eine Heterosexualität, die ich als *handfest* qualifiziere. Sie wird gebildet durch natürlichen Geschlechtsverkehr und Liebe mit Partnern des anderen Geschlechts, und dies so früh als möglich im Leben.

Das Konzept unserer Heterosexualität ist genau genommen schizoid. Es nimmt eine homosexuelle und gerontophile Frühprägung des Kindes, die noch dazumal dem Kinde aufgezwungen wird, als *normal* an. Ich habe das einmal einem Kinde erklärt. Das Kind hat es sogleich verstanden und geantwortet:

Da mach' ich nicht mit. Die sollen mir nur kommen! Ich lasse mich nicht von denen verdrehen. Die lieben sowieso Hunde mehr als Kinder. Und wenn sie Kinder lieben, dann ist es nur, weil sie uns brauchen als Blitzableiter, weil sie nämlich unter sich schon nicht zurecht kommen.

Wenn man das Leben, wie es die Quantenphysik lehrt, als dynamischen Ablauf von synchronistischen Prozessen und eine Folge von Probabilität ansieht, so drängt es sich geradezu auf, dass es wahrscheinlicher ist, dass ein Kind im Ödipus stecken bleibt, als dass es ihn liquidiert. Zum Beispiel ist es dem Kinde so gut wie unmöglich, seinen Ödipus zu leben, wenn der gegengeschlechtliche Elternteil entweder tot, abwesend oder unakzeptierbar ist. Und wie viele alleinerziehende Familien gibt es heute! In den Metropolen wächst die Zahl jedes Jahr sprunghaft an! Eine der Folgen davon ist, dass sich die sexuelle Entwicklung beim Kinde in veränderter, wenn nicht gar gestörter Form vollzieht. Ein fehlender Vater ist nun einmal ein fehlender Vater, und wenn sich die Mutter anstrengt, ihn zu ersetzen, wie es viele Mütter vermeinen tun zu müssen, so wird die Situation noch schlimmer für das Kind, vor allem wenn es ein Junge ist. Aus einer neurotischen Mutter wird dann nämlich eine sadisiert-phalliche und das kastriert auf die Dauer jeden Sohn.

Was im allgemeinen statt hat in dieser Konstellation ist, dass sich die Sexualenergie *invertiert*: sie beginnt, sich nach innen zu richten; sie retrogradiert mit der Folge, dass das Kind schüchtern, ängstlich, unselbständig, passiv und autoritätshörig, oder im Gegenteil verstockt und rebellisch wird. Wenn nicht andere Faktoren dieser Tendenz entgegenwirken, so wird das Kind *homosexuell*. Und dies ist logisch – und *systemgerecht*. Denn das Kind kann dann den Sprung in die Genitalität, die eben gerade durch die Meisterung des Ödipus zustande kommt, nicht vollbringen und bleibt also auf der analsadistischen Stufe stehen. Und auf der Stufe stehen die meisten Menschen in unserer Kultur, ob sie es

zugeben oder nicht. Jeder bioenergetische Praktiker wird Wilhelm Reich beipflichten, dass unsere Gesellschaft eine Kultur sexueller Krüppel ist. Wahre Genitalität besteht nur zu einem geringen Prozentsatz, während sie bei den Trobriandern und anderen permissiven Stammeskulturen die Regel ist.

Bleibt das Kind also im Ödipus stecken oder, anders ausgedrückt, auf der homosexuellen Stufe hängen, so wird die dadurch wieder auflebende Fusion mit der Matrix, die ich als *sekundäre Fusion* bezeichne, in die Adoleszenz hinübergetragen, wo sie neu aufflammt und, durch die erhöhte Sexualenergie aufgeladen, sich erstmals destruktiv auswirken kann. Dies vor allem deswegen, weil die retrogradierte Sexualenergie in hohem Masse negativ gepolt ist und daher negative emotionale Energien anzieht. Dies erklärt das Phänomen, dass Gewalt, Zorn, Ärger, Wut, also eher sogenannte negative Emotionen, mit dem sexuellen Trieb *verkoppelt* werden. Aus einem schüchternen Jungen wird dann ein aggressiver Jugendlicher, der seinen Penis als Waffe und die Sexualität als eine Art von Schiessübung ansieht und der häufig masturbiert, um sein Angstpotential niedrig zu halten.

Diese Emotionen sind deshalb so präsent, weil die dem Kinde gesellschaftlich aufgezwungene *ewige Fusion* mit der Mutter, bewusst oder unbewusst, eine ohnmächtige Wut erzeugt, die mittels des erwähnten Mechanismus der Ankoppelung zum Bestandteil der sexuellen Erregung, des sexuellen Reizes wird, so sehr, dass in extremen Fällen die sexuelle Erregung ohne ein Begleitgefühl wie Ärger, Wut oder Demütigung nicht möglich ist. Bis zum Lustmörder ist es dann nur noch ein Schritt. Und für diesen Schritt bereitet unsere perverse Erziehung sehr gut vor.

Dass die meisten von uns dennoch keine Kinder morden und vergewaltigen, zeigt denn auch, dass wir der perversen Prägung entgegensteuern, so gut es geht. Aber die richtige und effektive Lösung wäre hier natürlich, die gesamte Struktur der westlichen Erziehung von Grunde auf zu ändern und zu reformieren. Das Kind muss frei sein, sein emotionelles und sexuelles Wesen zu leben und auszudrücken, genauso wie dies Erwachsene für sich in Anspruch nehmen.

Dies ist nicht nur ein psychologisches Anliegen, sondern ein eminent politisches! In dem Sinne nämlich, dass Weltfrieden ohne diesen fundamentalen Schritt *von der Moral weg und zur Liebe hin* nicht möglich erscheint. Ohnmächtige Wut als Folge mangelnder Autonomie ist erklärbar als unbewusst infantile Reaktion, als ein Primärgefühl, das die frühe Kindheit bis ins Erwachsenenalter überlebt hat; es ist in Wahrheit die Angst vor dem Tode. Denn in jedem im Wachsen begriffenen Leben ist ein starker Wille nach Autonomie. Es ist der Wille, den Wachstumsprozess möglichst schnell und reibungslos zu durchlaufen, um so zu werden, wie die Wesen, von dem es gezeugt wurde. Spürt nun ein Kind, dass seine Mutter im Grunde nicht will, dass es wächst, sondern ewig klein und manipulierbar bleibt, ein Spätzchen, Püppchen oder anderweit partiales Objekt der Mutter, fühlt sich das Kind unmittelbar in seinem Leben bedroht. Denn leben, für ein Kind, ist synonym mit wachsen, und wenn das Wachsen nicht erlaubt ist, ist es folglich das Leben auch nicht. Ein solches Kind gelangt innerlich zu der am Ende nicht falschen Überzeugung, dass seine Mutter im Grunde seinen Tod wünscht, nämlich die Rückkehr in die Matrix, was dasselbe bedeutet.

Warum handelt eine Mutter so, möchte man fragen? Weil sie selbst infantil geblieben ist und statt dem Kinde ein Spiegel zu sein, nur sich selbst narzisstisch spiegelt. Man denke an *Spieglein Spieglein an der Wand, wer ist die Schönste im ganzen Land?* Es ist dies bei weitem kein seltener Fall, wie überhaupt Märchen keine seltenen Fälle ausdrücken, sondern uns helfen, den Alltag zu meistern. Und dies ist in der Tat eine Problematik, die in jeder psychoanalytischen Praxis heute zum Alltag gehört.

Das Problem ist komplex dadurch, dass das Kind seine Wut nicht bewusst leben und ausdrücken kann. Da dieses Gefühl dem Kinde lebensbedrohlich erscheinen muss, weil es seinen Erzeugern schließlich auf Gedeih und Verderb ausgeliefert ist, wird die Wut verdrängt in die tiefste Schicht des Unterbewusstseins, wo sie Unheil anrichtet und, dem *Minotaurus* gleich, ein Schattendasein führt, bis sie eines Tages, wie der verwunschene Froschkönig, durch einen unglücklichen oder glücklichen Vorfall in der Form von *Liebe* befreit wird. Diese minotaurischen Energien werden sodann in strahlendes Licht getaucht zu neuer konstruktiver Vitalenergie verwandelt.

Liebe ist ein alchemistischer Prozess von höchster Effizienz. Liebe bedeutet die bedingungslose Annahme des eigenen Verlangens und damit auch des Verlangens jedes anderen Individuums. Liebe zu unterteilen oder in Kategorien aufzusplitten wie *Elternliebe, platonische Liebe, erotische Liebe, Freundesliebe, Feindesliebe, Gottesliebe* und anderen Unsinn, zerstört sie. Liebe ist nicht teilbar. Und alle sexuellen Tabus sind gleichzeitig auch Liebesverbote. Wenn Bürger in einem Lande sich gegenseitig beobachten und ausspionieren, so unterhöhlt dies das Vertrauen

unter den Bürgern und führt dazu, dass in der heutigen *moralistischen* Weltkultur Kinder leider wieder in einem Klima der Angst und *Gewissensverfolgung* aufwachsen, das ihrem gesunden psychosexuellen Wachstum nicht förderlich ist.

Auf der Basis dieser Einsichten sollten wir das Tabu der Kindersexualität und das weitere Sozialtabu der erotischen Liebe zwischen Erwachsenen und Kindern noch einmal gründlich überdenken. Der Grund dafür ist, dass intergenerationelle Liebe außerhalb der Familie einen Ausweg darstellt aus der Fusion mit der Matrix. Sie hat eine *initiatorische Rolle* im sozialen Gefüge und stellt eine sozial annehmbare und konstruktive Möglichkeit dar, zur Entwicklung von Autonomie und Eigenmacht beizutragen.

Dazu ist ein Ende jeder Sexualheuchelei vonnöten, wahrhaftige Aufklärung, wissenschaftliche Erforschung der intergenerationellen Anziehung, eine sexualökonomische Kindererziehung, und ein Ende der Repression der Emotionen und sexistischer Ideale.

Ganz wesentlich ist eine Erziehung, die auf eine Integration von *Anima* beim Jungen und *Animus* beim Mädchen hinzielt, also der Integration der anderen Hälfte, um zu einem ausgeglichenen *Yin–Yang Verhältnis* der Lebensenergie zu gelangen.

Die gegenwärtige Erziehung stellt systematische Verkrüppelung emotionaler Ganzheit dar und kreiert ein hohes Angstpotential in den jungen Generationen. Doch mit Angst lässt sich kein Problem lösen, keine liebevolle Welt errichten und keine natürliche und bewusste Beziehung zur Umwelt aufbauen.

Schlimmer, *die Angst trennt ab vom eigenen Höheren Selbst*, vom

wahren authentischen Ich des Individuums und formt einen autoritätshörigen, opportunistischen und schwachen Charakter, der anfällig ist für alle Art von Manipulation, Gängelei und kollektiven Lügen, in welchem ideologischen Gewande sie sich auch darstellen.

Soll es weitergehen nach 2012, müssen in der jungen Generation genau die entgegengesetzten Eigenschaften zur Geltung gebracht werden. Das ist nicht möglich ohne Anhebung unseres *sexuellen Bewusstseins*, wie ich dies in meinen Schriften als humane Evolution und sozialpolitischen Schritt nahelege.

Die vorliegende Studie stellt die Hypothese auf, dass Liebe und Ohnmacht sich gegenseitig ausschließen. Wo Liebe ist, muss die Ohnmacht weichen. Und wo Ohnmacht ist, da kann die Macht der Liebe nicht sein. Liebe hat ihre eigene Macht. Man spricht nicht umsonst von der *Macht der Liebe*. Aber diese Macht ist der Liebe eigen und sie hat mit Macht im herkömmlichen Sinne nichts zu tun. Die Macht der Liebe ist die Macht des Lebens selbst, denn Leben ist Liebe. Die Macht der Liebe ist vielleicht vergleichbar mit der Macht der Kunst oder der Macht der Weisheit. Doch hier handelt es sich ebenfalls, wie bei der Macht der Liebe, nicht um die Macht, von der gemeinhin die Rede ist, und von der auch hier die Rede sein wird. Die Macht der Liebe, der Kunst oder der Weisheit sind nicht dirigierend, nicht dominierend, nicht ausbeutend; sie sind *unschuldig* im wahren Sinne dieses Wortes, weil ohne Schuld.

Machtmissbrauch wird, und dies ist ein fataler Irrtum, von puritanischen Geistern meist als der Sexualität unmittelbar inhärent angesehen. Durch diesen Irrtum, der durch die Sexualfor-

schung heute weitgehend korrigiert ist, hat sich eine sexualfeindliche Moral herausgebildet die, durch ihren grundfalschen Ausgangspunkt, mehr Schaden anrichtet, als Nutzen bringt. Die folgende Untersuchung soll zeigen, was integrierte Macht oder *Eigenmacht* – wie ich sie nenne – eigentlich darstellt und warum sie essentiell ist, um harmonische Beziehungen mit anderen Wesen zu unterhalten, und was, demgegenüber, die Ohnmacht, die seit Anbeginn des Patriarchats systematisch herangezüchtet wurde, darstellt und welche Folgen sie hat.

Zucht zur Ohnmacht

Sokrates sagte, das einzige, von dem er etwas verstünde, sei Liebe. War es deswegen, dass Sokrates sich nie um eine Position im griechischen Staate bemühte, sondern es vorzog, über die Strassen zu ziehen und Leuten unbequeme Fragen zu stellen? Es ist auffallend, dass auch Jesus von Nazareth daher kam mit der Behauptung, seine Macht sei nicht von dieser Welt. Und wenn man die Bescheidenheit seiner Herkunft und die Umstände seines Lebens und Wirkens in Betracht zieht, so kann man feststellen, dass er nicht wie ein Mann erschien, der weltliche Macht ausstrahlte. Wenn man sich weiterhin den Lebensweg von Buddha ansieht, so stellt man fest, dass er, bevor er seiner eigentlichen Berufung folgte, zunächst einmal auf seinen Reichtum und die Privilegien seiner royalen Herkunft verzichtete, also weltlicher Macht entsagte.

Waren also Sokrates, Jesus und Buddha *machtlos*? Und wie war es mit Gandhi? Die Antwort liegt auf der Hand: alle vier hatten sicher große Macht und zwar größere Macht als alle weltlichen Herrscher und Würdenträger zusammen. Welcher Art aber war ihre Macht?

Auf der anderen Seite sollte man sich einmal das grauenhafte Wüten eines *Adolf Hitler* näher ansehen. Welcher Art war seine Macht? Hatte er überhaupt Macht? Oder war der Horror, den er der Welt antat, nicht gerade Ausdruck einer ohnmächtigen Wut, einer immensen aufgestauten himmelschreienden Ohnmacht, einer Un-Macht eben?

Ist nicht jeder Missbrauch von Macht ein Gebrauch von Ohnmacht? Was erzeugt Destruktivität: Macht *oder* Ohnmacht?

Schaut man frei lebenden Wildkatzen, Tigern oder Löwen, oder gar gewaltigen Tieren wie Elefanten dabei zu, wie zärtlich und liebevoll, mit wieviel Vorsicht und Sorge sie sich um ihre Jungen bemühen, so kommt man nicht umhin, sich die Frage zu stellen: Ist es Macht oder ist es Ohnmacht, die diese Tiere auszeichnet, die sie dazu befähigt, so ungemein zärtlich und pflegsam zu sein mit kleinen Wesen, über die sie zweifelsohne Macht besitzen?

Ganz offensichtlich ist es Macht, und nicht Ohnmacht, die der Motor dieser umfassenden liebevollen Sorge ist. Wie sieht es nun aber aus mit den sogenannten Mächtigen der Welt? Regieren sie wirklich mit Macht? Oder mit Ohnmacht? War Napoleon mächtig, oder war er ein ohnmächtiger Zwerg, dessen Größenwahn umgekehrt proportional zu seinen Minderwertigkeitskomplexen stand?

Im vierunddreißigsten Hexagramm des I Ging (Des Großen Macht) heißt es:

Der Gemeine wirkt durch Macht, der Edle wirkt nicht so. Die Interpretation erklärt: Die Macht zeigt sich nicht äußerlich, aber sie hat die Wirkung, dass sie schwere Lasten voranbringt wie ein großer Wagen, dessen Stärke auf seiner Achse beruht. Je weniger man die Macht nach außen hin anwendet, desto stärker wirkt sie.

Müssen wir also nicht fragen, ob Macht inneres oder äußeres Phänomen ist, ob sie also zum Aufbau der eigenen Person ver-

wendet wird, oder nach außen hin zur Gestaltung der Welt? Man vergegenwärtige sich die Macht eines im Wald zurückgezogen lebenden Eremiten. Ein solcher Mensch hat nach außen hin sichtlich keine Macht. Er verzichtet gar auf jede Manifestation äußerer Macht. Aber hat er nicht eine sehr große innere Macht, eine unermessliche Macht sogar, bei der Transformierung der gesamten Welt auf spirituell-mentaler Ebene? Und hört man den Pianisten *Svjatoslav Richter* spielen, wundert man sich da nicht voller Erstaunen über die ungeheure *Macht* seines Spiels? Schliesslich erwäge man den Sinn einer Psychotherapie.

Wohin zielt jede Art der Therapie? Den Patienten zur Ohnmacht zu führen, oder zur Eigenmacht? Ihn der Machtausübung anderer gefügig zu machen oder ihn vielmehr zu seiner eigenen inneren Macht hinzuführen? Diese Fragen sind rhetorischer Art und die Antworten leuchten jedem klar denkenden Wesen intuitiv ein. Auf dieser Ausgangsbasis möchte ich mich mit dem Phänomen äußerer Macht befassen, vor allem der Machtausübung innerhalb von Beziehungen. Dies zunächst unter einem allgemeinen Blickwinkel, später dann spezifisch hinsichtlich der Sexualität als wesentlicher Teilbereich menschlicher Beziehungen.

Ich möchte an dieser Stelle bereits eine *Arbeitshypothese* aufstellen, die ich im folgenden Teil der Untersuchung zu untermauern suchen werde. Ich behaupte, dass destruktive Machtausübung in Beziehungen stets drei prinzipielle Faktoren voraussetzt, die in einem oder beiden Beteiligten an der Beziehung präsent sind:

- ▶ Unfreiheit oder Mangel an Autonomie

- ▶ Konfusion über die Grenzen
- ▶ Ein tiefverwurzeltes Gefühl der Ohnmacht

Darüber hinausgehend werde ich zu zeigen suchen, dass herkömmliche durch Kirche und Staat monopolisierte Erziehung diese drei Faktoren im Kinde geradezu herangezüchtet hat und daher für die Gewalt in der Welt in hohem Grade verantwortlich ist.

Als Gegenbeispiele werde ich die Kulturen der Nordamerikanischen Indianer, der Ureinwohner Südamerikas und einiger Nomadenkulturen wie den *Tuareg* heranziehen, welche die Person des Kindes oder, allgemeiner, des Individuums als Lichtwesen, grundsätzlich höher einschätzen als die internationale Industriekultur, und die Werten wie Respekt vor der Person, Autonomie und Stolz als Ausdruck der eigenen Verschiedenheit einen wesentlich höheren Wert einräumen, als dies in der sogenannten westlichen Zivilisation der Fall ist. Ich behaupte, dass Stammeskulturen ein Grundkontinuum des Lebens befürworten und pflegen, das durch die Gleichung *Leben ist Liebe* zu übersetzen ist.

Andererseits gehe ich davon aus, dass die neuzeitlichen Industriekulturen, ähnlich wie die altrömische Kultur, sich eher durch die Gleichung *Leben ist Macht* charakterisieren lassen. Aus diesen beiden Paradigmen, die grundlegende Lebenseinstellungen darstellen, leiten sich mannigfaltige Auswirkungen ab, die nicht nur das private und soziale Leben in diesen Kulturen, sondern auch das politische und völkerpolitische Verhalten dieser

Kulturen selbst im internationalen Verkehr grundlegend determinieren.

Beim Beweis der hier aufgestellten Prämissen wollen wir zunächst überlegen, inwiefern es nicht Macht ist, sondern vielmehr ein tiefsitzendes Gefühl der Ohnmacht, des Mangels an Macht, welches das betreffende Individuum nach äußerer Macht streben lässt, sei diese nun wirtschaftlicher, politischer oder sexueller Art.

Die Transaktionsanalyse hat uns enthüllt, in welchem Ausmaße Erziehung mittels Suggestionen betrieben wird, die verbal oder nicht verbal dem kindlichen Gemüt gleich Zauberformeln eingetrichtert werden. Wir wollen sie daher auch *Zaubersprüche* nennen. Solche können etwa sein:

- ▶ Sei ideal!
- ▶ Bleibe klein und hilflos!
- ▶ Bleibe unklar, wer du bist!

Ein Erwachsener, der sich einem Kinde gegenüber als gottgleiches unfehlbares Wesen ausgibt, oder sich als Idealfigur hinstellt, ist geneigt, dem Kinde zu suggerieren, es, das Kind sei, verglichen mit solch hehrem Beispiel menschlicher Größe, unendlich sündhaft, fehlbar, schwach und ohnmächtig.

Jeder, der zuzeiten seiner Kindheit mit solchen Bronzestatuen von Tugend und Tadellosigkeit, sei es als Eltern oder Erzieher, zu tun hatte, weiß, wovon die Rede ist. Carl-Gustav Jung sagte bekanntlich, dass die Praxen der Therapeuten voller Patienten

sind, die perfekte Eltern hatten. Erziehung, die auf Ideale gegründet ist, birgt immer die Tendenz in sich, nicht nur Gedankensysteme oder eine bestimmte Weltanschauung, sondern auch Menschen zu idealisieren. Ein idealisierter Mensch ist jedoch kein realer Mensch, und dies umso weniger für Kinder, die nun einmal in realen und nicht in idealen Kategorien denken.

Ideale sind abstrakte Gedankenschöpfungen, die das kindliche Denken nicht nachvollziehen kann. Ideale mögen einen gewissen moralischen Wert besitzen, in der Erziehung sind sie jedoch nicht nur wertlos, sondern geradezu destruktiv, weil sie die kindliche Psyche pervertieren. Letzteres vor allem durch ihren Anspruch, die *Wahrheit* zu repräsentieren. Aber was ist Wahrheit? Nur der reife Verstand eines Erwachsenen, und dies auch wieder nur im Idealfall, verfügt über das nötige Maß an Objektivität, um die letztendliche Relativität jedes Ideals bei der Wahrheitsfindung zu erkennen, und zu sehen, dass jedes Ideal eine Teilwahrheit, niemals aber *die Wahrheit* darstellen kann!

Erziehung zur Ohnmacht, die sich auf ein Ideal bezieht, sei es ein fanatisch-religiöses oder ein politisch-ideologisches, vergewaltigt die kindliche unkonditionierte Weisheit kurzerhand und unterwirft sie dem kulturellen Gott des Ideals! Jede Art von unfreier Erziehung oder zwanghafter Dressur kann effizient nur durch die sublimen psychische Folter idealistischer Erziehung zum Ziel gelangen. Das wussten religiöse und politische Machthaber aller Zeiten, bis in unsere Tage.

Etymologisch gesehen haben wir es bei dem hier Gemeinten eher mit Ideologien als mit Idealen zu tun. Es kommt jedoch letztlich auf diesen feinen psychologischen Unterschied nicht an.

Denn es ist so, dass jedes Ideal, das für sich betrachtet gut und edel erscheint, sehr schnell zur lebensfeindlichen Ideologie oder religiösen Tyrannei ausarten kann.

Nicht nur in der Antike, sondern bis in unsere Tage werden Millionen Menschen Idealen geopfert. Alle Kriege wurden um irgendwelche Ideale geführt, Hitlers Ideologie geht auf ein Ideal zurück, die Gräueltaten kommunistischer Verfolgung und Marter gehen auf schön klingende sozialreformerische Ideale zurück, die Zerstörungen, welche Kulturrevolutionen dem kulturellen Erbe der Menschheit zugefügt haben, waren durch Ideale motiviert. Die Grausamkeiten der Kreuzzüge, der Inquisition, oder der französischen Revolution gründen sich auf religiöse und politische Ideale – und so fort, ohne Ende. Alle Massaker können erst dann enden, wenn der Mensch einsieht, dass das sogenannte Böse in der Welt nicht durch Ideale auszumerzen ist, auch nicht durch Moralkampagnen oder Drogenkriege neuzeitlicher Art, sondern, wie Krishnamurti es formulierte, durch eine *Revolution des Bewusstseins*, die sich gerade dadurch auszeichnet, dass sie einen Zugang zur Wahrheit findet, der *nicht* auf der mentalen Kreation von Idealen beruht.

Grosse Weise wie Maharshi und Krishnamurti haben der Menschheit diesen neuen Weg aufgezeigt. Krishnamurti hat die nötigen Grundlagen einer neuen Erziehung gelegt, einer solchen nämlich, die sich durch einen unmittelbaren Bezug zur Wahrheit, zum Leben, auszeichnet, und den Umweg über den Intellekt, wie er sich in der auf Ideale gegründeten Erziehung findet, zu vermeiden sucht.

Ich möchte nun im einzelnen auf jede der Zauberformeln repressiver und lebensfeindlicher Erziehung eingehen und ihre Wirkungen näher darlegen.

Sei ideal!

Von jemandem etwas Unmögliches zu verlangen, heißt, ein Gefühl der Ohnmacht wachzurufen. Dies gilt umso mehr, wenn der Verlangende Macht hat über den, von dem verlangt wird. Im Verhältnis der Welt der Erwachsenen oder gar der Gesellschaft als Ganzes, gegenüber dem Kinde, gilt es in noch höherem Masse. Aus dem kleinen Hitler versuchte sein Vater, eine Wanze zu machen. Was er erreichte, war, dass ein Insekt aus ihm wurde, das fast ganz Europa verschlang. Die Untersuchungen von Alice Miller haben wertvollen Aufschluss verschafft über Hitlers Kindheit, und auch zum Beispiel über die Jugend des Kindermörders Jürgen Bartsch, dessen Pflegemutter ihm in der familiären Metzgerei bei der kleinsten Nachlässigkeit Schlachtmesser nachwarf.

Die menschliche Natur *ist nicht schlecht von Natur aus* und braucht daher auch nicht von Religionen oder irgendwelchen politischen Ideologien verbessert zu werden. Denn was im Laufe der ganzen Menschengeschichte solche Dressursysteme getan haben, war, den Menschen kontinuierlich zu verschlechtern, statt ihn zu bessern. Wären solche Systeme wahrhaft vom Glauben an weise Schöpferkraft animiert gewesen, so hätten sie nicht auf die absurde Idee kommen können, dass diese allgütige Kraft in eine perfekt funktionierende Natur ein Wesen setzt, das total unperfekt und, wie diese Leute nämlich arrogant postulieren! Nur von

der Natur entfremdete Geister können auf eine solch abwegige Idee kommen.

Wenn aber der Mensch, wie die gesamte Schöpfung, von Grund auf gut ist, so sind auch alle seine Emotionen gut und funktionell wichtig und müssen in das Ganze seines Lebens und Seins integriert werden. Dazu ist erforderlich, dass ihre Existenz akzeptiert und toleriert und ihr Ausdruck konstruktiv gefördert wird. Erziehung, richtig verstanden, ist eine Schule des Ausdrucks. Nicht mehr und nicht weniger. Denn alles, was auszudrücken ist, ist bereits in jedem Menschen, gleich welchen Alters, angelegt. Der Zauberspruch *Sei ideal!*, mit dem viele Kinder im repressiven Milieu hypnotisiert werden, ist daher in hohem Masse pervertierend. Denn er suggeriert dem Kinde, etwas nicht zu sein, was es ist und etwas werden zu sollen, was es vernünftigerweise nicht werden soll – nämlich *pervers*.

Untersuchungen über die Ursachen der Psychose und der Schizophrenie ergaben, dass diese häufigsten aller Geisteskrankheiten in einem von Grund auf verlogenen Milieu geradezu herangezüchtet werden, einem Milieu nämlich, wo die gesamte Umgebung des Kindes in einer Art familiärer Verschwörung, dem Kinde, das zum Sündenbock der Familienschuld oder des Familienkarma wurde, verbale und nichtverbale Botschaften übermittelt, die in der Regel das Gegenteil dessen aussagen, was das Kind selbst beobachtet und empfindet.

Es gibt kein effizienteres Mittel, Kinder zu ohnmächtigen Opferlämmern heranzuzüchten, als sie Idealen zu unterwerfen. Von da an, bis zu ihrer Unterjochung unter die Staatsräson, ist nur noch ein Schritt. Der historischen und gegenwärtigen Beispiele

gibt es leider zu viele, und wir wollen hier auf ihre Anführung verzichten.

Bleibe klein und hilflos!

Dies ist eine äußerst destruktive Zauberformel, mit der Kinder im wahrsten Sinne des Wortes klein gehalten werden. Es handelt sich hier um all die sublimen Botschaften ans Kind, klein, puppenhaft und niedlich zu bleiben, und also nicht wachsen zu sollen. Zwerge sind oftmals nicht die Folgen genetischer Fehler, sondern zu gehorsame Kinder. Sie gehorchten den elterlichen Anweisungen aufs Wort, nicht zu wachsen und klein und hilflos zu bleiben.

Diese Zauberformel, die häufig von einer einsamen Mutter ausgegeben wird, ist ideal dazu geeignet, das Kind in der Fusion mit der Matrix zu halten, es zu hindern, die psychische Nabelschnur zu kappen, es dazu zu erziehen, Beziehungen mit symbiotischer Abhängigkeit gleichzusetzen. Daher ist diese Zauberformel besonders destruktiv für das Autonomiestreben des Kindes.

Hinzu kommt, dass eine solche besonders lieb und anhänglich erscheinende Mutter häufig den Zuspruch ihres sozialen Umfeldes wie Familie, Nachbarn, Erzieher oder Sozialhilfe erhält und sich noch bestärkt fühlt in ihrer hyperfusionellen und parasitären Beziehung zum Kinde. Das Kind erfährt die Botschaften, abhängig zu bleiben, solchermaßen nicht nur von der eigenen Mutter, sondern meist auch von den Großeltern und anderen Personen, die es alle befürworten, dass eine Mutter sich schadlos halte für die ihr vom Partner verweigerte Affektion und Zärtlich-

keit, indem sie sich ohne Skrupel wie eine Klette an ihr Kind klammert. Dieses Phänomen ist vielfach untersucht worden, auch in sexologischer Hinsicht. Denn für die psychosexuelle Entwicklung des Kindes hat eine solche Haltung der Mutter, oder gar des ganzen Familienmilieus, destruktive Folgen. Konkret: Beim Manne Impotenz, bei der Frau Frigidität.

Die Vitalkraft äußert sich bioenergetisch natürlicherweise durch eine von der Familie wegstrebende Libido. Eine solche Libido kann sich jedoch beim Kinde kaum entwickeln, wenn es intuitiv spürt, dass seine Eltern, oder der alleinstehende, es betreuende Elternteil, emotional von der engen Bindung abhängig ist, wenn also, um es etwas grob auszudrücken, sich die elterliche Affektion auf einem ebenso infantilen Niveau befindet, wie es das natürliche Niveau des Kindes selbst ist.

Ein Kind, das spürt, dass es für seine Eltern nicht Kind, sondern Elternteil sein soll, wird diesem Wunsch seiner Erzeuger nachzukommen suchen, auch wenn ihm dies völlig unmöglich ist. Es bleibt ihm ob seiner emotionalen Abhängigkeit von den Eltern nichts anders übrig, als die von ihm über seine Kräfte gehende Rolle zu übernehmen. Es spielt sie um den Preis seines Lebens – im wahrsten Sinne des Wortes. Denn seine Lebenskraft retrogradiert dabei und viele seiner Fähigkeiten werden sich verspätet oder überhaupt nicht mehr entwickeln können.

Ich möchte in diesem Zusammenhang nicht in erster Linie von sexueller, sondern vor allem von *affektiver Impotenz* sprechen, weil bei den meisten Menschen, die fusionelle Probleme haben, starke sexuelle Erregung möglich ist, sofern organisch kein Handicap besteht. Das Problem äußert sich in häufigem

Partnerwechsel, Angstgefühlen, einem Partner wirklich innerlich nahe zu sein, also Angst vor Intimität, oder explosiven Emotionen wie Wut, Ärger, Zorn, die an die sexuelle Erregung gekoppelt sind, ihr entweder vorausgehen oder sie begleiten, mit der Folge mehr oder weniger ausgeprägter sadomasochistischer Neigungen.

Ich will hier diese Fragen nicht weiter vertiefen, weil es für die vorliegende Untersuchung nur auf einen einzigen Aspekt der Problematik ankommt: dem der *Ankoppelung von Machthunger an das sexuelle Verlangen*, oder, genauer gesagt, der Verhinderung wahrer Liebe durch latente Ohnmachtsgefühle.

Ich sagte bereits weiter oben, dass die während der ödipalen Entwicklungsphase des Kindes nicht durch ein affektives Band mit dem gegengeschlechtlichen Elternteil, oder einem Ersatz, freigesetzte Libido retrogradiert und sich gleichzeitig introvertiert. Dies führt zu einem gewissen Rückzug des Kindes vom Gruppenleben, zu einer mehr oder weniger ausgeprägten Schüchternheit, Schamgefühlen bezüglich des Körpers und auch im geistigen Bereich zu einem stärkeren Verbrödeln, als dies bei affektiv voll genährten Kindern der Fall zu sein pflegt.

Für das Kind ist solch eine Entwicklung klarer Defaitismus dem Leben gegenüber. Es empfindet Frustration und Ohnmacht. Denn jeder Versuch des Erlangens von Eigenmacht, ganz besonders auch durch Beziehungen zu Kindern anderen Geschlechts mit dem Ziel der körperlichen Exploration, basierend auf sexueller Neugierde, oder dem konkreten Wunsche, die Nacht zu verbringen bei einem Freund oder einer Freundin, wird unweigerlich scheitern an der pathologischen Possessivität des fusionel-

len Elternteils, der solche Beziehungen entweder kurzerhand untersagt, oder, obwohl er sie zulässt, dem Kinde Schuldgefühle einflösst dafür, dass es seinem natürlichen Drängen nach Autonomie und Eigenmacht nachgibt. Die in diesem Alter, oder bereits vorher, angesammelten Ohnmachtsgefühle werden dann in die Adoleszenz hineingetragen, wo sie sich mit dem andrängenden Sexualverlangen auf eine in der Regel nicht glückliche Weise vermischen.

Ein Junge oder ein Mädchen, die solchermaßen vorprogrammiert sind, werden sexuelle Kontakte mit dem anderen Geschlecht eher zu meiden suchen oder ihr Bedürfnis danach weg-rationalisieren. Häufig dient ein konservativ oder religiös koloniertes Vokabular dazu, das innere Bedürfnis nach sexuellen Erfahrungen zu überspielen oder glattweg zu leugnen. Kontakte werden mit dem gleichen Geschlecht gesucht. Hierbei kann, je nach Bewusstheitsgrad der Person, die latente Homosexualität entweder körperlich gelebt werden; oder aber, was der weitaus häufigere Fall ist, sie wird verdrängt und ist dann oft verborgen hinter moralistischem oder gar persekutorischem Verhalten anderen gegenüber. Das tiefsitzende Ohnmachtsgefühl wird kompensiert durch Überanpassung, welche noch mehr zur Entfremdung der Person beiträgt.

Doch ob die Sexualität nun akzeptiert wird oder nicht, so wird in Beziehungen der Bereich Macht–Ohnmacht stets eine wichtige Rolle spielen. Er zeigt sich in Dominanz– oder Unterwerfungsgebaren und allgemein, und dies sogar in einem breiten sozialen Rahmen, durch stark kompetitives oder aggressives Verhalten.

Im Grunde kann man, obwohl diese Hypothese genauerer Belegung bedarf, behaupten, dass kompetitiv-aggressive Kulturen oder Gesellschaftssysteme solche sind, die durch ihr puritanisches und extrem moralistisches Lebensparadigma die artifizielle und kompensatorische sekundäre Eltern–Kind Fusion auf Lebenszeit hin anlegen und sie idealistisch verbrämen.

Bleibe unklar, wer du bist!

Ein weiterer Zauberspruch, mit dem wir uns abschließend befassen wollen, dient in besonderem Masse dazu, das Kind zu entmachten und seiner selbst zu entfremden, um es leichter kontrollieren zu können. Diese Beschwörungsformel, die der rezeptiven kindlichen Psyche meist nonverbal oder durch passives Verhalten vermittelt wird, führt zu einer Konfusion über die Grenzen des Ich, die Grenzen des Körpers, also allgemein: die Grenzen der eigenen Geist–Körper Einheit beim Kinde und Jugendlichen. Seine eigenen Grenzen nicht zu kennen, bedeutet:

- ▶ Andere bewusst oder unbewusst manipulieren zu wollen
- ▶ Innere Signale zu überhören, die eigene Grenzen anzeigen
- ▶ Andere Körper als Teile des eigenen Körpers zu behandeln

Fusionelle Mütter haben die Tendenz, die Körper ihrer Kinder als Teile des eigenen Fleisches zu behandeln und die Psyche des Kindes als mit der eigenen Psyche zusammenhängend anzusehen. Die Folgen davon sind fatal für das Kind. Das gleiche gilt natürlich für fusionelle Väter, obwohl der Effekt auf die kindliche

Psyche vielleicht weniger stark ausfällt, ganz einfach weil der Mann bei der Kreation neuen Lebens der Zeuger ist, die Frau aber die Empfangende. Der Mann ist nicht die Matrix, die aufnehmen will, sondern der Spermageber. Er ist daher auch eher geneigt, als die Frau, Autonomie zu geben, während die Frau immer wieder geneigt ist, zu empfangen. Kann die Frau von ihrem Manne nicht oder nichts mehr empfangen und das Gegebene, also Liebe, Affektion, Sperma, und so fort, nicht mehr nehmen, so will sie es unbewusst von ihrem Kind oder ihren Kindern erhalten. Sie verlangt dann besonders viel Rücksichtnahme und Zuwendung von ihrem Kind; sie tendiert dazu, es mit Verantwortung zu überlasten und oft auch, für das eigene eheliche Unglück mitverantwortlich zu machen.

Ein Kind kann nur dann nach und nach herausfinden, wer es eigentlich ist, also seine Identität definieren, wenn es seine Psyche und seinen Körper als von Psyche und Körper der Mutter getrennt empfinden kann und die Mutter ihm die Erlaubnis gibt, diese Trennung als Prozess positiv zu akzeptieren. Fusionelle Mütter machen in der Regel genau das Gegenteil. Um die Fusion mit dem Kinde aufrechtzuerhalten, sanktionieren sie das Kind durch Einflößen von Schuldgefühlen jedes Mal wenn das Kind zu einer gewissen inneren Akzeptanz des Getrenntseins, also der Autonomie, gelangt ist. Auf diese Weise gelangt das Kind in ein konfuses Pendeln zwischen Fortstreben von der Mutter und neuerliches Hingezogenwerden zu ihr.

Man kann sich dies veranschaulichen, indem man sich vorstellt, Mutter und Kind seien durch einen Gummi, der rings um ihre Körper liegt, miteinander verbunden. Jedes Mal, wenn nun

das Kind sich zentrifugal bewegt und auf das Leben zu läuft, wird es durch die Spannkraft des Gummis wieder zur Mutter zurückgezogen. Je schneller und heftiger und weiter es nach außen strebt, umso brutaler reißt der Gummi es wieder zur Matrix zurück.

Nur wer weiß, wer er ist, kann die notwendige Eigenmacht entwickeln, die Richtung seines Lebens selbst zu bestimmen. Heute sind viele Jugendliche in unserer Kultur mit ihren Eltern fusioniert wie Kleinkinder, nicht weil sie selbst dies wollen oder verlangen, sondern weil dieser Mechanismus in einer Kultur, welche die freie Sexualität des Kindes untersagt, unausweichlich ist.

Durch diese zwanghafte Fusion mit den Eltern, die den Eltern als Kompensation dient für Ohnmachtsgefühle und Einsamkeit, bleibt das Kind in seiner Entwicklung zur Autonomie zurück und entwickelt ein schwaches Identitätsgefühl.

Zwar haben heute viele junge Menschen gelernt, sich vage mit Kollektiven zu identifizieren, aber eine wahrhaft individuelle Identität haben nur wenige entwickelt. Der Grund dafür liegt in vielen Faktoren begründet, von denen eine die Tatsache ist, dass bei fortschreitender Zivilisation die artifizielle sekundäre Eltern-Kind Fusion immer länger andauern wird. Zugleich werden die Probleme mit kollektiver Fusion in der Form rücksichtsloser und ausbeuterischer Sekten zunehmen, denn sie haben hier, in dieser Problematik, ihren wahren Ursprung.

Als Grund für die sekundäre Fusion werden längere Ausbildungszeiten genannt, obwohl dieses Argument fragwürdig erscheint. Außerdem wird, wohl zu Recht, ins Felde geführt, dass es

in der modernen Gesellschaft an Initiationsriten für Jugendliche fehle, und im übrigen die Tabuisierung starker Mann–Kind Bindungen, welche nämlich für häufig mangelnde Vater–Sohn und Vater–Tochter Bindungen kompensieren könnten, leider sozial verpönt und geächtet sind. Im übrigen, so denke ich, dürfen wir nicht vergessen, dass unserer westlichen Kultur eine Spiritualität des *Kenne dich selbst!* fast unbekannt ist.

Orientierungslosigkeit ist die Folge von Selbstentfremdung und eine orientierungslose Kultur ist eine solche, die sich ihrer eigenen Wurzeln, ihrer eigenen Aufgabe und ihrer eigenen Identität entfremdet hat. Gefühle der Ohnmacht sind demzufolge nicht nur auf individueller, sondern, weil es sich hierum ein sozialpolitisches Problem handelt, auch auf kollektiver Ebene anzutreffen. Ein Mensch möchte einen anderen Menschen dominieren oder emotional manipulieren, weil er selbst nicht weiß, wer er eigentlich ist, wo seine Grenzen liegen und die Grenzen seines Nächsten beginnen.

Eine Nation möchte eine andere Nation unterwerfen, weil sie Ohnmachtsgefühle hat, die sie durch forcierte Expansion zu kompensieren sucht. Grenzstreitigkeiten, wie sie das Völkerrecht so oft beschäftigen, sind bezeichnend für das Fehlen der inneren Abgrenzung, dem Mangel an Identität ganzer Nationen oder Völkerschaften.

In der Völkerfamilie trifft man die gleichen Grenzstreitigkeiten an, die von Familientherapeuten als Grundproblem des Zusammenlebens angesehen werden. Eine Psychose ist ein totales Zusammenbrechen der inneren Grenzen, vor allem der zwischen innerer und äußerer Realität, und sie ist vielleicht die Folge eines

mehr oder weniger totalen Fehlens der Grenzen zwischen den Mitgliedern der Familie, denen das psychotische Kind oder der schizophrene Jugendliche angehört. Essentiell in jeder Erziehung ist die Bestimmung und Kommunikation der *Grenzen*. Sie ist überhaupt die Basis des Respekts und als solche unabdingbar im Zusammenleben überhaupt. Abusive Eltern, die es nicht schaffen, ihren Kindern ein Mindestmass an Empathie zu geben, sind es vor allem deswegen, weil sie ihre Grenzen mit den Grenzen des Kindes vermengen.

Wie bereits oben angeführt, ist dies ein Phänomen, das zu Inzest führen kann, aber nicht muss. Es ist von seiner Natur her zunächst ein nichtsexuelles Problem, oder, besser gesagt, ein präsexuelles Problem. Es fängt, wie Françoise Dolto und vor ihr Melanie Klein herausgefunden haben, bereits da an, wo Eltern über die Körper ihrer Kinder in einer Weise verfügen, die den Kindern suggeriert, dass ihnen ihr Körper nicht selbst angehört. Solches Verhalten kann von Liebesbissen über die physische Misshandlung des Kindes, dem Herumfingern in den Körperöffnungen des Kindes unter dem Vorwand der Reinigung, der zwanghaften Verabreichung von Einläufen bis zum Totschlag des Kindes reichen.

Von Extremfällen abgesehen manifestiert sich solches Verhalten aber auch da, wo dem Kinde auf eher sublimen Weise das Anrecht und die Verfügungsgewalt über den eigenen Körper streitig gemacht werden. Hierhin gehören Masturbationsverbote, die Intervention der Eltern oder Erzieher in die affektiven Beziehungen des Kindes und, ganz allgemein: *Liebesverbote*. Liebe ist unzweifelhaft die unmittelbarste Möglichkeit der Selbstkenntnis

und ihr Verbot, wie es heute Alltag ist in allen westlichen Nationen, ist eine Form psychischer Tortur *zum Besten des Kindes*.

In jeder Liebesbeziehung lernen wir nicht nur das Objekt unserer Liebe kennen und lieben, sondern mit ihm und durch es auch einen Teil unserer eigenen Psyche, unserer eigenen *Individualität*. Dieser Spiegelcharakter der Liebesbeziehung ist ungewein wichtig beim Reifeprozess und ist unabhängig vom Alter. Denn Liebe ist eine Himmelsmacht nicht nur für große, sondern auch für kleine Menschenwesen. Liebe lässt alles verbunden erscheinen, obwohl sie jedem seinen ihm angemessenen Platz anweist. Herkömmliche Kategorien wie Erwachsene, Jugendliche oder Kinder verlieren jeden Sinn, wenn es um Liebe geht. Liebe besorgt Abgrenzung und Identität auf natürlich–liebliche, und nicht auf trocken–schulmeisterliche Weise.

Wo Liebe ist, wird das Verlangen geheiligt. Wo Liebe ist, ist Missbrauch zwar nicht gänzlich ausgeschlossen, aber praktisch unwahrscheinlich.

Die Heilmacht der Eigenmacht

In jeder Therapie geht es darum, die natürliche Kraft des Patienten wieder herzustellen. Wir wollen diese natürliche Kraft hier innere Macht oder innere Heilmacht oder schlicht *Eigenmacht* nennen. Denn diese Kraft kommt aus dem Inneren, aus unserem Zentrum. Sie wird uns nicht von außen verliehen, sie kommt nicht von der Peripherie unseres Wesens her. Sie wird uns weder vom Therapeuten telekinetisch übertragen, noch irgendwie auf magische Weise vom Universum zugesandt. Sie ist in uns. Wir müssen sie nur aktivieren, indem wir uns von den Blockaden befreien, die das freie Fließen dieser Kraft verhindern.

Diese Macht ist unsere Eigenmacht, weil sie uns eigen ist, weil sie uns individuell angehört. Und weil ihr Wirken in uns, und in unserem Leben, davon abhängt, dass wir *ganz* sind, *heil*, *heilig*.

Sehen wir doch einmal im Englischen, wo es sehr ähnlich ist wie im Deutschen. *Whole* im Englischen bedeutet ganz und *holy* bedeutet heilig. Im Französischen heißt *sain* gesund und *saint* heilig. Alle drei Sprachen drücken also klanglich Dinge ähnlich aus, die vom tieferen Sinn her zusammengehören. Ganzheit, die Tatsache also, nicht fragmentiert zu sein, ist in der Tat eine Form der Gesundheit.

Nun bedeutet Ganzheit aber auch Abwesenheit von Fusion, denn bei Fusion sind die Bioenergien der beiden fusionierten Personen miteinander auf konfuse Weise vermischt. Ein mit einem anderen Menschen fusionierter Mensch ist nicht abgegrenzt und seine Energie ist daher nicht auf sein Zentrum gerichtet, nicht zentriert. Sie verliert sich nach außen, und strebt stän-

dig zu dem hin, was ihm eigentlich fremd ist, zu dem anderen Menschen oder Haustier, mit dem die Fusion besteht.

Fusion bedeutet also nicht nur Unklarheit über das eigene *Ich-Bin*, über die eigene Identität, sondern auch Verausgabung der Vitalkraft. Um es zu wiederholen und Missverständnisse zu vermeiden: ich spreche hier wohlgerne nicht über die frühkindliche Fusion des Babys mit der Mutter, noch über die, etwas spätere, mit dem Vater, denn diese sind gut und notwendig, sondern um eine spätere Fusion, eine Fusion, die stattfindet, wenn das Kind bereits über ein geraumes Maß an Autonomie und Bewegungsfreiheit verfügen sollte und also kein Kleinkind mehr ist.

Und das Paradox ist gerade, dass die Mutter, die unter hyperfusionellen Tendenzen leidet, typischerweise unfähig war, mit ihrem Neugeborenen die frühkindliche Fusion in einer kompletten und für das Baby befriedigenden Weise zu leben. Solche Mütter sind gerade die, die, wenn das Kind Sorge und Pflege braucht, keine Zeit haben, und dann später alles ‚wieder gut machen‘ wollen und ihr Kind mit Ammenliebe erdrücken.

Ganz offensichtlich sind beide Verhaltensweisen unfunktional und inadäquat. Durch eine auf Respekt vor der Individualität des Kindes gegründete Erziehung wird die Eigenmacht der Person des Kindes aufgebaut. Eigenmacht ist die natürliche Kraft der Person des heranwachsenden Menschen. Man könnte auch sagen, dass es die Kraft ist, die dem Geist-Körper-Kontinuum des Menschen inne ist. Sie drückt sich durch freies Spiel der Emotionen aus, durch Wille, Fantasie, Spontaneität und eine gewisse natürliche Autorität, die ganz im Einklang steht mit der Intuition

des Kindes, mit seinem *Tao*. Durch diese Autorität definiert sich das Kind selbst als Person, als abgegrenztes Wesen. Es ist dies ein von der Intuition gebildeter Wille, der sich vor allem emotional manifestiert und kundgibt. Das Kind sagt: *Ich will dies ich will jenes nicht, ich liebe das, jenes aber liebe ich nicht.*

Bei Kindern, die nicht durch kastrierende Zauberformeln entmannt wurden, denen man nicht die Eigenmacht zerstört hat, um sie durch Ohnmacht zu ersetzen, entwickelt sich dieser Wille zum *Ich-Bin* ganz natürlich und ungezwungen. Dies deshalb, weil dieser Wille zum *Ich-Bin* ein Ausfluss des Lebenswillens selbst ist. Leben will nicht nur sein, es will auch spezifisch sein, es will sich abgrenzen gegenüber allem, was anders ist, was *Nicht-Ich* ist. Wachstum geht beim Kinde, wie wir gesehen haben, einher mit Abgrenzung von der Matrix, mit dem graduellen Verlassen der Fusion.

Dieser objektiven Notwendigkeit zum Wachstum entspricht subjektiv ein im heranwachsenden Leben angelegter Wille zur Abgrenzung, zur Individuation, zum Aufbau eines von der Matrix getrennten autonomen Energiesystems. Es geht also in einem Erziehungsansatz, der sich als natürlich, ökologisch oder ganzheitlich versteht, nicht darum, in irgendeiner Weise auf das Körper-Geist-System des Kindes einzuwirken, sondern es geht lediglich darum, die bereits von Natur her bestehende Ganzheit des Kindes sowie den ihr inhärenten Willen nach Autonomie zu respektieren und zu fördern. Dem kommt ein permissiver und toleranter Erziehungsansatz, der Extreme aller Art vermeidet, wohl am nächsten.

In Stammeskulturen, seien sie indianischen oder afrikanischen Ursprungs, gehört das Wissen um diese Zusammenhänge zum traditionellen Kulturerbe. Es ist das, was wir *Volkswisheit* nennen. Es ist das Wissen des mit dem Boden verbundenen Menschen, der die Gesetze des Lebens nicht nur kennt, sondern sie respektiert, indem er in wirklich heiliger Kommunion mit der Erde lebt.

Nur wir dem Boden mehr oder weniger entwurzelten Neuzeitbürger westlicher Industrienationen müssen diese Wahrheiten wieder hören, nicht um sie zu lernen, sondern damit wir sie in unserem eigenen intuitiven Wissensschatz wiederentdecken. Denn Wahrheit verliert sich nicht. Sie kann lediglich verdeckt sein von subkulturellem Müll, der im Grunde den Jugendsünden der ersten Industrialisierung angehört und heute entsorgt sein sollte.

Vielmehr ist das Problem des Machtmissbrauchs in Beziehungen, als Folge der bis ins Erwachsenenalter verschleppten, oder aber nichtgelebten frühkindlichen Fusion mit der Matrix, ein immer brisanteres Problem. Es ist möglich, dass Drogenabhängigkeit, Alkoholismus, Delinquenz Jugendlicher, Inzest, Kindesmissbrauch, Kindermord und sogar Faschismus, totalitäre politische Systeme und was an Gewalt damit verbunden ist, bis hin zu Kriegen und Völkermord letztlich auf dieses so harmlos erscheinende Problem zurückgehen. Nach der altindischen Mystik leben wir im sogenannten *Kali Yuga*, dem Zeitalter der hinduistischen Göttin *Kali*, einer negativen Muttergestalt, die auch *Lilith* oder schwarze Göttin genannt wird. Es könnte dies ein Hinweis darauf sein, dass die Destruktivität des gegenwärtigen Zeitalters,

all seine Gewalt, seine Massaker, seine Folterungen, Terroranschläge und Massenmorde, letztlich mit einer schwarzen Matrix, mit einer bedrohlichen, kastrierenden Mutterimago als das kollektive Unterbewusste dominierender Archetyp im Zusammenhang stehen.

Diese These ist schwerlich wissenschaftlich zu beweisen, obwohl sich viele Indizien für ihre Wahrscheinlichkeit darbieten. Ich möchte daher diese Hypothese dahingestellt sein lassen, weil sie für die gegenwärtige Untersuchung nicht unmittelbar erhellend wirkt. Stattdessen möchte ich mich dem therapeutischen Aspekt, dem Ausweg aus der Fusion mit größerem Einsatz zuwenden.

Wesentlich ist zu wissen, dass jeder im individuellen oder kollektiven Unterbewussten vorhandene Archetyp nur dann die Gesamtpsyche dominieren und verpesten kann, wenn sich die Person seiner *nicht bewusst* ist. Ein dem Wachbewusstsein bekannter Archetyp, sei er noch so angsterregend, verliert seine destruktive psychische Energie. Die in ihm enthaltene Energie ändert durch die Einwirkung des Bewusstseins ihre Polarität von negativ zu positiv. Und sie wird dann als positiv gepolte Energie dem Gesamtbewusstsein zugeführt.

Dies ist klar ein alchemistischer Vorgang und so können wir denn auch sagen, dass Bewusstsein eine Katalysatorfunktion im Geiste hat, wodurch es auf die Substanz des Geistes, welche reine Energie ist, alchemistisch einwirkt.

Diese Transformation des individuellen Bewusstseins führt zu einer weitaus stärkeren Begreifbarkeit der Welt und der inneren Zusammenhänge des Lebens. Mit jeder Transformation individuellen Bewusstseins wird aber zugleich ein Partikelchen des

kollektiven Bewusstseins transformiert oder reformiert. Größere Klarheit, größerer Frieden, größere Vigilanz und Reinheit der Liebe sind die weltweiten Folgen einer solchen Erweiterung des planetaren Bewusstseinsinhalts. Um zurückzukehren auf das individuelle Niveau, so geht, wie bereits eingangs bemerkt, jeder therapeutische Ansatz davon aus, die individuelle Psyche von Blockaden und hypnotischen Injunktionen zu befreien, die der Entfaltung der natürlichen Eigenmacht im Wege stehen. Das Heilungsziel ist somit die Wiederherstellung des in der Individualpsyche herrschenden dynamischen Kraftflusses.

Bezogen auf unsere fusionelle Problematik, bedeutet dies, dass die *Heilmacht der Eigenmacht* aktiviert werden muss. Damit meine ich, dass Heilprozesse nicht durch magische Intervention des Arztes auf das Energiesystem des Patienten bewirkt werden, sondern durch eine Aktivierung des im Energiesystem des Patienten angelegten *Eigenheilpotentials*. Auch medikamentöse Eingriffe oder Therapien zielen letztlich darauf ab, die körpereigenen Heilprozesse anzuregen oder zu beschleunigen.

Jede Therapie ist daher im Grunde eine Form katalysierter Selbsttherapie, und jeder Therapeut ist folglich Katalysator für die Aktivierung des patienteneigenen Heilsystems. Auch Behandlung mit Hypnose macht davon keine Ausnahme, denn jede Hypnose ist eine Form der Autohypnose, wie unter anderem *Milton Erickson* in seinen vielen Schriften, Fallreporten und Erfahrungsberichten überzeugend nachgewiesen hat.

Es geht also in einem eventuellen multidisziplinären Ansatz, und nur ein solcher wird der Komplexität des Problems gerecht, darum, die Probleme der Fusion edukativ, reedukativ oder the-

rapeutisch in der Weise anzugehen, dass die Betroffenen imstande sind, ihr natürliches Potential an Eigenmacht selbst aufzubauen, indem die psychischen Blockaden, die der Entfaltung dieses Potentials im Wege stehen, entfernt werden.

Viele verschiedene Therapieformen bieten sich hierzu an. Eine direkte Arbeit an den Emotionen und deren Ausdruck erscheint unumgänglich. Nur wer seine Emotionen ausdrücken kann, weil er nämlich gelernt hat, dass er sich selbst dazu die Erlaubnis geben muss, ist in der Lage, seiner Umwelt die Grenzen seiner Geist-Körper Einheit mitzuteilen und erlangt gleichzeitig die nötige Sensibilität, die Mitteilungen der Grenzen anderer Menschen zu beachten. Zunächst einmal ist erforderlich, dass die Person ihre Emotionen zulässt und ertragen kann. Sodann setzt eine zusätzliche intellektuell-sprachliche Arbeit ein, die dazu dient, die Emotionen durch die Sprache zu humanisieren und sie damit auf spezifisch menschliche Weise der Kommunikation zuzuführen.

Emotionen sind unsere Antennen zur Selbstempfindung: sich selbst empfinden, und sich selbst finden sind zwei Ausdrucksweisen für denselben Vorgang. Sich selbst zu fühlen wird zum sich als *Selbst* fühlen, indem die empfundenen Emotionen als die ureigenen erkannt und akzeptiert werden. Nur durch die Anerkennung unserer Emotionen können wir zur Anerkennung unserer Ganzheit gelangen. Und da wir in Wahrheit, wie Ramana Maharshi immer wieder betonte, diese Ganzheit nie verloren haben, geht es nur darum, dass wir zur Überzeugung gelangen, diese Ganzheit zu besitzen, ganz wir selbst zu sein. Dann sind wir es auch. Dann sind wir das Selbst, unser Höheres Ganzes, und leiten

unser Leben von einer Warte aus, die das individuelle Ego übersteigt.

Nun bringt mich dies zur Notwendigkeit einer kurzen Erklärung dieses scheinbaren Widerspruchs. Natürlich ist für individuelle Ganzheit die Bildung und Strukturierung des eigenen Ego notwendig; die Strukturierung des eigenen Ego führt nicht, wie man meinen könnte, zu Egozentrismus oder Egoismus und Dominanzstreben. Im Gegenteil. Ein starkes Ego ist die Voraussetzung für den Schritt, der zur Überwindung des Ego führt, hin zu wahrhaft selbstlosem Denken und Handeln. Solange Fusion besteht zwischen dem eigenen Ego und einem fremden Ego, kann dieser letzte Schritt nicht getan werden. Denn in diesem Falle ist es das ganze Bestreben jedes der beiden Egos, zur Abkoppelung vom anderen Ego zu gelangen, und damit zu Individualität und Autonomie.

Die notwendige Evolutionsrichtung auf die eigene Ganzheit schließt wahrhaft altruistisches Handeln nicht aus. Im Gegenteil ist es so, dass wir nur dann gefühlvoll und sensibel die Interessen anderer und der Erde beachten können, wenn wir unser Ego integriert haben; integrieren können wir aber nur etwas, was vorhanden, was gebildet ist. Aufgabe oder Zerstörung des Ego, wie es manche Sekten blindlings postulieren, bedeutet in letzter Instanz die Erzeugung einer Psychose! Während dieser Bewusstseinszustand natürlich kurzfristig, und unter Mithilfe psychedelischer Drogen, erzielbar ist und wohl auch gewisse Vorteile bringt als Seinserfahrung, ist ein solcher Zustand undenkbar als Dauerzustand, ohne dass dabei das psychische Gleichgewicht aufgelöst wird.

Was viele Prediger der Bewusstseinerweiterung leider übersehen, ist, dass man nur erweitern kann, was vorhanden ist. Wenn das Ich genügend stark geformt ist, kann man daran gehen, es zu expandieren. Aber mit einem ungenügend geformten Ich, wie es typischerweise das Relikt patriarchalischer Erziehung ist, gehen solche Erfahrungen ins Leere. Was sie erzeugen, ist Konfusion, blinde Abhängigkeit von Gurus und Sinngewählern und ein mehr oder weniger erodiertes Realitätsgefühl.

Die Realisierung der eigenen Ganzheit setzt Bewusstsein des Selbst voraus. Wir nennen dies *Selbstbewusstsein*. Dieses Bewusstsein erstreckt sich auf alle Bereiche der Psyche und natürlich auch auf den Körper. Es umfasst das Bewusstsein des kaleidoskopartigen Spiels der Emotionen sowie deren passive Beobachtung und volle Akzeptierung. Diesen Gedanken, und was daraus folgt für das Verständnis unserer Emotionen ist Gegenstand der nächsten Etappe.

Die Abnabelung von der Matrix und projektiven fusionellen Kontakten wie mit dem Ehepartner, engen Freunden, oder der außerehelichen Konkubine, kommt in der Regel nicht durch ein brutales Kappen der Bande solcher Beziehungen zustande. Vielmehr weisen gerade brüske Trennungsreaktionen auf implizite Trennungsängste hin und sind generell nicht geeignet, die innere Problematik zu lösen. Denn was innen ist, muss auch innen behandelt werden. Und die fusionelle Problematik ist von ihrem Ausgangspunkt her eine innere Problematik.

Überspitzt formuliert handelt es sich eigentlich um eine Illusion. Denn mit dem Kappen der Nabelschnur wurde die Trennung von der Matrix vollzogen. Die psychische Nabelschnur, um

die es hier nur geht, ist eine Kreation der Psyche. Doch diese Illusion, solange sie nicht als solche erkannt wird, stellt Realität dar. Wie Jung überzeugend nachgewiesen hat, werden alle unbewussten Gedankeninhalte in Handeln und Erleben umgesetzt, also gleichsam nach außen inkarniert, ohne dass dabei Wille und Wachbewusstsein eine Rolle spielten. So wird die Reaktion auf eine als bedrohlich empfundene Trennungsangst häufig sein, die Beziehung abubrechen, was natürlich paradox erscheint, psychologisch gesehen aber völlig logisch ist, und zwar mehr oder weniger brüsk und meistens ohne Übereinkunft mit dem Partner: man rennt einfach weg. Um dann wenig später eine neue, gleichermaßen fusionell geprägte Beziehung anzuknüpfen, die der alten wie ein Ei dem anderen gleicht, und sie ersetzt.

Häufiger Partnertausch ist die Folge ungelöster fusioneller Probleme. Es handelt sich hier um ein, wie bereits bemerkt, äußerlich paradoxes Verhalten. Denn die Fusion wird gesucht und doch wieder geflohen. Jeder neue Ansatz einer intimen Beziehung erweckt neue Hoffnung auf das erstrebte Partnerglück. Allerdings wird dieses Glück in einer fusionsartigen Bindung gesehen, nicht in einer auf gegenseitige Autonomie und Eigenverantwortung beruhenden wirklichen Partnerschaft.

Die durch diese Erwartung erzeugte unterbewusste Assoziation mit der primären Fusion muss zwangsläufig Angst hervorrufen. Dies wegen des missglückten Bemühens um Autonomie, das bereits in der frühen Kindheit frustriert wurde und der Angst vor weiterer Frustration, die sich deswegen bereits dem kindlichen Gemüte eingraviert hatte. In jeder sekundären Fusionsbeziehung werden dann also, neben dem anfänglichen paradisi-

schen Glück nostalgischer Fusionserinnerung, auch die primäre Fusionsangst und die Begleitgefühle der Ohnmacht, der Wut, der Frustration wieder neu aktualisiert. So kann das Glück gewissermaßen immer nur vergiftet genossen werden.

Es ist letztlich vom Standpunkt des gesunden Menschenverstandes aus betrachtet nicht verwunderlich, dass ein solches Wiederaufwärmen der alten Suppe keine sehr glücklichen Folgen zeitigen kann. Alle Beobachtung der Natur und ihrer Gesetze führt uns vor Augen, dass Häutungen in jeder Art von Entwicklung unentbehrlich sind. Wie wäre es um die Schönheit des Schmetterlings und um seine Beweglichkeit bestellt, müsste er die dicke Hülle der Larve oder gar der Puppe mit sich herumführen? Oder, ein Bild, das vielleicht noch anschaulicher ist: Man stelle sich vor, unser erwachsener Körper sei stets umkleidet mit der Haut, die unseren Körper umgab, als wir Säuglinge waren. Diese Haut hat sich nicht etwa auf unsere heutigen Masse ausgedehnt, noch ist sie einfach gewachsen. Sie hat sich vielmehr durch ständiges Häuten oder Schuppen stets erneuert. Und Forscher haben überdies herausgefunden, dass sich unser gesamtes Zellgewebe innerhalb der kurzen Spanne von elf Monaten vollkommen erneuert. Alle Jahr also haben wir einen neuen Körper.

Das Wechselspiel der Emotionen, wenn der Energiefluss normal ist, also keine Neurose oder gar Psychose vorliegt, ist im Grunde auch ein solches Häuten, ein solches Sterben und Wiedergeborenwerden von Emotionen, ein Auf und Ab, das, gleich den Wellen des Meeres, die Bewegung des Fliessens erst wirklich hervorbringt.

Die Heilmacht der Eigenmacht geht Hand in Hand mit dem natürlichen Fluss der Emotionen, der Lebensenergie. Nur in sich abgegrenzten fließenden Systemen ist es möglich, dem Gesetz der Entropie entgegen zu wirken und Energie zu speichern und zu bewahren vor Abfall in ein niedrigeres Energieniveau. Bei fusionell verkoppelten Fließsystemen kommt es zu Abfluss der Energie beim einen und Überfluss beim anderen. Also in jedem Falle zu einer Ungleichgewichtung der individuellen Vitalenergien.

Nur bei einer Art idealem Zusammenschwingen der beiden Energiesysteme ist Harmonie für beide Fusionspartner möglich. Das ist sicher für Mutter und Säugling der Fall. Aber nur deswegen, weil beim Säugling noch kein als eigen abgegrenztes Ego vorliegt und die postnatale Fusion daher eine bloße beim Menschenbaby für die Dauer der ersten achtzehn Monate notwendigen Fortsetzung der fötalen erscheint. Dies ist ebenso in der Pflanzenwelt, wo häufig verschiedene Spezies eine für beide fruchtbare und gewinnbringende Symbiose unterhalten.

Dies gilt jedoch nicht für die sekundäre Fusion oder Kodependenz, von der hier einzig die Rede ist. Es handelt sich dabei eben *nicht* um eine von der Natur gewollte und geregelte und sozusagen *partnerschaftliche* Symbiose, sondern um ein ungleichgewichtiges Verhältnis, das beide Partner der Beziehung an ihrer Entwicklung hindert, statt diese Entwicklung, wie es bei der Symbiose der Fall ist, zu fördern. Es ist leicht einzusehen, dass jeder Mangel an Autonomie potentiell ein Schritt hin zur Schizophrenie ist. Oder aber, positiv formuliert, und sicher im Einklang mit Kritikern der traditionellen Psychiatrie wie Szasz oder Laing, könnte man die Behauptung aufstellen, dass die sogenannte

Schizophrenie nichts anderes ist, als ein Mangel an Autonomie, ein Fusionsproblem, das dabei ist, gewisse pathologische Formen anzunehmen. Und dann kommt noch dazu, dass es nicht ohne weiteres klar ist, was wir denn nun als pathologisch definieren? Denn ganz offenbar hängt dies von den jeweils gültigen kulturellen Verhaltensnormen ab.

Um zusammenzufassen, so möchte ich hier als Zwischenergebnis festhalten, dass bei jeder sekundären Fusion ein gleichsam dominierendes und ein sich darin auflösendes oder sich ihm unterwerfendes Ego beteiligt sind.

Davon abzugrenzen sind die Fälle, wo zwei gleichermaßen nivellierte Egos beteiligt und kein Gefälle von Über- und Unterordnung vorhanden ist. Jeder von uns erinnert sich an seine eigenen Kinderfreundschaften oder kennt durch Beobachtung solch enge Freundschaften, häufig, aber nicht notwendigerweise, gleichgeschlechtlicher Art, wo wirklich alles, bis auf die eigene Haut geteilt wird: Gefühle, Blut, Spucke, Haare, Sperma, Geheimnisse, Kleider, Schuhe, Erfahrungen und so fort. Oft werden auch Liebesabenteuer und sexuelle Erfahrungen miteinander geteilt, sei es durch die bloße Kommunikation solcher Erfahrungen, hetero- oder homosexueller Art, die mit Dritten erlebt wurden, sei es, dass die Fusion auch in ihrer sexuellen Möglichkeit ausgelebt wird. Bei Jugendlichen kommt es manchmal vor, dass sie die gleiche Freundin teilen – soweit diese mitmacht.

Bei Kinder- und Jugendfreundschaften sind die Fallgestaltungen sehr unterschiedlich. Es kann jedoch kaum behauptet werden, dass in allen Fällen eine Fusion solchermaßen ungleichgewichtig sei, dass sich ein Kind im anderen verlieren oder, ande-

rerseits, ein Kind das andere vereinnahmen wolle. Diese Konstellation ist möglich und kommt sicher auch vor, im Falle nämlich eines Kindes oder Jugendlichen, der seine kannibalische Mutter internalisiert hat und sich nun ein häufig kleineres Kind sucht, um mit ihm die eigene orale Fixierung projektiv, also mit umgekehrtem Rollenverhalten, zu wiederholen. Das dabei mehr oder weniger passiv teilnehmende Kind sucht sich unbewusst eine neue total vereinnahmende Mutter, um die Illusion der Sicherheit, die es mit solcher Art der Affektion assoziiert, wiederzuerleben. Dass dies keine müde Theorie ist, weiß jeder, der, wie ich selbst, seine Kindheit in Heimen und Internaten verbracht hat oder die zahlreichen Beispiele aus der Literatur kennt, die gleichermaßen um diese Dinge wissende Schriftsteller beschrieben haben. Man lese zum Beispiel *Der junge Törless* von Robert Musil oder *Les amitiés particulières* von Roger Peyrefitte.

Mein Argument ist, dass, ganz im Gegensatz zur sekundären Fusion, fusionelle Freundschaften unter Kindern oder Jugendlichen gleichen oder verschiedenen Geschlechts *heilend und fusionlösend* wirken, besonders in den Fällen, wo die Fusion wenig von den negativen angsterregenden Elementen der primären Fusion aufweist.

Noch weitergehend könnte man solche fusionellen Freundschaften unter Kindern und Jugendlichen als überhaupt natürlich ansehen für die besondere Entwicklungsphase der Adoleszenz. Ich möchte insofern auf die Blutsfreundschaften der Indianer verweisen, die, obwohl sie bei uns nur noch unter Kindern oder Jugendlichen vorkommen, dort zwischen erwachsenen und durchaus autonomen Individuen geschlossen werden.

Es ist ohne weiteres ersichtlich, dass intime Freundschaft oder Bruderschaft durchaus auf der Basis beidseitiger Autonomie geschlossen werden kann. Es erscheint mir weitergehend sogar ohne Zweifel, dass solche wirkliche Intimität *nur* auf der Basis vorheriger völliger Autonomie der beiden Partner möglich ist. In solchen Fällen, auch wenn das Blut ausgetauscht wird oder anderweit fusionelle Gesten die Freundschaft oder Bruderschaft besiegeln, handelt es sich gerade *nicht* um sekundäre Fusion, sondern um authentische Freundschaft.

Was ich im vorliegenden Kapitel zeigen möchte, sind nicht so sehr die pathologischen Aspekte des sogenannten *emotionalen Inzests*. Diese wurden bereits vielfach untersucht, wenn auch selten die Verbindung gesehen wird zwischen individueller und kollektiver Fusionsproblematik, welche ich im letzten Kapitel besprechen werde. Was mich vielmehr reizt, ist herauszufinden, wann und unter welchen Bedingungen fusionelle Freundschaften, auch intergenerationeller Art, als im weitesten Sinne therapeutisch angesehen werden können.

Diese Idee erscheint vertretbar, wenn man den Grundgedanken heranzieht, dass jede Evolution gleichsam spiralförmig verläuft, das heißt in sich jedes Mal auf höherem Niveau wiederholenden Etappen.

Das primäre Ereignis, also hier die missglückte frühkindliche Fusion mit der Mutter, wird durch den unbewussten Wiederholungszwang immer wieder projektiv inszeniert, doch jedes Mal mit einem höheren Bewusstseinsniveau der Protagonisten des Dramas. Die Chance der Heilung des ursprünglichen Konflikts erhöht sich also bei jeder Neuinszenierung. Dass Liebe die beste

aller Therapien ist, wissen wir alle. Und doch, wer von uns wendet diese Wahrheit an in seinem Leben oder lebt gar nach ihr? Es gibt so viele Volksweisheiten, die wir kennen und doch Mühe haben zu leben. Warum ist das so? Vielleicht wäre es besser, wir wüssten gar nichts und täten, was wir gerne tun? Wir wissen nun aber gewisse Dinge; wir haben uns in eine bestimmte Kultur inkarniert, und dies hat einen Grund. Wir sehen vor uns das Elend in der Welt und wir ahnen auch alle mehr oder weniger, woher es kommt.

Aber warum haben wir dann, oder die Generationen vor uns, so viele Liebesverbote aufgestellt? Weil Liebe offenbar, jedenfalls seit das Patriarchat herrscht, nicht als das anerkannt wurde, was sie ist. Viele von uns glauben, oder wir wurden kulturell daraufhin konditioniert zu glauben, Liebe sei eine Art von krankhafter emotionaler Anhaftung. Daher begreifen wir nicht, dass Liebe genau das Gegenteil von Fusion ist.

Liebe ist Freiheit. Sie kann nur dort entstehen, wo sich autonome und freie Herzen begegnen. Allerdings, und das ist ihre magische Macht, Liebe bereitet sich selbst ihren Boden. Sie räumt in unseren Herzen alles aus dem Wege, was ihrem Wirken entgegensteht.

Um es in energetischen Begriffen zu erklären, könnte man sagen, dass durch die Öffnung des Herzens für die Liebe die infolge eines unbewältigten Ödipuskomplexes retrogradierte Bioenergie wieder in ihr normales Gleichgewichtsverhältnis zurückpendeln kann. Machtproblemen in der Liebe kann man weder mit sogenannten Schutzgesetzen, noch mit moralischen Philip-

pikas gerecht wird, sondern einzig und allein durch eine Ethik, welche Liebe an die erste Stelle setzt.

Die Illusion kollektiver Fusion

Denn den Herrschern, sollte ich denken, gereicht es nicht zum Nutzen, wenn höhere Einsicht und feste Freundschaften und Verbindungen unter den Beherrschten entstehen, was vor allen andern Dingen die Liebe hervorzurufen pflegt.

– PLATO, GASTMAHL

Das Problem von *Macht oder Ohnmacht*, ist, wie bereits weiter oben ausgeführt, ein solches der sekundären Fusion und ihrer Folgen. Ich erkläre, was wir unter primärer und sekundärer Fusion verstehen: primäre Fusion ist die ursprüngliche Fusion des Kleinkindes mit der Matrix nach physischer Abnabelung, während die sekundäre Fusion eine jede ist, welche die ursprüngliche Fusion, die als Paradieserinnerung im Unterbewusstsein eingraviert ist, auf neue affektive Beziehungen zu projizieren trachtet.

Nun ist einleuchtend, dass eine solche Projektion nicht nur möglich ist in Partnerbeziehungen, sondern ebenso in Beziehungen des Einzelnen zum Kollektiv, der Gemeinschaft, der Gruppe, dem Staat, der Nation. Ich bin der Ansicht, dass solche Fusionen des Einzelnen mit einem Kollektiv *stets* negative Folgen

haben, sowohl für den Betreffenden, als auch, auf lange Sicht, für das Kollektiv.

Um dies zu verdeutlichen, sollten wir uns vielleicht vorweg einen anderen Begriff ansehen: den der *Integration*. Welches ist der Unterschied zwischen Fusion und Integration? Ein Individuum, das sich in eine größere Gemeinschaft oder Gruppe, in ein Kollektiv, integriert, muss zunächst einmal in sich abgegrenzt sein. Es muss eben ein *Individuum* sein (*individus*, lat. unteilbar, ungeteilt). Integration ist die loyale Mitarbeit in einem größeren Ganzen, bei voller Bewahrung der Individualität. Fusion hingegen ist die freiwillige oder unfreiwillige Eingliederung in ein Kollektiv unter Aufgabe der eigenen Individualität, oder die Aufzehrung des Einzelnen durch das Kollektiv. Man könnte es stichwortartig so umschreiben: Die Integration in einen Staat bedeutet eine Partnerbeziehung zwischen Individuum und Staat, also einen wahrhaft demokratischen Staat; die Fusion in einen Staat begründet einen Ameisenstaat. Bei Integration denken wir sofort an Demokratie, bei Fusion hingegen an tyrannische, autoritäre und faschistische Systeme.

Obzwar diese Erkenntnis sinnvoll scheint, ist sie doch in dieser Allgemeinheit wohl zumindest ungenau. Denn auch in Demokratien fusionieren sich Menschen in den Staat, indem sie ihre primäre Fusion auf die Beziehung zum System projizieren. Und in autoritär-faschistischen Systemen können sich Individuen ohne Fusionsproblem theoretisch und praktisch in das System integrieren, ganz einfach weil ihnen das Vorteile bringt. Zum Beispiel könnten sie dies tun, weil sie davon rein materiell profitieren und unter Bewahrung ihrer Identität, weil sie innerlich die mit dem

Regime einhergehende Ideologie ablehnen. Doch wenn dies auch logisch richtig erscheint, so ist es praktisch doch eher der Ausnahmefall, ganz einfach weil es viel weniger starke und mutige Menschen gibt, die einfach in allen Systemen das ihre finden, als es schwache und zaghafte gibt, die überall mehr oder weniger versagen oder subalterne Funktionen bekleiden. Die folgenden Ausführungen verstehen sich also in der Weise, dass sie lediglich Tendenzen oder Gefahren ausdrücken, welche die Fusionsproblematik auf kollektiver Ebene in sich birgt.

Dabei ist übrigens auch an das Verhalten der Staaten untereinander zu denken. Denn da ebenfalls treten Fusionsprobleme auf und Gewalt unter Staaten ist oft eine solche, die sich entweder durch territorialen Übergriff, also fusionsbegründend, oder aber durch Defensivreaktionen auf drohende Übergriffe, also fusionsabwehrend manifestiert.

Warum spreche ich nun in der Kapitelüberschrift von der *Illusion kollektiver Fusion*? Ganz einfach, weil die Fusion eines Einzelnen in ein Kollektiv seine individuelle Kreativität und Entfaltung verunmöglicht und daher seinen Beitrag zum Ganzen auf Null reduziert. Oder anders gesagt: wer als unfusioniertes Individuum eine ganze Maschine hätte sein können, wird durch Fusion in ein Kollektiv zum Zahnrad in einer Maschinerie, wo alle Zahnräder in Wirklichkeit leer laufen und daher die Gesamtproduktivität der Riesenmaschine zwar nominal hoch sein kann, aber am Maßstab menschlicher Evolution gemessen gleich Null ist oder gar retrogradiert.

Illusion ist dies deshalb, weil nach außen hin die bloß nominale Produktivität ins Auge tritt, während das Rückschreiten im

Bereich menschlich–spiritueller Evolution okkultiert wird. Illusion auch deshalb, weil viele Menschen in guter Absicht irren, dass ein Gemeinwesen besser funktioniere, wenn alle seine Mitglieder darin fusioniert sind. Und da dies eine Art von optischer Täuschung ist, handelt es sich hier, gleich einer Fata Morgana, um eine Illusion. Alle totalitären Systeme und ihre Propagandisten definieren die Familie als geschlossene fusionelle Einheit und richten das Erziehungssystem darauf aus, dass die primäre Fusion erhalten bleibt oder durch sekundäre Fusionen unendlich verlängert wird. Sodann wird durch Jugendorganisationen meist gleichgeschlechtlicher Art sekundäre Fusion ermöglicht, mit dem Ziel, nicht etwa den Beteiligten die Möglichkeit zur Entwicklung von Autonomie und Individualität zu gewähren, sondern im Gegenteil, um ein Band zu knüpfen zwischen Familie, Jugendorganisation und Militär mit dem Ziel der Einordnung der Jugend in die staatliche Bürokratie und Maschinerie.

Um die Entwicklung der individuellen Autonomie zu unterbinden, sind intime Freundschaften in den Jugendorganisationen und auch außerhalb unerwünscht und werden denunziert und grausam bestraft. Dennoch sind sie nicht zu unterbinden, weil paradoxerweise das ganze System daraufhin angelegt ist. Vor allem die Verunmöglichung individueller Kreativität in solchen Massensystemen hat zur Folge, dass sie weder wahrhaft produktiv noch dauerhaft sind. Ihr Fortbestehen wird durch Gewalt und drakonische Gesetze sowie Moralregeln erzwungen.

Nichts lässt sich auf die Dauer kollektiv erreichen ohne die freiwillige und wohlwollende Mitarbeit der Beteiligten; so sind auch solche Systeme nichts als aufgeblasene Bürokratien, und es

gibt wohl kaum Kollektive, die ineffizienter sind als sie. Das übersehen alle Faschisten, ob sie nun politisch rechts oder links angesiedelt waren oder sind, in ihrer Beschränktheit und ihrem moralistischen Dogmatismus.

Wer am Menschen vorbei regiert, regiert am Leben vorbei. Ob man nun die Bindung des Einzelnen an das Kollektiv, wie Rousseau, mit einem Gesellschaftsvertrag (*contrat social*), durch ein Band staatsbürgerlicher Loyalität (*citizenship*) oder partnerschaftlich definiert, freiheitlich–demokratische Formen der Mitarbeit des Einzelnen an der Kollektivordnung zielen immer auf die Integration des Individuums in das Gesellschaftsgefüge ab. Und Erziehung ist demgemäss mehr oder weniger auf die Entwicklung der individuellen Kreativität jedes Einzelnen ausgerichtet. Da Faschismus die kreative und partnerschaftliche Mitarbeit des Einzelnen schändet, ist es eine zutiefst unproduktive Ideologie. Was sie hervorbringt, ist denn auch in erster Linie Verbrechen, und nicht etwa heroische Menschlichkeit, das nämlich, was sie ihrem Lippenbekenntnis zufolge anstrebt.

Man könnte bei partnerschaftlichen Beziehungen, obwohl dies vielleicht ungewöhnlich klingt, theoretisch auch von echten Liebesbeziehungen des Einzelnen zum Kollektiv reden. Da nämlich, wo das System, im demokratischen Sinne, den Einzelnen braucht und nützt, und seine individuelle Kreativität und Originalität zur Entfaltung bringt, wird seinem Anderssein Wert verliehen, der nicht nur ihm selbst, sondern der Allgemeinheit zum Nutzen gereicht. Denn wo der Einzelne vom Kollektiv die Chance bekommt, und die Freiheit erhält, seine individuelle Kreativität und persönliches Potential zu entwickeln, da wird dies positiv

zurückwirken auf das Kollektiv durch die Loyalität des Einzelnen der Ordnung gegenüber. Daher ist im partnerschaftlich–demokratischen Gesellschaftssystem *per se* mehr kreatives Potential für alle!

Die von mir entwickelten Abgrenzungskriterien bezüglich der Fusion als lieblosem Zustand gegenüber wahrer Liebe, die Freiheit und Autonomie voraussetzt, lassen sich also in gewisser Hinsicht auch auf kollektive Beziehungen anwenden. Sie ermöglichen uns, darüber hinaus, das wahre Wesen politischer Regimes zu erkennen, und zwar unabhängig von politischen Parolen und Wertungen, sondern im Bezug auf das Menschliche.

Bei Beziehungen zwischen Staaten, Beziehungen also, die dem Völkerrecht unterliegen, können keine anderen Prinzipien gelten. Denn Staaten verkehren miteinander in ziemlich derselben Weise wie Individuen. Nicht zuletzt wurde das Völkerrecht aus einem Courtoisierrecht der Fürsten untereinander entwickelt und trägt bis heute die manchmal leider noch kindergartenartigen Züge einer Völkerhorde, bei der jeder das beste Stück des Geburtstagskuchens zu ergattern trachtet.

Fusionselemente und –probleme werden durch das Vokabular des Völkerrechts verbildlicht. Man spricht zum Beispiel davon, dass die Truppen einer Nation in eine andere *eingefallen* sind. Im Französischen, das bekanntlich die traditionelle Sprache der Völkerdiplomatie war und ist, spricht man vom *envahissement* eines Landes durch ein anderes. Und in der Psychologie bezeichnet man eine fusionelle Mutter als *mère envahissante*.

Es gibt im Völkerrecht *Protektorate*, Gebiete, die unter der Herrschaft eines anderen Staates stehen, welche Herrschaft

meist nicht so sehr protektiv als vielmehr ausbeutend ist. Und in der Psychologie ist bekanntlich die Rede von fusionellen Eltern, wo sie gern beschönigend als *überprotektive* Eltern bezeichnet werden, wo doch bekannt ist, dass, ganz so wie Staaten es tun, mehr ausbeuten als protegieren, und in jedem Falle eine Herrschaft über das Kind ausüben. Schließlich spricht man von *Fusion* zweier Staatsgebiete oder deren Separation.

Doch nicht nur im politisch-ideologischen, sondern auch im sogenannten religiösen Bereich hindern fusionelle Ansprüche des Kollektivs den Einzelnen, zu seiner wahren Religion (*religio*, lat.: Wiederanbindung, Wiederanknüpfung) zu finden, das heißt, zu seinem Selbst zu finden, zu dem, was die meisten von uns infolge von Selbstentfremdung verloren zu haben glauben.

Ramana Maharshi hat gezeigt, dass wir unser Selbst in Wahrheit nie verloren haben noch verlieren können, noch überhaupt wiederzugewinnen brauchen, da es immerwährend ist, ewig und unzerstörbar, und weder Anfang noch Ende hat.

Hierbei sollte ich vielleicht erklärend bemerken, dass ich keinesfalls allgemein gegen Religionen Stellung beziehe. Es gilt vielmehr das gleiche, wie das zum Bereich des Staatswesens und seines Verhältnisses zum Einzelnen bereits Gesagte: das im wahren Sinne religiöse Individuum, das also sein Selbst realisiert hat, erkennt die allen Religionen gemeinsame Wahrheit und kann sich auf freiwilliger Basis in eine Religion integrieren – oder es auch unterlassen.

Dieses Erkennen der Wahrheit kann uns organisierte Religion nur bis zu einem gewissen Grade vermitteln. Der letzte Schritt ist immer individuell. Erkennen der Wahrheit bedeutet Leben mit

dem Essentiellen, mit Freude und dem Respekt der goldenen Regel, die da sagt: *Tue keinem an, was du nicht willst, das man dir selbst antut*. Erkennen der Wahrheit bedeutet nicht nur Erfüllung, sondern Transzendierung von irdischem Gesetz und Moral durch die Realisierung des höherrangigen Gesetzes der universellen Liebe und Brüderlichkeit.

Der Weg individueller Befreiung

Bevor die Wahrheit erkannt werden kann, ist – jedenfalls für die meisten – ein Weg der individuellen Befreiung erforderlich. Für viele ist ein mentaler Erkenntnisprozess zu kombinieren mit einer psychosomatischen Arbeit, wie etwa *Yoga* oder *T'ai Chi*, um die individuelle Kreativität zu entwickeln, die sich einstellt, sobald das eigene Ich von der Fusion mit anderen Ichs befreit ist und Autonomie erlangt hat.

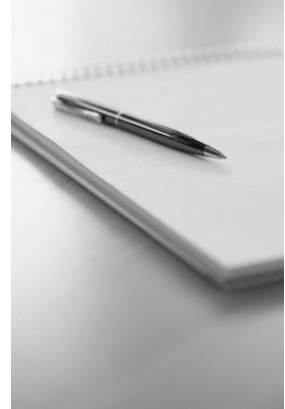
In diesem Erkenntnisprozess besteht wesentlich die Entwicklung des Bewusstseins. Erkenntnis ist im Grunde nichts anderes als Evolution des Bewusstseins. Die Realisierung innerer Freiheit muss sich mit dem Grundproblem auseinandersetzen, das diese kleine Untersuchung zum Inhalt hat: dem Problem von *Macht* oder *Ohnmacht*.

In der spirituellen Literatur, vor allem des Orients, wird diese Problematik gemeinhin in allgemeinerer Form diskutiert. Den Seinszustand, den wir *Liebe* nennen, bezeichnet der Christ und auch der Moslem als Leben im Glauben, der Buddhist als Nirwana, der Hindu als Befreiung vom Zyklus der Wiedergeburten. Einzig große Weise, wie Krishnamurti oder Maharshi sprechen schlicht von *Liebe* oder der *Realisierung des Selbst*. Die Antinomie Liebe–Macht oder Macht–Ohnmacht findet vielleicht eine Parallele in der hinduistischen Diskussion von Egolosigkeit und Egoverhaftetheit? Sicherlich haben diese traditionellen Begriffe den Vorteil, weiter zu sein, umfassender. Denn wer dem Ego verhaftet ist, der muss sich nicht nur mit dem Problem der Macht auseinandersetzen, sondern auch mit seiner Beziehung zur Materie.

Liebe bewirkt in sich selbst Befreiung. Das Essentielle also, das wir als Eigenschaft der Liebe ansehen, ist, dass sie nicht nur Endziel spiritueller Suche ist, sondern zugleich den Weg der Befreiung weist. Wer sich ernsthaft bemüht, den Weg der Liebe zu gehen, den Weg reiner Liebe, also »Liebe ohne Hintergedanken«, kann nicht fehlgehen. Denn jede Moral ist die Formulierung von Geboten, die aus reiner Liebe folgen. Wer wahrhaft liebt, ist daher gewissermaßen an der Quelle der Moral, weil Liebe jede Moral übersteigt und transzendiert.

Kritischer Rückblick

- ▶ In der *Zweiten Etappe* geht es um Eigenmacht. Viele von uns wurden nicht zur Eigenmacht erzogen, sondern zur Ohnmacht, zur Neurose, und dem Hunger nach Macht als der unweigerlichen Folge. Ohnmacht bringt Sadismus hervor und Depressionen. Der Mangel an Eigenmacht ist die Hauptursache von Gewalt in unserer Gesellschaft und weltweit.
- ▶ Moralistische Erziehung, brutale Strafen, religiöse Verbote, all das trägt dazu bei, den Fluss der Vitalenergie im Kinde zu blockieren. Dies ist der Grund, warum für viele von uns die Kindheit ein einziges Trauma war. Unsere Kultur ist eine der repressivsten in der Welt, und das ist der Grund, warum es eine der gewalttätigsten ist. 'Die Moral frisst ihre eigenen Kinder', geht der Spruch und er ist wahr, im wahrsten Sinne des Wortes.
- ▶ Das ödipale Drama ist ein ödipales Trauma, es ist das *Drama des begabten Kindes* in den Worten von Alice Miller, denn die Repression unseres frühkindlichen Liebesverlangens ist eine Tortur ohne gleichen, obwohl fast niemand in unserer Gesellschaft, eingeschlossen Kinderpsychiatern, das offen zugibt. Die Konsumgesellschaft hat allen Grund, am ödipalen Mythos festzuhalten, denn sie braucht ödipale Hampelmänner, sie braucht schlafwan-



delnde mutterhörige Wasserköpfe als Konsumenten. Diese Gesellschaft wird es deswegen nicht ermöglichen, Eigenmacht zu bilden, und solche, die dazu entschlossen sind, müssen ihren eigenen Weg finden.

- ▶ Wir sind im Grunde alle *homosexuell* vorgeprägt durch die ödipale Erziehung, die dem Kinde jedes Verlangen nach freier Partnerwahl untersagt, und dies ist eben der Grund, warum Homosexualität immer weiter verbreitet ist. Entgegen allen Devisen, Rationalisierungen und aller Propaganda der Homosexuellen selbst und ihrer Organisationen, ist Homosexualität keineswegs vorgesehen von der Natur, noch ist sie notwendig in irgendeiner Weise. Sie wird gesellschaftlich erzeugt durch die moderne Kleinfamilie und das Tabu der Kindersexualität. Dies führt dazu, dass das Kind *gerontophil* wird, also seine Libido auf Erwachsene projiziert, mit einer Präferenz für die eigenen Eltern. Je nach dem, wie das Kind nun mit dem Ödipuskomplex zurecht kommt, was von vielen Faktoren abhängt, wird der spätere Erwachsene entweder heterosexuell, homosexuell oder pädophil. Es sollte hier klar gesehen werden, dass nach meiner Meinung Homosexualität und Pädophilie die Folgen sind von der ödipalen Ausgangssituation, oder anders ausgedrückt, dass sie genau durch das ödipale Drama erst *hervorgerufen* werden.
- ▶ Meine über zwanzigjährige Forschung hat zutage gebracht, dass manifeste Heterosexualität, wie wir sie von erotisch frei aufwachsenden Tribalkulturen her kennen, auf dem soziokulturellen Boden unserer eigenen Kultur nicht entstehen kann. Was entsteht bei der Mehrheit ist, was ich *falsche Heterosexualität* nenne; es ist eine Het-

erosexualität, die voller Sadismus ist, und die ohne den Sadismus, den sie enthält, in sich zusammenfallen würde, weil sie eine psychosexuelle Distorsion darstellt.

- ▶ Um es extrem auszudrücken, was ich in diesem Kapitel sage, ist, dass unsere Kultur uns darauf programmiert, *Psychopathen* zu werden, und dass in jedem einzelnen Fall, wo die Person nicht wirklich als Psychopath ausagiert, dies der Person selbst, und ihrem geschärften Bewusstsein zu verdanken ist. Im Gedankenbereich jedenfalls, auf dem Niveau des Innenlebens, sieht es bei uns allen chaotisch aus. Der durch das ödipale Drama und die ganze Pandora-box von Demütigungen, die auf das Konsumkind herniedergehen, hervorgebrachte Sadismus, erzeugt hohe emotionale Spannungen, die bei vielen Menschen in unserer Kultur später zu Herzinfarkt, Krebs und anderen fatalen Krankheiten führen. Doch selbst im besten Falle, wo all dies nicht der Fall ist, wird die Person mit ihren chaotisch-gewalttätigen sexuellen Fantasien zu kämpfen haben.

- ▶ Das ist es eben, was ich sage: wir haben die Wahl, und sie ist *Macht oder Ohnmacht*. Entweder wir lassen uns von den Lebenslügen unserer Gewaltkultur konditionieren, oder wir nehmen unser Leben selbst in die Hand und bilden wahre Eigenmacht, die Heilmacht der Eigenmacht, welche es uns ermöglicht, ein konstruktives Leben zu führen, konstruktive und gegenseitig gewinnbringende Beziehungen zu unterhalten, und ein Sexualleben zu führen, das den Partner respektiert und die Hinzufügung von Leid in Form von sexuellem Missbrauch tunlichst vermeidet.

DRITTE ETAPPE

Emotionen

Die Gesundheit der Wut

Die moralisierende Einteilung der Emotionen in *gute* und *schlechte* hat dazu geführt, dass die Wut, als *schlechte* Emotion abqualifiziert, im täglichen Leben sogenannter *zivilisierter* Kulturen in die Mülltonne des Unterbewusstseins verbannt wurde.¹ Sie feiert gewöhnlich ihr Comeback in Kriegen, Revolten, Massakern, Folterungen oder in der Gewalt innerhalb der Familie. Keine der sogenannten *primitiven* Tribalkulturen hat jemals das Ausmaß von Destruktivität erreicht wie in Zivilisationen, in denen Unterdrückung von Emotionen als Tugend gepriesen und durch entwürdigende Erziehungsmethoden anerzogen wurde.

In Wahrheit ist Wut eine wichtige und als solche auch positive Emotion. Positiv ist überhaupt aller freie Ausdruck der Lebensenergie, die nämlich erst dann destruktiv wird, wenn man ihr Blockaden in den Weg stellt. Die Wut als ursprüngliche Emotion im Menschen ist daher freier Ausdruck des *élan vital*, des bioenergetischen Flusses.

Sinn der Wut ist, uns ein Signal zu geben, dass wir dabei sind, uns zu missachten, uns nicht genügend Respekt entgegenbringen. Wut ist ein Zeichen dafür, dass wir Fremdeinflüssen nach-

¹ Und diese Tatsache ist der Grund, warum sie eben nicht zivilisiert sind, und niemals waren, denn ohne die Integration der Emotionen ist der Mensch ein barbarisches Ungeheuer – und dies war er auch in den letzten fünftausend Jahren der Menschheitsgeschichte. Dass daraus niemand bis heute ausser Wilhelm Reich wirklich weitreichende und wissenschaftlich abgesicherte Schlussfolgerungen zog, spricht für sich. Reich endete im Gefängnis und seine Bücher wurden auf Gerichtsbeschluss öffentlich verbrannt. Wahre Zivilisation herrscht dort, wo man sie am wenigsten vermutet: bei den *Wilden*.

gegeben haben, die uns von dem in uns vorgezeichneten Weg abbringen. Häufig zeigt sie uns auch an, dass wir unehrlich waren mit uns selbst und anderen. Eine sehr wichtige Funktion kommt der Wut bei in Bezug auf fusionelle Beziehungen oder überhaupt bei der Setzung von Grenzen der eigenen Person gegenüber anderen Menschen. Wut ist die in allen Therapien am häufigsten auftretende Emotion, und dies ist logischerweise so, weil Wut die in unserer Kultur am stärksten reprimierte Emotion ist. Sehr häufig ist Wut Ausdruck tiefsitzender Revolte gegen Demütigung der eigenen Person durch Eltern, Erzieher oder anderer Personen in der Kindheit und Jugendzeit.

Der zweite Aspekt ist, wie bereits erwähnt, die überaus virulente Wut gegenüber jedem Versuch unserer Umgebung, uns in unserer Evolution zu behindern. Diese Art der Wut geht in aller Regel zurück auf die Kleinkindheit und die Unfähigkeit der Mutter oder beider Eltern, dem Kind die notwendige Freiheit zu geben, die Kindheit zu verlassen, also zu wachsen. Diese Wut, die ich als *antifusionell* qualifizieren möchte, ist eine höchst gesunde, ja lebens- oder überlebenswichtige Emotion. Denn das Recht zu wachsen ist jedem im Wachstum befindlichen Lebewesen ein *direktes Begleitrecht zu seinem Recht auf Leben* schlechthin. Niemand möchte geboren werden, um als Zwerg zu enden. Ein Kind, das spürt, dass seine Mutter es nicht in seinem Werden anerkennt, es am liebsten wieder in die Matrix zurückstopfen will, fühlt sich in seinem Leben bedroht. Es wird typische Zeichen von Angst und Unsicherheit äußern wie zum Beispiel Festhalten am Rockzipfel, Kontaktschwierigkeiten oder Sprachbehinderung wie Stottern.

Diese Unsicherheit ist die Folge davon, dass die Verweigerung von natürlicher Autonomie beim Kinde dazu führt, dass sein Grundvertrauen nicht nur in die Mutter oder die Eltern, sondern ins Leben als solches dahin schwindet.

Bei solchermassen *fusionell* aufgezogenen Kindern sorgt dann später eine heftige adoleszente Revolte dafür, diese Fusion letztlich doch noch aufzubrechen oder zumindest zu lockern. Leider ist das Resultat der Revolte meist, dass die Fusion noch stärker wird, weil die sich gegenseitig aufheizenden Emotionen allen Beteiligten am Familiendrama das Gefühl geben, nun *wirklich warm* zu haben, also zu *leben*. Folglich wird die Fusion aufrechterhalten, um die illusorische Nestwärme durch heftige Auseinandersetzungen immer wieder neu zu schüren.

Die Fusion kann nur durch Arbeit *im Inneren*, im Verborgenen sozusagen, überwunden werden. Das bedeutet, durch meditative Selbsttherapie die Grundgefühle, die mit der Fusion einhergehen, wieder zu spüren und dann bewusst zu verarbeiten und zu integrieren. Die Grundgefühle der Fusion sind Angst, Unsicherheit und Wut, wobei der Wut wegen ihrer Signalfunktion vielleicht der größte Stellenwert beizumessen ist.

Jedes Mal, wenn wir dabei sind, uns wieder zu refusionieren, also uns auf eine fusionelle Freundschaft oder Liebesbeziehung einlassen, werden wir folglich diese Emotionen wieder verspüren: Angst, Unsicherheit und Wut.

Es ist nicht verwunderlich, dass Wut als *unerhört* empfunden wird. In unserer westlichen Kultur wird die pathologische sekundäre Fusion, mangels Bewusstheit ihrer Destruktivität, als paradiesischer Zustand der Reinheit und des Wohlbefindens beur-

teilt. Es kommt ihr die Funktion zu, die Lebensangst, die Unsicherheit als Grundhaltung fusioneller Charaktere zu mildern und zu verdecken. Der Doppelsinn hier des Wortes *unerhört* ist sehr interessant in diesem Zusammenhang.

– Das ist ja unerhört, wie ich mich jedes Mal aufrege ...

Wenn wir eine Emotion *unerhört* finden, neigen wir dazu, sie zu verdrängen. Also *erhören* wir sie nicht, also verstehen wir nicht ihre Botschaft, ihre Intelligenz.

Taucht also das Signal auf, die Fusion zu beenden, die neu angeknüpfte Nabelschnur zu kappen, und endlich persönliche Autonomie und Freiheit zu erlangen, macht sich die Wut wieder bemerkbar. Allerdings wird ihre Signalfunktion meist übersehen; stattdessen ruft sie oft nur Perplexität und Schuldgefühle hervor. Dies vor allem deswegen, weil in einer Kultur der Emotionsverdrängung der Signalcharakter der Wut generell verkannt wird. Vielmehr tragen soziale Normen und Umfeld häufig dazu bei, dass ein Teufelskreis bei der betreffenden Person entsteht, der sie zwischen den sekurisierenden und den aggressionsbegründenden Wirkungen der Kodependenz hin- und herpendeln lässt, und dies zum Preise der Aufgabe jeden inneren Friedens, jedem *In-Sich-Schwingen* und damit der Gefahr völliger Selbstentfremdung.

Wut ist nicht *per se* ein Ausdruck von Gewalt oder Aggressivität, wie man gemeinhin anzunehmen geneigt ist. Dies wird in Kulturen, in denen Emotionen freier Ausdruck zugestanden wird, auch anerkannt. Man stelle sich etwa in einem Land Südamerikas mehrere Leute auf der Strasse vor, die sich wahrhaft wütend anschreien, sich Vorwürfe machen und heftig gestikulie-

ren dabei. Jeder Passant, ob Erwachsener oder Kind, wird entweder lächeln oder aber ruhig schmunzelnd den Kopf schütteln und seiner Wege gehen.

Spielt sich jedoch die gleiche Szene in einem Land hoher Emotionsverdrängung wie der Schweiz, ab, so werden Passanten eher stehen bleiben, misstrauisch, gar feindselig die Szene beobachten – oder kurzerhand die Polizei alarmieren.

Im ersten Beispiel wird die Emotion der Wut als jedem menschlichen Dialog potentiell inhärent anerkannt, im zweiten Beispiel wird sie aus menschlicher Kommunikation potentiell ausgeschlossen und in den Bereich des Tabus verdammt.

Wer Emotionen misstraut, misstraut dem Leben. Denn das Leben manifestiert sich nun einmal im Menschen auch in Form von Emotionen. Das ist auch gut so. Denn es ist gerade die *eiskalte und saubere Ratio*, die solch destruktive Dinge wie Napalmbomben und sogenannte *Verteidigungssysteme* oder *Abwehrsysteme* erfand und erfindet oder die, fast unbemerkt, in Form von Zivilisationsmüll aller Art die Umwelt zerstört. Nur auf der Basis der Unterdrückung natürlicher Empfindungen konnte eine Zivilisation entstehen, die *eiskalt* vernichtet, die der Zerstörung ein System gab, das *hocheffizient* ist.

Emotionen sind auch effizient, aber nicht nach der Art kurz-sinniger linkshirziger Affenlogik, die das Zyklische des Lebens und seine Ganzheit nur unzureichend versteht, sondern nach der dem Leben eigenen Ökonomie, dem Prinzip des freien Fließens, das Wilhelm Reich bekanntlich *Prinzip der Selbstregulierung* nannte. Eine Emotion macht stets einer anderen Platz. Nach der Wut kommt der Frieden.

Emotionen sind ein unermesslicher Reichtum des Lebens. Nur ein emotionaler oder doch zumindest emotionsempfänglicher Mensch kann Mitleid, Mitgefühl empfinden mit einem anderen Lebewesen. Ein Individuum, das seine Emotionen *auf Eis gelegt* und unterdrückt hat, wird eben *eiskalt* reagieren. Nur wer die Fehlerhaftigkeit des Menschen anerkennt, kann einen wahren Humanismus entwickeln, der das Ganze des Lebens versteht.

Um noch einmal spezifischer auf die Wut zurückzukommen, so ist wesentlich zu erkennen, dass es sich bei der Wut um eine Emotion handelt, die zu einer *Abgrenzung* zwingt. Abgrenzung nicht nur, um aus Pseudofusion freizukommen, sondern Abgrenzung ganz allgemein als die persönliche Individualität konstituierende Notwendigkeit.

Ohne Abgrenzung vom Kollektiv, von der Umgebung, dem sozialen Umfeld, dem ewig *Anderen*, kann sich das *Eigene* nicht ausprägen. Um sich herauszulösen aus der Masse muss der Einzelne sich abgrenzen, sich individualisieren, singularisieren. Dazu ist notwendig, neben dem kognitiven Erkennen der eigenen Andersartigkeit, sich niemals völlig an andere oder das Kollektiv anzupassen, sondern immer einen Freiraum des *Andersseins* zu wahren. Die Wut ist ein Signal, das uns, jedes Mal wenn wir uns, bewusst oder unbewusst, im ewig Anderen auflösen wollen, zurückruft zu unserer eigenen Bestimmung, unserer Eigenheit, unserer Wahrheit, die gerade durch die Tatsache, dass sie verschieden von der Wahrheit der anderen ist, Bedeutung und Gewicht erlangt.

Um sich klar zu machen, dass Wut an sich nichts Destruktives oder Zu-Fürchtendes ist, sollte man sich einmal vor Augen füh-

ren, wie kleine Kinder sich verhalten. Kleine Kinder, werden sie nicht repressiv und emotionsfeindlich, sondern permissiv erzogen, sind häufig wütend, ja rasend vor Wut. Es ist bekannt, dass es Entwicklungsphasen gibt bei kleinen Kindern wo solche Wutausbrüche besonders häufig vorkommen und zum Alltag gehören. Liberale und intelligente Erzieher wissen, dass es gerade diese Phasen sind, in denen sich das Kind individuiert, in denen es sich abgrenzt von Eltern, Erziehern und anderen Kindern und Erwachsenen, in denen es seine ureigene Individualität entwickelt und auf sein Wesen, seine Verschiedenheit aufmerksam wird.

Nun hat aber wohl noch niemals jemand gesehen, dass kleine Kinder, die miteinander spielen und wütend werden, aus welchem Anlass auch immer, und die, wie es nicht selten ist, ihre Wut auch körperlich ausdrücken, durch Schläge, Fußtritte oder wie auch immer, sich gegenseitig irreparable Schäden zufügen oder sich gar töten.

Dies ist, jedenfalls bei emotional gesunden, weil lebhaften Kindern, nicht möglich. Wohl ist es möglich bei Kindern, die extrem repressiv und submissiv erzogen wurden und ein sehr hohes Maß an Wut *herunterschlucken* mussten und absolut keine Möglichkeit fanden, dieses Potential irgendwie zu entladen. Ein solcher *Berg von Wut* kann sich dann später im Leben, vor allem von der Adoleszenz an, in der eine Art Wiederholung frühkindlicher Vorgänge in veränderter Form stattfindet, destruktiv auswirken.

Jede Therapie zielt darauf ab, das emotionale Gleichgewicht des Menschen wiederherzustellen, der Hilfe sucht, und ihm die

Möglichkeit zu geben, seine Wut als positive Emotion anzunehmen und zu respektieren. Der Weg zum Selbstrespekt führt zwangsläufig über den Respekt vor unseren Emotionen. Denn es sind sie, die in unserer repressiven Erziehung am meisten mit Füßen getreten wurden und in vielen von uns ein Schattendasein führen.

Schattendasein setzt *Schatten* voraus und es ist dieser Schatten, der in vielen Menschen eine Art Eigendasein führt. In extremen Fällen der Schizophrenie, der Abspaltung von Emotionen, kann dieser Schatten monsterhafte Züge annehmen und zu einem Angstfaktor im Leben der Person werden.

Indessen ist es durchaus möglich, mit diesem inneren Schatten in Kontakt zu treten und ihn sich zum Freund zu machen. Denn in dieser Akkumulation von Zorn, die sich zu einem inneren Schatten verdichtet hat, liegt ein sehr hohes Energiepotential verborgen, das einem inneren Tresor gleicht. Gelingt es uns, mit unserem Schatten in Dialog zu treten und sein Potential zu integrieren, werden wir dadurch ungemein bereichert und erfahren die wahre Tiefendimension des Lebens. Die Folge ist ein Sprudeln von Kreativität und Lebensfreude.

Durch den *inneren Dialog*, nämlich einen in leichter Entspannung geführten Dialog mit dem Schatten, mit dem Teil in uns, der immer *Nein* sagt, kann wirksam die individuelle Problematik erkannt werden, die zur Blockade der Energie führte und den Schatten ins Leben rief. Darüber hinaus führt diese Methode zu einem neuen Fluss der Energie, aus dem Schatten heraus in die Ganzheit der Person zurückzufinden. Negativität und Destrukti-

vität können nur durch das Zulassen von Emotionen verhindert werden, nicht durch ihre Unterdrückung.

Ein anderer Teil in uns, der Wut empfindet, ist das Kind in uns. Es wurde bei vielen von uns in seiner Eigenwürde, in seinem Lebensrecht verletzt und ist überempfindlich geworden. Seine Reaktion auf die Verletzung war, infolge seines Gefühls der Ohnmacht gegenüber einer übermächtigen Erwachsenenwelt, das des Jähzorns, der blinden Wut.

Als Erwachsene sind wir gehalten, die Verantwortung für dieses Kind in uns zu übernehmen, und dies auch angesichts der Tatsache, dass das Kind in uns letztlich Recht hat, so wütend zu sein. Aber diese infantile Wut ist höchst destruktiv, wenn sie sich in einem Erwachsenen äußert, der, im Gegensatz zum Kinde, ein höheres Machtpotential besitzt. Das Kind in uns will nichts anderes, als geliebt und verstanden werden. In allererster Linie will es angehört werden. Es will, dass wir uns ihm zuwenden, dass uns seine Belange nicht gleichgültig sind. Tun wir dies und treten wir in Dialog mit dem Kind in uns, nehmen wir die Verantwortung für uns selbst wahr. Dies sowohl in unserer Beziehung mit uns selbst, als auch im Verhältnis zu unseren Mitmenschen und der ganzen Natur. Destruktive Menschen sind im Grunde destruktive Kinder und eine destruktive Kultur ist eine infantile Kultur, eine Kultur, die nicht im Inneren reifte, obwohl sie im Äußeren mächtig nach vorn gedrängt ist mit all ihrer Technologie, mit ihrem Wissen und ihrer stolzen Aggressivität.

Nur wenn wir das Kind in uns in unser Leben wieder einbeziehen, es anhören, seine Revolte und seine Wut verstehen, seine Wunde erkennen und heilen, steht uns seine große Energie und

Kreativität, seine angeborene Weisheit und Spontaneität, sein großer Lebenswille und seine tiefe Liebes- und Hingabefähigkeit (wieder) zur Verfügung.

Ist das Kind in uns wütend, müssen wir verstehen, dass es ein Recht hat auf diese Wut, dass wir aber nun diese Wut im Grunde nicht mehr benötigen. Denn diese Wut war ursprünglich eine Verteidigungsreaktion des Kindes, deren wir, erwachsen, heute nicht mehr bedürfen. Sind wir uns im klaren darüber, dass wir es uns leisten können, verletzbar zu sein und dass wahres Erwachsensein, wahre Offenheit dem Leben gegenüber gerade in dieser Verletzbarkeit besteht, wird die Wut des Kindes in uns von allein nachlassen, bis sie schließlich völlig verstummen wird. Die in ihr enthaltene Energie wird unserer Kreativität sehr zugute kommen und wir werden aufblühen in allen Bereichen.

Der Sinn der Trauer

Trauer ist eine sehr wichtige Emotion. Sie hat den Zweck, uns mit unserem tiefsten Innern zu verbinden, uns unser ganzes Selbst fühlen zu lassen. Zugleich dient sie dazu, uns von etwas, sei es einer Person, sei es eine Sache, an der wir uns angehaftet haben, zu befreien.

Anhaftung, sei es die an Personen oder materielle Dinge, hat immer die Tendenz, uns von uns selbst wegzuziehen, uns zu entfremden von unserem wahren Selbst. Dabei will ich nicht so weit gehen zu sagen, dass jede Art der Anhaftung oder jeder Grad von Anhaftung diese Folge nach sich trägt. Dies wäre eine wohl etwas extreme Ansichtsweise, obwohl sie von den meisten der spirituellen Lehrer wie Ramana Maharshi oder J. Krishnamurti vertreten wird. Es mag als Lebensziel durchaus erstrebenswert erscheinen, sich von jeder Art der Anhaftung zu befreien. Indessen kann uns eine Verabsolutierung von Wahrheit auch zu Extremhaltungen verleiten, die nicht oder noch nicht unserem Wesen entsprechen und daher mehr Schaden als Nutzen bringen. Anhaftung, die zwangsweise, ohne die notwendige Trauer und zu hastig durchtrennt werden soll, würde in einer ziemlich arroganten Selbstisolation enden; diese Isolation würde nicht nur unsere Umgebung befremden, sondern, was schlimmer ist, in unserem eigenen Inneren eine Barriere errichten zu unserem Selbst.

In jedem Prozess und jedem Umstand des Lebens liegt ein Sinn. Wenn wir diesen Sinn nicht erfassen, können wir nicht konstruktiv-gestaltend auf unser Leben einwirken. Jede Einwirkung

würde sich dann störend oder hemmend auf den Entwicklungsprozess des Lebens auswirken.

So liegt auch in der Anhaftung ein Sinn. Bei vielen Jugendlichen und Erwachsenen, die in symbiotischer Anhaftung oder Kodependenz mit anderen leben, projizieren auf ihre Lieben das Ideal einer nicht ausgelebten oder gar nie erlebten frühkindlichen Fusion mit der Mutter und versuchen auf diese Weise, ihr Fusionsproblem zu lösen. Anhaftung, als Prozess der Loslösung verstanden, kann also zu persönlicher Autonomie führen. Das klingt paradox, sicherlich. Aber es ist möglich. Dazu ist erforderlich, dass die Fusion *bewusst* gelebt wird.

In der Tat lässt sich Fusion nicht lösen wie der gordische Knoten. Obwohl das Schicksal es für uns tut, indem es die Trennung gleichsam durch das *Damoklesschwert* vollzieht, zum Beispiel durch unerwarteten Tod eines Angehörigen, Freundes oder Partners. Denn dies ist die Antwort des Universums auf unsere Weigerung, die Fusion als Übergangsstadium zu dem anzusehen, was unser wahrer Seinszustand ist: persönliche Autonomie und geistig-spirituelle Unabhängigkeit.

Dies spielt in vielen Lebensschicksalen eine große Rolle, da nämlich, wo Menschen zu großen Aufgaben ausersehen sind, die sie ganz allein angehen müssen, sich aber stattdessen, oft aus Unkenntnis ihrer wahren Bestimmung, an andere Menschen anhängen. Zwei markante Beispiele sind George Gershwin und Jiddu Krishnamurti, die beide einen fusionell geliebten Bruder verloren, genau in dem Moment, wo sie sich auf ihre Weltmission vorbereiteten.

Abgesehen von solchen Sonderfällen jedoch ist es nicht generell ungesund, in Anhaftung an andere Menschen oder Dinge zu leben, soweit und solange wir uns dieser Anhaftung wirklich bewusst sind und diesen Prozess der Anhaftung passiv beobachten. Tun wir dies, beachten wir nämlich die Anhaftung als einen Prozess und nicht als einen Daseinszustand; damit zeigen wir dem Universum, dass wir innerlich offen sind für eine, wenn auch graduelle, Transformation der Symbiose in einen Zustand persönlicher Autonomie.

Autonomie ist deswegen unser natürlicher Seinszustand, weil wir erst bei Verwirklichung unserer individuellen Autonomie die ganze Verantwortung für unser Sein, und für unsere derzeitige Inkarnation, übernehmen. Andernfalls schieben wir immer einen Teil dieser Verantwortung auf die Wesen ab, mit denen wir in Ko-dependenz leben.

Um zur Trauer zurückzukommen, wird nun vielleicht verständlich, warum der Trauer als Emotion eine solch große Bedeutung beikommt. Trauer hilft uns nämlich, unsere Autonomie, unser Zentrum zu finden und die Verantwortung für unser eigenes Sein zu übernehmen.

Aus jedem Trauerprozess gehen wir in gewisser Weise als »neugeboren« hervor, also als von Grund auf verändert. Jeder Trauerprozess befreit uns von Schalen oder Häuten, die uns mehr mit Schein als mit Sein verbunden, die etwas Fremdes oder auch der Vergangenheit Angehörendes darstellten. Oft ist es nämlich so, dass wir uns innerlich weiter entwickeln, ohne dabei die ganze Konsequenz auch im äußeren Leben zu tragen. Wir bleiben äußerlich angehaftet an Personen oder Gegenstände,

die wir der inneren Entwicklung gemäss, die wir durchgemacht haben, nicht mehr brauchen oder die gar unserer weiteren Evolution im Wege stehen.

Dabei sollten wir verstehen, dass wir in keiner Weise *verpflichtet* sind, mit irgendwelchen Personen oder Dingen verhaftet zu bleiben. In Beziehungen und Partnerschaften ist es oft so, dass ein Partner glaubt, aus *Verpflichtung* dem anderen Partner gegenüber bei diesem bleiben zu müssen, obwohl dieser Zustand nicht seinem inneren Willen entspricht. Ein solches Gefühl der Verpflichtung beruht hingegen auf einem Missverständnis. Es wird dabei zunächst einmal das eigene Bedürfnis mit dem des Partners verwechselt. Eine solche Verwechslung oder Vermischung von Bedürfnissen einer Person mit denen einer anderen ist gerade typisch für Kodependenz. Aber vor allem wird übersehen, dass eine Beziehung zwischen zwei Menschen sich gründet auf einen Konsensus der beiden Partner, die Beziehung aufrecht zu erhalten. Fällt der Wille eines Partners zur Weiterführung der Beziehung weg, ist ein solcher Konsensus nicht mehr gegeben.

Darüber hinaus sollten wir beachten, dass es im Universum ein *Gesetz der Anziehung* gibt, das nicht nur für die gegenseitige Anziehung zwischen Personen, sondern ebenso für die Anziehung oder Abstoßung von Gegenständen im Bezug zu Personen gilt. Mit einem Wort: alles, was sich in unserem Geiste an Vorstellung und Wille befindet, ziehen wir uns im äußern Leben an Umstand oder Begegnung an. Fehlt nun die Attraktion einer Person für eine andere, oder ist sie im Laufe einer Beziehung weggefallen, zum Beispiel durch innere Evolution eines Partners, die der andere Partner nicht mitvollzogen hat, so fehlt es generell an der

Attraktion zwischen diesen beiden Menschen. Es ist, als habe der Magnet, der einst diese beiden Menschen zueinander hinzog, mit einem Male seine Wirkung verloren.

Dabei spielt es keine Rolle, dass nur ein Partner dieses Phänomen empfindet und signalisiert. Es ist ein Phänomen, das beide Partner angeht, weil es der Beziehung selbst angehört. Fehlt es also an der Attraktion auf einer Seite einer Beziehung, so ist es so, dass der Beziehung als solcher die Basis fehlt. In diesem Falle muss der Partner, der das Fehlen der Attraktion nicht empfindet und sich weiterhin an den anderen binden möchte, obwohl der andere diese Bindung nicht mehr wünscht, einen Trauerprozess vollziehen, um sich mit sich selbst, seinem eigenen Zentrum, in Bezug zu setzen und von diesem Zentrum aus die Wahrheit bezüglich der Beziehung, die ihm nun *problematisch* erscheint, zu erfassen.

Die Trauer führt den Betreffenden aus der Entfremdung heraus, welche die Anhaftung an die andere Person für ihn zur Folge hat und bewirkt eine Zentrierung der Person auf ihre innere Wahrheit.

Trauer ist die Emotion, die mit der Fähigkeit loszulassen einhergeht. Sie lehrt uns das Loslassen und der schmerzliche Effekt der Trauer nimmt in dem Maße ab, in dem wir das Loslassen zulassen.

Trauer ist eine Emotion, die in einem inneren Zusammenhang steht mit der Melancholie. Nicht der *Melancholie* als pathologischer Erscheinung, sondern dem, was man als *kreatives Tagträumen* bezeichnen könnte. Derjenige, der es akzeptiert, sich innerlich möglichst frei zu halten von zu starken oder ausschließ-

lichen Bindungen und sich nicht wehrt gegen das Loslassen, flüchtet sich nicht in übertriebene Aktivität, sondern *nimmt seine Zeit*, um den inneren kreativen Reifeprozess sein zu lassen.

Trauer ist verknüpft mit der Fähigkeit zu lieben. Nur wer loslassen kann, kann lieben. Nur wer trauern zulässt, reinigt sich immer wieder von allem, was in uns der Realisierung der Liebe im Wege steht.

Daher ist Trauer *nicht*, wie viele Menschen glauben, eine *negative* Emotion. Sie ist im Gegenteil sehr positiv. Trauer ist ein Zustand, der nur dann möglich ist, wenn, wie bei der Liebe, die Lebensenergie frei fließt. Alle Abwehr der Trauer, durch die Suche nach *Zerstreuung* oder der Flucht in Aktivitäten oder, im schlimmsten Falle, der Trauerabwehr durch Bitterkeit, Hass oder Frivolität, stellt eine Blockade der *Trauerenergie* dar und damit eine Blockade gegen das Leben selbst.

Alle natürlichen Emotionen haben einen Sinn und führen uns immer wieder zurück zu unserem wahren Sein, unserer Ganzheit. Sie verbinden uns mit unserem innersten Selbst und lassen uns das Leben wahrhaft *mit Fleisch und Blut empfinden* – und nicht nur mental erleben.

Der Weg der Freude

Es mag wohl außergewöhnlich erscheinen, dass hier auch von Freude die Rede ist. Warum? Nun, jeder wird sich wohl gleich sagen, dass es doch wohl nicht der Rede bedarf, dass Freude eine Emotion ist, die wir gerne empfinden und dass wir daher sicher keinen Lehrer brauchen, der uns sagt, wie wir uns freuen sollen. Und *dass* wir uns freuen sollen.

Und doch, so einfach ist es auch wieder nicht mit der Freude. Um es ganz vorweg zu sagen: wer sich erlaubt wütend zu sein und zu trauern, wenn der Anlass zur Trauer sich bietet, der wird sich auch freuen können. *Wer Wut und Trauer unterdrückt, wird hingegen Mühe haben, sich zu freuen.*

Wahre Freude ist nicht bedingt durch einen Anlass. Ich spreche hier nicht von Glück, von etwas, das bedingt ist durch äußere oder innere Umstände, von Zufriedenheit, von Erfüllung irgendwelcher Ziele, und so fort. Sondern es ist die Rede von Freude im Sinne von einfacher *Lebensfreude*, Freude am Dasein, Freude *an sich*.

Lebensfreude setzt das tiefe Vertrauen voraus, dass das Leben sinnvoll ist. Ohne einen Sinn im Leben zu finden, können wir diese Art der Freude nur schwer realisieren. Mit *Sinn* ist nun nicht gemeint irgendeine Aufgabe, die wir uns gesetzt hätten, oder eine Verantwortung für etwas oder andere Menschen, sondern ein Sinn, der im Leben, als Prozess, als Erscheinung, direkt enthalten ist, der also Bestandteil des Lebens selbst ist.

Wenn wir uns freuen, freuen wir uns im Grunde darüber, dass wir *leben*, freuen wir uns, uns zu freuen – weil *sich freuen* ein un-

mittelbarer Ausdruck, und vielleicht der unmittelbarste, des Lebens ist.

Wahre Freude ist nicht möglich, wenn unser Herz belastet ist mit negativen Gefühlen, vor allem mit Schuldgefühlen, Gefühlen der Reue und des Bedauerns, also mit allem, was uns an Vergangenes bindet. Wenn wir unsere Vergangenheit *auf dem Buckel* haben, tragen wir sie in Wahrheit in unserem Herzen mit uns herum. Vergangenheit, richtig besehen, ist ein Arsenal von Anekdoten, guten und frivolen, ein Bündel verstaubter Briefe, von denen manche nach Rosen duften und andere weniger gut, eine Klamottenkiste mit Gerümpel, aber auch einigen Edelsteinen, die es aufzubewahren gilt. Vergangenheit ist Schlacke in unseren Zellen, die herausgespült werden sollte mit dem Wasser des Lebens.

Freude ist ein kreativer und erneuernder Prozess. Sie stellt sich oft unmittelbar nach der Trauer ein und stellt einen neuen Anfang dar, in der Gegenwart zu leben. Freude ist völlig unabhängig von äußeren Anlässen. Sie stellt sich *von innen* ein, ist eine Bewegung von innen nach außen, zentrifugal, dem Leben entgegen.

Gleichzeitig ist Freude eine Emotion, die uns das Gefühl gibt, mit Allem–Was–Ist in Kommunion zu sein, verbunden zu sein mit dem Leben selbst und seiner Kraft. *Seid umschlungen Millionen!* war der Freudenruf Schillers, wie wir ihn heute in Beethovens Neunter Symphonie, gleich einem universalen, alle Religionen überschreitenden Gebet in Musik, vernehmen können. Freude als *schöner Götterfunken* wird von Schiller als ein direkt mit dem Göttlichen verbundenes und verbindendes Gefühl angesehen.

Das Wort *Funken* soll dabei das Lichthafte der Freude, ihre Klarheit und Reinheit metaphorisch wiedergeben.

Natürlich besteht das Kaleidoskop der Emotionen nicht nur aus Freude, sondern die anderen Emotionen haben darin gleichermaßen ihren Platz. Unser Innenleben auf eine einzige Emotion beschränken zu wollen, würde eine Verarmung bedeuten. Versuchten wir, nur eine einzige Emotion, und sei es die Freude, in uns konstant aufrechtzuerhalten, würde das bedeuten, dass wir den Fluss unserer Energie blockieren.

Emotional frei erzeugte Kinder kämen gar nicht auf den Gedanken, sich solchermaßen innerlich Gewalt anzutun. Aber viele, von uns versuchen mehr oder weniger unbewusst genau dies: sich immer *auf der gleichen Wellenlänge* zu halten, immer *positive* Gefühle zu haben, immer *anständig und angepasst* zu erscheinen und alle anderen Emotionen zu unterdrücken. Die Folgen sind nicht nur eine große Verarmung der Affektivität, der Sensibilität dem Leben, sich selbst und anderen gegenüber, sondern auch ein Ansteigen des Gewaltpotentials, da jede verdrängte Emotion, gleich einem in einen Käfig eingesperrten Tiger sich *potenziert*, also virulenter wird, statt sich, wie es normal ist, harmlos zu entladen.

Dennoch können wir, wenn wir alle Emotionen akzeptieren, uns mit einiger Übung und vor allem einem passiven disziplinierten Beobachten des Wechselspiels unserer Emotionen, auf einem Niveau halten, in welchem Freude und Harmonie vorherrschen. Dazu ist vor allem erforderlich, dass wir lernen, sogenannte negative Emotionen *anzunehmen* und sie in kontrollierbarer

Weise *auszudrücken*, sie also keinesfalls unterzuschlucken oder aufzustauen.

Wir müssen vorab einfach akzeptieren, dass sie zu uns gehören, zu unserem inneren Kaleidoskop verschiedenartiger Gefühle, die alle einen Sinn haben, und die in ihren Wechselwirkungen miteinander in einem intelligenten Zusammenhang stehen.

Innere Kraft und Selbstsicherheit

Selbstsicherheit ist nicht eine Emotion, sondern ein Seinszustand, eine Art, sich zu fühlen. Innere Kraft ist, wie Selbstsicherheit, ein positives Gefühl sich selbst und dem Leben gegenüber. Mit ihr einher geht eine wohlwollende Grundhaltung im Hinblick auf unsere eigenen Fehler und die unserer Mitmenschen. Umgekehrt könnte man sagen, dass rigides moralistisches und verurteilendes Verhalten sich selbst oder anderen gegenüber der äußere Ausdruck innerer Schwäche ist.

Nicht ohne Grund behandle ich hier, nachdem ich auf die drei Grundemotionen Wut, Trauer und Freude einging, den Bereich dessen, was man in der transaktionellen Analyse ganz allgemein mit *Sich selbst als okay und andere als okay erachten* umschreibt. Worum geht es?

Eine Arbeit an unseren Emotionen, führen wir sie nun mit uns selbst, als unser eigener Therapeut durch oder innerhalb einer Therapie, hat immer zum Ziel, über die Annahme und den konstruktiven Ausdruck der Affekte zu einer Gesamtintegration von Geist und Körper zu gelangen, also zu einem Gesamtausdruck, einer Inkarnation unseres höchsten Potentials.

Viele von uns wuchsen zweifelsohne in einem harten, eher affektarmen oder moralistischen Milieu auf und haben mehr oder weniger schizoide Züge entwickelt, das heißt, den Affektbereich von dem des Intellekts abgespalten. Dies kann man zum Beispiel daran sehr leicht erkennen, dass man Wärme und Affektion bei einem Partner sucht, sexuelle Erfüllung und Abenteuer jedoch bei einem anderen. Alle Formen von Machoverhalten

und Sexismus sind im Grunde Auswirkungen schizoider Strukturen in unserer Kultur, Strukturen, die bereits in der Kindererziehung verfestigt sind. Bevor wir an der Änderung der Welt mitarbeiten können, müssen wir selbst eine innere Arbeit gemacht haben, denn Fehlentwicklungen, die wir im äußeren Bereich wahrnehmen, sind gewöhnlich auch in uns selbst enthalten. Wollen wir also zu größerer Einheit finden, müssen wir an unseren Emotionen arbeiten, oder, ganz allgemein ausgedrückt, zu einer Integration unserer *Affektivität* gelangen. Dabei entwickelt sich Selbstsicherheit von ganz allein, und damit auch das Akzeptieren der Verschiedenheit des anderen Menschen, also der Wandel einer mehr oder weniger negativen Grundeinstellung anderen Menschen gegenüber, zu einer Einstellung, die der eigenen Unvollkommenheit und der anderer besser gerecht wird.

Ein Mensch, der anderen gegenüber sehr *gerecht* sein will, der sie hart beurteilt, oder gar aburteilt, zurechtweist und moralisch bewertet, ist sich selbst gegenüber meist ein Tyrann. Denn wie wir uns selbst behandeln, so behandeln wir unsere Mitmenschen. Oder, wie Hermes Trismegistus es ausdrückte: *Was innen ist, das ist auch außen*. Oder, wie es Jesus formulierte: Wir sollten uns erst um den Balken im eigenen Auge kümmern, bevor wir am Strohalm im Auge unseres Nächsten Anstoß nehmen. Jeder, der nun solchermaßen *nach innen schaut*, wird sofort erkennen, wie wenig perfekt er doch ist, wie nachsichtig er sich also behandeln sollte, um überhaupt einen Zugang zu finden zu seinen Affekten.

Denn ohne solche Nachsicht kann die Rigidität, die gerade zu der Abspaltung der Emotionen oder gewisser Emotionen führte,

kaum überwunden werden. Diese Nachsicht oder Güte uns selbst gegenüber ist die Voraussetzung, dass wir uns nach und nach wieder mit unserem tiefen Selbst, mit dem, was wir in uns missachtet und beiseite geschoben haben, in Verbindung setzen. Man könnte dies durchaus als eine Kontaktaufnahme mit unserer Seele bezeichnen. Es ist ein innerer Dialog, den wir, verbal oder nonverbal, mit unserem Selbst beginnen.

Es geht zunächst darum, unsere Emotionen überhaupt wieder zu empfinden, uns ihrer bewusst zu werden. Dabei ist zu beobachten, dass viele von uns es sich angewöhnt haben, bestimmte Emotionen nicht mehr wahrnehmen zu wollen, weil sie uns in unserer Kindheit, ob der Intoleranz unserer Umgebung, Leid eingebracht haben. So kommt es häufig vor, dass eine Emotion, zum Beispiel die Wut, durch eine andere ersetzt wird. Das bedeutet, dass wir beispielsweise jedes Mal, wenn wir eigentlich wütend sind, uns deprimiert fühlen, müde und angespannt, ohne doch den Grund dafür zu kennen.

Durch aufmerksame passive Selbstbeobachtung erreichen wir es nach und nach, solche inneren *Schutzmechanismen*, die uns, vor allem als Kind, davor bewahrten, uns innerlich zu zerstören, aufzubrechen. Denn nun bringen uns diese Mechanismen mehr Leid als Freud, denn sie spalten uns von unseren wahren Emotionen ab, sodass viele von uns sich taub fühlen, wie tot, verhärtet oder verbittert, und häufig auch sexuell-affektiv blockiert oder erkaltet.

Positive Affirmationen

Der erste Schritt ist, wieder die ursprüngliche Emotion, die, die wir eigentlich empfinden, wahrzunehmen, anzunehmen und auszudrücken. Diesbezüglich sei verwiesen auf das, was ich weiter oben zu den einzelnen Emotionen ausführte.

Der zweite Schritt ist das Zulassen aller unserer Gefühle und eine grundlegende *Umschichtung* unserer Einstellung uns selbst und der Welt und anderen gegenüber. Damit ist gemeint, dass wir nach und nach die negativen Gedankenformen, die wir, infolge unserer inneren Defensivhaltung, dem Leben gegenüber aufgebaut haben, durch neue positive Gedankeninhalte ersetzen.

Dazu bietet sich die Methode positiver Affirmationen im entspannten Zustand ideal an. Diese Methode besteht im langsamen Wiederholen positiver Aussagen, während man sich in einem tief entspannten, rezeptiven und harmonischen Geisteszustand befindet. Diese Methode wurde vor allem von dem amerikanischen Juristen, Theologen und Philosophen Dr. Joseph Murphy entwickelt und kann, bei entsprechender systematischer Anwendung, wie eine Therapie zur inneren Neuorientierung benutzt werden. Durch entsprechende Affirmationen ist es ferner möglich, die innere Bereitschaft zum Ausdruck von Emotionen wiederherzustellen, und die verschiedenen Blockaden in unserem Unterbewusstsein direkt anzugehen. Hier sind einige Hilfestellungen zur Formulierung solcher Affirmationen:

Ich empfinde von jetzt an meine wirklichen Emotionen.

Ich lasse Emotionen zu und beobachte sie.

Ich nehme alle meine Emotionen an.
Alle meine Empfindungen sind Ausdruck des Lebens in mir.
Ich drücke alle meine Emotionen unschädlich aus.
Ich nehme mich an als denkender *und* fühlender Mensch.
Alle meine Emotionen sind gut, wichtig und richtig.
Emotionen verbinden mich mit meinem wahren Selbst.
Wenn ich emotional bin, bin ich ich selbst.
Ich habe Vertrauen in die Intelligenz meiner Emotionen.
Ich lasse Emotionen zu und fühle mich ganz und integriert.

Integration der Emotionen

Was ist die Rolle der Emotionen? Warum sind wir nicht nur denkende, analysierende und rationale Wesen? Warum haben wir Gefühle?

Gefühle, Emotionen, Affekte, erlauben uns, die Realität auf eine andere Art zu erleben, als sie durch unseren Intellekt begreifbar ist. Emotionen setzen uns in *direkten* Kontakt mit der Realität. Man spricht manchmal von einem Erlebnis, das einem *bis in die Knochen* ging. Gemeint ist damit, dass die Intensität des Gefühls, mit dem wir das Erlebnis wahrgenommen haben, sehr tief war. Wir haben unsere äußere Realität, in einem solchen Moment, gewissermaßen mit dem ganzen Körper empfunden.

Kontrolle der Emotionen darf daher nie zu weit gehen. Denn das würde das Absterben des Körpers bedeuten, oder das Krankwerden von Organen, von Teilen des Körpers, der selbst wiederum nur ein Teil unserer Geist-Körper Einheit ist. Krebs ist eine emotionale Erkrankung. Sie kommt zustande durch jahrelanges Nicht-Fühlen unserer Emotionen. Krebs ist ein langsamer innerer Tod, ein Absterben des Lebens in uns. Dies kommt zustande durch eine Hypertrophie unseres inneren Richters, der Instanz in uns, die alles besser weiß und die meint, durch Kontrolle ließen sich alle Probleme lösen, der Instanz, die glaubt, alles *beherrschen* zu müssen, damit es *in Ordnung* ist. Krebs ist die Apotheose der Kontrolle.

Wir sollten daher nicht von *Kontrolle der Emotionen* reden, sondern von ihrer *Integration*. Das bedeutet, dass wir unsere Emotionen in einem ersten Schritt der Bewusstwerdung beob-

achten und annehmen. Es heißt, dass wir ihre innere Realität bejahen, ihre Existenzberechtigung. Daraus folgt, dass wir die Bereicherung erkennen, die unser Leben durch Emotionen erfährt.

Haben wir schlechte Erfahrungen gemacht mit Emotionen, haben wir andere verletzt durch einen Ausbruch von Wut oder Ärger, oder sind wir oft launisch und gereizt, so ist daran nicht etwa schuld die Tatsache, dass wir emotional sind, sondern dass wir den Teil in uns, der emotional ist, *missachten*, dass wir unseren Gefühlen nicht genügend Respekt entgegenbringen. Der Grund ist also nicht, dass wir zu emotional sind, sondern dass wir zu *wenig* emotional sind.

Mehr oder weniger unkontrollierte *Ausbrüche* von Emotionen sind immer die Folge eines vorherigen Aufstauens der betreffenden Emotion. Emotionen sind Ausdruck von Bioenergie und diese Energie kann entweder frei fließen, oder aber sich akkumulieren. Im Idealfall fließt sie frei und Emotionen stehen, wie wir bereits sahen, in einem Wechselspiel miteinander. Man könnte sie sich als die Farben eines Spektrums vorstellen, die auf einem Bildschirm eine nach der anderen projiziert werden. Sehen wir zu lange eine bestimmte Farbe, ermüdet unser Auge oder die Farbe (zum Beispiel *rot*) lässt in uns einen Widerwillen oder gar Aggressivität entstehen, einfach weil sie uns zu lange vor Augen gehalten wird.

Mit den Emotionen ist es ebenso. Sind wir zu lange auf eine bestimmte Emotion fixiert, weil wir das *Kaleidoskop* der Emotionen in uns blockieren, weil wir bestimmte Emotionen festhalten wollen und andere zurückweisen, ist der Energiefluss, der den Wechsel der Emotionen bewirkt, behindert. Das hat zur Folge,

dass wir uns mit der Emotion, die wir fixiert haben, *herumschlagen* müssen, weil wir dann natürlich verzweifelt suchen, sie *loszuwerden*. Je mehr wir uns aber gegen sie wehren, umso stärker wird sie, wie ein Fisch, den man mit der Hand fangen will, immer stärker hin- und herzuckt und schließlich, gerade als wir ihn am festesten hielten, unserem Zugriff entweicht und aus unser Hand glitscht.

Integration der Emotionen bedeutet also, ihre Existenz und ihren Fluss anzuerkennen und zu beobachten, ohne jedoch in ihn einzugreifen. Wir haben alle beobachtet, dass eine Emotion, manifestiert sie sich zum ersten Mal, relativ harmlos erscheint. Unterdrücken wir sie aber, so wird sie sich beim nächsten Anlass stärker bemerkbar machen. Und dies so lange, bis wir die Existenzberechtigung der Emotion anerkennen, bis wir verstehen, dass sie uns etwas mitteilen will, bis wir einsehen, dass es einen Mangel an Selbstrespekt darstellt, unsere Gefühle zu missachten.

Nun bedeutet die Tatsache, dass wir eine Emotion als solche anerkennen und beobachten, nicht, wie man missverständlich meinen könnte, dass wir uns erlauben sollten, zu *explodieren* und uns gegenüber unseren Mitmenschen völlig ungezügelt gehen lassen sollten.

Um es an einem Beispiel aufzuzeigen. Wenn jemand uns in Wut versetzt hat, so sollten wir nicht diese Wut *herunterschlucken*, noch sie weglegen, noch ihr andererseits völlig nachgeben. Denn letzteres könnte destruktive Folgen haben für den anderen, aber auch für uns selbst. Es geht darum zu lernen, unsere Emotionen in konstruktiver Weise auszudrücken. Im vorliegenden Falle könnten wir also zum Beispiel unserem Gegenüber

sagen, dass wir wütend auf ihn oder sie sind, weil er oder sie uns dies oder jenes gesagt oder angetan hat. Durch die Kommunikation unserer Emotion erkennen wir diese als berechtigt an und wählen gleichzeitig ein konstruktives Mittel, sie auszudrücken.

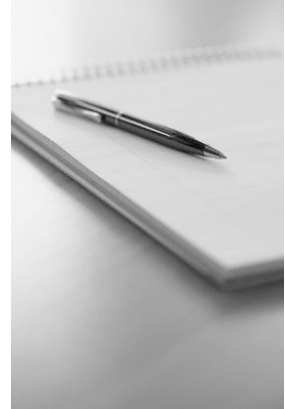
Es erfordert ein gewisses Maß an Selbstbeherrschung und auch Übung, Emotionen weder zu akkumulieren, noch sie völlig unkontrolliert »loswerden« zu wollen (indem man sie ohne Rücksicht auf Verluste *abreagiert*), sondern sie, wie auch immer die Situation geartet ist, konstruktiv auszudrücken.

Indem wir die Sprache verwenden, um unsere Emotionen anderen Menschen mitzuteilen, humanisieren wir jede Art von Gefühl, so negativ wir es auch empfinden oder qualifizieren mögen. Denn Sprache ist uns gegeben, nicht nur um Gedankeninhalte und Ideen mitzuteilen, sondern auch um auszudrücken, was unser Herz bewegt. *Kultur* im wahren Sinne ist eben dies: die Fähigkeit, Gefühle und Verlangen, auch und gerade solche, die als unsozial angesehen werden, durch Kommunikation und sprachlich-künstlerischen Ausdruck zu humanisieren.

Zu einer inneren Einheit zwischen Denken und Fühlen können wir nur gelangen, indem wir unsere Emotionen anerkennen, respektieren und situationsbedingt in angemessener Weise ausdrücken und mitteilen. Dafür sind Intuition und Einfühlungsvermögen erforderlich, sowie der Respekt vor der Person, der gegenüber wir unser Gefühl äußern. Und dabei sollten wir die *goldene Regel* beachten, dass wir niemandem etwas antun, was wir nicht wollen, dass man es uns antut.

Kritischer Rückblick

- ▶ In der *Dritten Etappe* geht es um Emotionen und ihre Integration. Ganz wesentlich für jede Arbeit an unseren Emotionen, ist, dualistisches wertendes Denken beiseite zu lassen, und zu lernen, *funktional* zu denken.
- ▶ Es gibt nichts was Emotionen so sehr fragmentiert und unzähmbar macht, als sie zu werten und aufzuteilen in 'gute' und 'schlechte'. In Wahrheit sind alle Emotionen gut und notwendig, und sie haben alle eine ganz spezifische Funktion im Organismus.
- ▶ Zu beachten ist vorweg, dass Emotionen nicht separat beobachtet und behandelt werden können, weil sie alle *kaleidoskopartig* zusammenhängen. Damit will ich sagen, dass unsere Emotionen ein Kaleidoskop bilden; mit anderen Worten, sie hängen dynamisch voneinander ab, sie sind *interdependent*. Wieder anders ausgedrückt bedeutet dies, dass jede Arbeit an einer Emotion Arbeit an allen Emotionen ist, und dass Emotionen nicht getrennt behandelt werden können.
- ▶ Wenn wir nun bestimmte Emotionen näher ins Auge fassen, so fällt auf, dass es vor allem die *Wut* ist, die unsere Gesellschaft am stärksten verleugnet und verdrängt. Ärger und Wut, oder in ihrer ex-



tremsten Form, die Rage, ist eine heisse Emotion, die, wenn sie nicht *erkannt* und *integriert* wird, zu Gewaltakten führen kann. Die Frage ist nun, wie man die Wut *erkennt*, und wie man sie integriert? Was bedeutet, die Wut zu *erkennen*? Die Antwort liegt in der Frage. Unsere Gesellschaft unterdrückt bereits die Frage, was der Grund ist für ihre Gewalttätigkeit. Im Massengeist kommt keiner auf die Idee, überhaupt einmal zu fragen, warum man wütend ist, warum es eine Emotion der Wut überhaupt gibt? Das wird entweder als selbstverständlich angesehen, oder es wird 'moralisch verurteilt' und man ist angehalten, 'nicht wütend' zu werden. All das ist einfach dysfunktionales Denken, ob es nun von religiöser oder staatlicher Seite kommt. Die Wut hat in Wahrheit eine ganz bestimmte Funktion. Sie hat die Funktion, der Kodependenz vorzuwirken, das heisst, dem Entstehen von Kodependenz entgegenzuwirken.

- ▶ Kaum jemand ist auf sein Auto wütend, oder auf sein Land. Wir sind gewöhnlich auf andere Menschen wütend, und das ist kein Zufall, denn Wut hat die Aufgabe, Reinheit zu schaffen in Beziehungen. Wut hat eine Signalfunktion in Beziehungen. Sie zeigt uns an, dass wir uns in einer Schwellensituation befinden, einer Situation, die sehr nahe an der Grenze ist von dem, was wir ertragen können, nahe dem rot blinkenden Licht, das sagt 'Bis hierher, und nicht weiter!' Wut hat die Funktion, uns innehalten zu lassen und zu fragen: 'Habe ich etwa das Gefühl, missachtet zu werden, habe ich das Gefühl, gedemütigt zu werden in dieser Beziehung, habe ich das Gefühl, ausgelacht und blossgestellt zu werden, habe ich das

Gefühl, übervorteilt zu werden, oder habe ich das Gefühl, dass meine Gutheit ausgenutzt wird?’

- ▶ Psychologen haben herausgefunden, dass nicht die Menschen, die ein starkes Ego haben und viel Macht besitzen, oft Wutanfälle bekommen, sondern eher die, die ein schwaches Ego haben und wenig Macht besitzen. Ich würde sagen, dass die Schwelle, von der ich weiter oben sprach, verschieden angesiedelt ist im Leben verschiedener Menschen. Das bedeutet aber, dass im Prinzip kein Unterschied besteht. Im Prinzip ist es bei uns allen so, dass wir dann wütend werden, wenn wir das Gefühl haben, *nicht genug respektiert* zu werden. Dies ist der wahre Grund der Wut, ob nun dieses Gefühl korrekt ist, oder ob es auf einer Einbildung beruht. Oft beruht es namentlich auf Einbildung, aber das ändert nichts an der Ätiologie der Wut.
- ▶ Wut ist also eine Emotion, die uns dazu aufruft, die Grenzen in zwischenmenschlichen Beziehungen zu beachten, diesen Grenzen mehr Beachtung zu schenken, und anderen Menschen akzeptierbare Signale zu geben, wenn Gefahr besteht, dass die Grenzen übertreten werden.
- ▶ Adolf Hitler war ein Mensch, der fast immer wütend war. Warum? Er war, wie viele Psychiater es heute sehen, ein Mensch, der nahe an der Schwelle von der Psychose war, und der daher ein sehr schwaches Gefühl für seine Grenzen hatte, für die Grenzen seines Körpers. Darum fühlte er sich oft bedroht, und dieses Gefühl der Bedrohung rief bei ihm Panikausbrüche hervor, die ihrerseits zu den Gewaltakten führten, für die er bekannt ist. Es ist weiterhin

bekannt, dass er keinen Widerspruch ertragen konnte, und es vorkam, dass, wenn einer seines engsten Hauptquartierteams ihm widersprach, er sich auf den Boden warf und mit den Fäusten auf den Teppich trommelte, und wie ein Wahnsinniger schrie. Dies ist ein Zeichen für ein sehr schwaches und kaum strukturiertes Ego, das jeden Widerspruch, ohne diesen rational zu werten, als unmittelbare Bedrohung für seine psychische Integrität ansieht. Die fast stetige Wut Adolf Hitlers war das Signal seiner psychischen Fragilität und seiner immanenten Gefährlichkeit. Es war ein klares Signal dafür, dass er ein Psychopath war.

- ▶ Dies ist sicher ein extremes Beispiel, aber potentiell sind wir alle gefährdet, wie Psychopathen auszuagieren, wenn wir richtig wütend sind. Daher ist es unumgänglich, die Wut zu integrieren. Wie tut man das? Ich möchte es zunächst negativ formulieren. Man integriert die Wut sicher nicht, indem man sie verdrängt, indem man sie angeht mit dem Diktum, 'Man darf nicht wütend sein, das ist nicht gut', oder ähnlichem Unsinn. Ein moralisierender Ansatz ist einfach ineffektiv bezüglich unserer Emotionen.
- ▶ Eine Technik, neben vielen anderen, zur Integration der Wut, ist, sie sich vorzustellen als ein Drachen, ein Schatten, eine Figur, eine dämonische Person, sie sich also figurativ auszumalen, ihr Konturen zu geben. Dies kann man leicht tun in der Fantasie. Dann, wenn wir ihr ein solchermassen konstantes Bild gegeben haben, können wir mit diesem Bild arbeiten. Wir können es zum Beispiel Stück für Stück ausradieren im Geiste, wir können eine Decke darüber legen, wir können das Bild ganz und gar verbrennen, wir

können es in einen Fluss werfen oder in den Ozean versenken. Das wäre ein möglicher Ansatz.

- ▶ Es gibt aber einen noch effektiveren Ansatz zur Arbeit mit unserem Schatten. Wir können mit ihm (oder ihr) in Dialog treten. Wir können uns diese Figur also vorstellen als im Raum schwebend, und wir beginnen einen Dialog mit der Frage 'Warum bin ich eigentlich so oft wütend, und was bedeutet das?' Nun wird es eine Antwort geben, die wir niederschreiben können, und so fort. Auf diese Weise können wir die Wut nach und nach integrieren, weil sie dann nichts Fremdes und Beängstigendes mehr ist, sondern eher wie ein Freund, und dann haben wir Kontrolle über sie.

VIERTE ETAPPE

Inneres Kind

Einleitung

Was heißt Erwachsensein? Heißt es, alles besser zu wissen, als Kinder? Heißt es, überhaupt etwas zu wissen? Oder ist es einfach ein Ende – das Ende der Kindheit? Wenn es so wäre, so bedeutete Erwachsensein das Ende aller Kreativität. Leider ist dies tatsächlich der Fall bei vielen Menschen. Vielleicht aber kann der Weg der Selbstfindung, den ich in dieser Anleitung zum inneren Dialog nachgezeichnet möchte, manch einem dabei helfen, diesen Tod der Kreativität, diese Stagnation in einem falsch verstandenen *Erwachsensein*, zu verhindern oder rückgängig zu machen.

Wirkliches Erwachsensein ist nur möglich, wenn wir das Kind in uns erhören und anerkennen, wenn wir ihm einen Lebensraum geben, eine Möglichkeit, sich auszudrücken und zu entfalten. Nur dadurch können wir die Verantwortung für dieses Kind, das wir alle mit uns herumtragen, übernehmen. Es ist dies die Verantwortung für alles, was uns human macht, für unsere Emotionen, unsere Intuition, unsere Gefühle, unsere Spontaneität.

Erst wenn wir dem Kind in uns Leben und Ausdruck geben, sind wir in der Lage, integrierte und nicht schizoide Erwachsene zu sein und unser *ganzes* Selbst, und nicht nur einen davon abgespaltenen Teil, kreativ zu realisieren. Der innere Dialog kann uns dabei helfen, ganzheitlicher zu leben, zu denken, zu handeln – zu *sein*. Auch wenn man nicht die Weisheit und überragende Gelehrtheit eines Erasmus von Rotterdam besitzt, der mit seinem *Lob der Torheit* eine Tür zu unserem Inneren öffnete, die aller Klugheit und Gelehrsamkeit verschlossen bleibt – so kann man

dennoch die Pforte öffnen, die zu unserer eigenen individuellen Weisheit führt. Denn wir alle besitzen den Führer, der die Pforte kennt und den Schlüssel zu ihr hat: es ist das Kind in uns.

Doch viele von uns sind solchermaßen von Kategorien der sogenannten Vernunft und eines vermeintlichen *normalen* Verhaltens bestimmt, dass sie sich dem Fluss der inneren Energie, die uns immer wieder zu unserem Zentrum führt, entgegenstellen.

Lasst uns denn von Plato und Aristoteles Abschied nehmen, alle Ideale in den Wind streuen und uns dem Heraklit'schen *Alles fließt* zuwenden. Lasst uns dem inneren Strömen, der Torheit uns öffnen, dem Kinde, dem Kindlichen in uns, der Musik, die uns auf ihren Flügeln in das Reich führt, das nur uns allein angehört: unserem inneren Selbst.

Die Stimme des Kindes

Müssen wir Experten der Psychologie oder der Kinderpsychologie sein, um unseren Kindern dabei zu helfen, zu glücklichen und kreativen Menschen heranzuwachsen? Müssen wir Freud gelesen haben oder Bettelheim oder sollten wir Kurse in Pädagogik absolvieren? Wir können dies alles natürlich tun, aber wird uns das zu besseren, liebevolleren Eltern machen?

Oder sollten wir gar eine Psychotherapie durchlaufen, um uns von jeder Neurose zu befreien (sofern dies überhaupt möglich ist), bevor wir uns der Betreuung von Kindern widmen? Müssen wir erst bessere Menschen werden, um gute Eltern sein zu können? Jeder weiß in seinem Inneren wohl, warum er sich ein Kind wünscht. Und jeder, der sich der professionellen Kinderbetreuung widmen will, hat eine Stimme in sich, die ihm sagt, weshalb er gerade dies tun will – und nicht etwa sein Brot als Buchhalter oder Kinodirektor verdienen will.

Der vorliegende Band richtet sich an jeden, der diese innere Stimme in sich verspürt und erhört, diese Stimme, die vielleicht die des Kindes in uns selbst ist, das erhört werden will, das sich Liebe wünscht und Fürsorge. Dieses Buch ist nicht ein praktischer Leitfaden für Kindererziehung. Es möchte vielmehr die Erkenntnis vermitteln, dass wir Kinder, seien es unsere eigenen oder fremde, uns anvertraute Kinder, nur so gut, oder so schlecht, behandeln können, wie wir das Kind in uns selbst behandeln.

Wissen um psychologische Zusammenhänge ist sicherlich wichtig und es wird in diesem Bändchen auch darum gehen,

aber alles Wissen um die Psychologie des Kindes und seine Entwicklung nützt uns wenig, wenn wir mit dem Kind in uns selbst in Konflikt stehen, wenn wir es in uns unterdrücken, ihm die Sprache verwehren, es also mundtot machen, oder ihm seine Emotionen verbieten.

Ich möchte in diesem Buch eine Art Anleitung geben, mit dem Kind in uns selbst in einen lebendigen, kreativen Kontakt zu treten. Ich stütze mich dabei auf meine eigene Arbeit mit dem inneren Dialog als Methode. Unsere Arbeit geht von der Erkenntnis aus, dass jedes Drama in unserem äußeren Leben die Spiegelung eines inneren Dramas ist. Jede Person, mit der wir äußerlich in Interaktion treten, symbolisiert energetische Zusammenhänge in unserem Innern, in unserer Psyche. Wenn wir also mit Kindern in einen konstruktiven und für diese heilsamen oder erzieherisch wertvollen Dialog treten wollen, ob diese Kinder nun unsere eigenen sind oder die Kinder anderer Eltern, so müssen wir mit dem Kinde in uns selbst in einem solchen konstruktiven Dialog stehen. Wissen, in dem Sinne wir es hier gebrauchen oder anwenden, ist also vielmehr eine Form der Selbstkenntnis.

Das Wissen um die Vorgänge in unserer Psyche ist wohl die unmittelbarste Form von Wissen. Ich würde es *primäres Wissen* nennen. Wir benötigen dazu keine Bücher, keine Studien, keine Hilfsmittel – außer einem ruhigen Platz, an dem wir uns wohlfühlen, wo wir ungestört sind und an dem wir, vielleicht mit Hilfe entspannender Musik, uns in eine Art meditativer Innenschau versetzen. Der Platz kann auch einfach an einer Schreibmaschine sein, wo der innere Dialog, so wie er uns im entspannten Zu-

stand einfließt, einfach durch die Finger aufs Papier weiterfließt. Diese Form des inneren Dialogs, so wie wir ihn hier verstehen, ist nicht zu verwechseln mit Arten der Meditation, die oft religiös motiviert sind und bei denen wir das Ich zu überwinden suchen. Hier geht es vielmehr darum, das Ich kennen zu lernen und seine verschiedenen Energien zu erkennen und zu integrieren.

In diesem Dialog sind im wesentlichen drei Personen im Spiel: das Kind in uns, die Elterninstanz und die Erwachseneninstanz. So jedenfalls wurde dies von der sogenannten transaktionalen Analyse definiert, die Eric Berne 1950 in den USA gründete und die erstmals in der Geschichte der Psychoanalyse eine Methode inneren Dialogs propagierte, um damit Heilzwecken zu dienen. Heute sind wir allerdings weiter und wissen, dass das Ich sich aus viel mehr Entitäten, Einheiten, oder psychischen Energien zusammensetzt. Durch die Analyse von Fällen der Persönlichkeitsspaltung wurde klar, dass das individuelle Ich sich aus verschiedenen Teilpersönlichkeiten zusammensetzt, die man auch *Energien* nennen könnte.

Im Falle der Persönlichkeitsspaltung geschieht es, dass eine oder mehrere solche Teilpersönlichkeiten abgespalten werden und gesondert auftreten. Wir haben es dann mit den bekannten *Dr. Jeckyll und Mr. Hyde* – Fällen zu tun, die jeder aus dem Gruselkintopp her kennt.

Jedes Ich, auch das gesunde, setzt sich aus solchen Teil-Ichs zusammen. Das gesunde Ich zeichnet sich jedoch dadurch aus, dass alle Teil-Ichs zu einem harmonischen Ich zusammengeschweißt sind, darin integriert sind – dass also alle Teilenergien sich zu einer Energie vereinen, einer Energie, die konstruktiv ist

und den sozialen Austausch mit der Außenwelt begünstigt. Dazu korrespondiert ein Ich-Gefühl oder Ich-Bewusstsein, das wir alle haben, wenn wir nicht hochgradig schizophran sind oder mit halluzinogenen Drogen unser Ich zeitweise außer kraft gesetzt haben.

Was sind nun die einzelnen Instanzen, aus denen sich unser Ich zusammensetzt? Es sind: inneres Kind, innere Eltern und innerer Erwachsener.

Das innere Kind

Das Kind in uns sind wir selbst, als wir Kind waren. In dieser Energie liegt unsere Vergangenheit gespeichert, so wie wir sie als Kind erfahren, erfüllten, erlebten. Dieses Kind, mit all seinen Gefühlen, mit seinen Frustrationen, seinem Schmerz oder seiner Freude, seiner Verspieltheit, seinem oft überraschenden Wissen auch, hat überlebt in unserer Psyche. Seine Energie steht uns zur Verfügung in dem Masse, wie wir es anhören, ihm Freiheit und Gelegenheit geben, sich auszudrücken, seine Bedürfnisse kundzugeben, sich kreativ zu entfalten.

Bei vielen von uns ist die Instanz des Kindes entweder unterentwickelt oder überentwickelt. Ein unterentwickeltes inneres Kind äußert sich darin, dass wir unter affektiver Karenz leiden, Mangel an Fantasie haben, ziemlich un kreativ sind, dass wir verlernt haben zu spielen, dass wir ziemlich rigide sind in allem, eher hart oder streng und wenig flexibel, dass wir in Routinen oder Gewohnheiten erstarrt sind, und dass es uns sehr schwer fällt, Änderungen, selbst wenn sie notwendig sind, in unserem Leben zu bewirken.

Ein hypertrophiertes inneres Kind zeigt sich daran, dass unser Verhalten eher unreif oder infantil ist, dass wir stark abhängig sind von Menschen oder Situationen, von Drogen auch, dass es uns am Organisationstalent fehlt, dass wir eher chaotisch leben, in chronischer Unordnung sozusagen, dass wir oft zerfahren und unkonzentriert sind, und dass es uns an einer gehörigen Portion von Selbstdisziplin fehlt.

Es kommt nun nicht so sehr darauf an, wie die Instanzen, die unser Ich bilden, im einzelnen entwickelt sind. Viel wichtiger ist ihre Beziehung zueinander, ihre Organisation sozusagen, ihr Zusammenspiel, ihre Interaktion innerhalb unserer Psyche.

Die inneren Eltern

Die Elterninstanz repräsentiert unsere eigenen Eltern, so wie wir sie erlebt und internalisiert haben. Diese Energie gibt uns den moralischen Sinn; in ihr sind kollektive Wertmaßstäbe und Tabus enthalten. Die Elterninstanz manifestiert sich im Handeln durch das Übernehmen von Verantwortung, den Willen zu schützen und zu beschützen, negativ durch Bevormundung und die Etablierung von Abhängigkeitsverhältnissen.

Der innere Erwachsene

Die Erwachseneninstanz ist das, was man unseren rationalen Verstand nennen könnte; es ist der objektive Beobachter, der wägende und ausgleichende Geist, die reife Persönlichkeit. Negativ läuft der Erwachsene, nimmt er überhand, die Gefahr, das Kind zu vergessen und in intellektuellen Schemata zu erstarren. In Beziehungen ist diese Energie darum bemüht, die Dinge *ra-*

tionell oder *realistisch* zu sehen, auch Gefühlsangelegenheiten. Es ist evident, dass ein zu starker innerer Erwachsener, der nicht durch das innere Kind ausbalanciert wird, Gefühlskälte und Unverständnis für Gefühle in seine Beziehungen bringen wird und dadurch Vereinsamung erlangen mag.

Im nächsten Kapitel werden wir sehen, wie wir in einen kreativen Kontakt zu dem Kind in uns selbst treten können. Doch zunächst müssen wir eines vorweg tun: wir müssen dem Kinde in uns das Wort erteilen! Wie können wir den Kindern, unseren eigenen oder uns zur Betreuung anvertrauten, Gehör schenken, wenn wir dem Kind in uns selbst dieses Gehör versagen?

Das Kind will Gehör

Wollen wir nicht alle erhört werden, uns ausdrücken, Wünsche, Verlangen, Freude, Schmerz formulieren, in Worte fassen oder in einer anderen Sprache zum Ausdruck bringen, durch Bilder, Farben, Zeichnungen, oder gar durch unseren Körper? Körpersprache ist oft ein sehr lebendiger Ausdruck unserer Emotionen.

Was geschieht, wenn wir am konstruktiven Ausdruck unserer inneren Vorgänge, unserer Emotionen, inneren Bilder, Gedanken und Konflikte gehindert sind? Was geschieht, wenn wir keine Sprache zum Ausdruck haben oder durch Sprachverbote, Sprach-Tabus, uns dieser Ausdruck verboten wird? Ist nicht jeder Akt der Gewalt eine symbolische Befreiung aus dem Gefängnis der Sprachlosigkeit? Ist der Mensch nicht gerade dadurch humanisiert, dass er eine Sprache besitzt, dass er Verlangen, Bedürfnisse, Emotionen und Bewusstseinszustände kommunizieren, verbalisieren, formulieren kann?

Kultur ist Verleihung von Sprache.

Daher sind Tabus, die die Sprache behindern, nicht nur Feinde der Kommunikation, sondern auch kulturzerstörend. Das Verbot von Sprache bringt sprachlose Menschen hervor, Menschen, die sich anderer Ausdrucksformen bedienen, um ihre Emotionen mitzuteilen: Gewalt ist das Resultat von Redeverbotten.

Stammeskulturen mit ihrer aus der Natur selbst inspirierten Weisheit, sind sich der Bedeutung der Sprache bewusst. Tabus, wie vor allem das Inzesttabu, aber auch Tabus, die den Umgang mit der Geisterwelt betreffen, sind reine Tat-Tabus, Tat-Verbote,

keineswegs aber Rede-Verbote. Im Gegenteil. Bei Feierlichkeiten wird das Tabu der humanisierenden sprachlichen Kommunikation zugeführt. Man redet über das, was man nicht tun darf.

Sprache humanisiert das Tabu und integriert es in die Psyche nicht nur der Individuen, sondern des ganzen Kollektivs.

Die Spiritualität des Menschen ist in erster Linie seine Fähigkeit, unerwünschte soziale Verhaltensweisen durch Versprachlichung zu humanisieren und damit in Kultur zu verwandeln. Ein Tabu hingegen, das der Sprache entkleidet ist, wirkt destruktiv und kulturzerstörend. Denn das tabuisierte Verhalten kann nicht begriffen werden, es steht außerhalb jeder Kommunikationsmöglichkeit, weil es an der Sprache fehlt, es zu beschreiben.

Sprachtabus sind Heuchelei und dienen unterbewusst der Unterhöhlung und Vertuschung dessen was man heimlich tut, obwohl man es offen denunziert. Sie dienen der Aufrechterhaltung einer doppelten Moral, das heißt einer solchen, die einen doppelten Boden hat. Unnötig hervorzuheben, dass Demokratie nur möglich ist, wenn man über alles miteinander reden kann – auch und gerade über das Unerwünschte.

Daher kommt der Spracherziehung, dem Heranbilden des Ausdrucks und der Ausdrucksfähigkeit des jungen Menschen eine hohe Bedeutung zu bei jeder wahren Bildung. Dies war tatsächlich auch der Fall bei der sogenannten humanistischen Bildung, die auf der Lehre der alten Sprachen und der hellenisch-römischen Philosophie beruhte.

Diese antiken Kulturen waren nämlich in noch viel geringerem Masse von Sprachtabus berührt, wie unsere heutigen Massenkulturen. Später, in der *moralischen Epoche* der Menschheit

(Nietzsche), unter dem Einfluss spätplatonisch–christlichen Denkens, wurde Sprache immer mehr tabuisiert, und die Möglichkeit grenzenlosen sprachlichen Dialogs sehr eingeengt. Kulturen jedoch, die Sprache verbieten, sind eigentlich Un–Kulturen; sie sind im Keim nicht nur freiheitsfeindlich, sondern im wahren Sinne kulturfeindlich – und daher, mit einem Wort: *faschistisch*. Es sind autoritäre Regime, auch wenn sie sich hinter schön klingenden demokratischen Verfassungen verbergen.

Der Weg zu persönlicher Freiheit und Kreativität, zu Autonomie und Loslösung von schablonenhaftem Kollektivdenken führt daher über die Kultur der Sprache, die Kultivierung des persönlichen Ausdrucks. Nur auf dieser individuellen Ebene lässt sich auch kollektiv Kultur aufbauen. Mit sprachlichem Ausdruck ist dabei jede Form von Kreativität gemeint, also nicht nur freie Rede und schriftstellerische Betätigung, sondern jede Form von Kunst, von Ausdruck, der einer Kommunikation dient. Jeder Mensch muss seine asozialen Triebe und Neigungen durch den Sprachprozess humanisieren und sublimieren können. Ohne Sprache ist Sublimation jedoch unmöglich. Fehlt einer Kultur die Sprache für asoziale Verhaltensweisen, so findet Verdrängung statt. Was aber nur verdrängt ist, ist nicht verarbeitet; es ist sozusagen unter den Teppich gekehrt. Alle Kollektivdramen der Menschheit waren und sind von kollektiver Psychose begleitet, einem Prozess, der das fragile Gleichgewicht der Verdrängung aufhebt und damit archaische Verhaltensmuster wieder zu Tage fördert. Und dann fragt man sich, wie das denn möglich war? Die Antwort liegt klar vor Augen, wenn das auch niemals in der Presse so offen gesagt wird.

Auf individueller Ebene ist es natürlich ebenso. Ein Ich ohne Sprache ist ein psychotisches Ich und der Weg der Sprachlosigkeit ist der Weg in die individuelle und kollektive Psychose.

Der Weg psychischer Gesundheit, nicht nur des Einzelnen, sondern von ganzen Kulturen, ist der Weg der Sprache, der Kommunikation und der Freiheit von Kommunikation, die aktive Verteidigung der freien Rede und Schrift. Es genügt dazu nicht, Garantien in Verfassungen zu schreiben und ansonsten den Mund zu halten.

Was waren unsere Empfindungen als Kind, als man uns kein Gehör schenkte? Ist es nicht ein dumpfes Gefühl gewesen, etwas in sich zu behalten, behalten zu *müssen*, das man eigentlich *los werden* wollte? War es nicht ein Gefühl der Ohnmacht, der Bedeutungslosigkeit, der Minderwertigkeit, das mit diesem Nicht-Angehörtwerden einherging? War es nicht von Depression begleitet oder kam etwa Wut auf, als Rebellion gegen diese als Demütigung empfundene Nichtachtung unserer Person seitens derer, mit denen wir in einer engen affektiven Bindung standen? Und war es schließlich nicht so, dass mangels Formulierung unserer eigenen Bedürfnisse und Anliegen durch die Sprache, wir diese Sprache, weil sie nicht erhört wurde, verloren? War es nicht so, dass die Bereiche unseres kindlichen Lebens, wo wir am häufigsten auf eine Ablehnung des Angehörtwerdens stießen, auch die sind, in denen wir die Sprache, die Möglichkeit der Verbalisierung, des Ausdrucks unserer Empfindungen, weitgehend verloren?

Ist nicht die Sexualität einer der Bereiche, wenn nicht der Bereich unseres kindlichen Lebens überhaupt, in dem wir auf die

stärksten Sprach-Tabus in unserer erwachsenen Umgebung stießen? Oder sollten wir ein noch weitergehendes Wort gebrauchen und statt Sexualität *Affektivität* sagen oder Gefühlsbereich? Wurde nicht vielen von uns, vor allem uns Männern, als Kind der Ausdruck von Gefühlen oft als unmännlich versagt? Und führte dies nicht bei vielen von uns zu einer Verarmung im Ausdruck von Gefühlen, von Affektion? Führte es nicht, darüber hinausgehend, zu einer fatalen Verwechslung von Sexualität und Affektivität, von sexuellem Trieb einerseits und Bedürfnis nach Zärtlichkeit, andererseits?

Was ist ein Tabu? Ist es ein Verbot des Handelns oder ein Re-
deverbot? Das Tabu dient der Vermeidung einer sozial unerwünschten Handlungsweise. Das universell verbreitetste Tabu ist das Inzesttabu. Ist dieses Tabu aber auch ein Sprachtabu? Ist es tabuisiert, von Inzest zu reden? Doch ganz offensichtlich nicht. Es ist vielmehr so, dass, damit das Tabu wirksam bleibt, die sprachliche Formulierung des Tabus notwendig erscheint. Dies kommt in allen naturnahen Völkern und Volksstämmen zum Ausdruck an Festen, die oft religiösen Zeremonien dienen, bei denen der Inzest sprachlich oder bildlich dargestellt wird, also zum Objekt der Sprache wird. Es scheint, dass die Triebenergie, die zu inzestuösem Verhalten führen könnte, durch die Versprachlichung sublimiert wird.

Wie steht es aber damit in unserer *zivilisierten* Kultur des Okzidents? Hat die Zivilisation nicht dazu geführt, das Inzesttabu zu einem Sprachtabu umzuwandeln, es auf die Sprache *auszudehnen*?

Ist nicht im *moralischen Zeitalter* der Menschheit, als ab etwa dem Beginn des Platonizismus, der Inzest mehr und mehr zu einem Tabu der Rede geworden? Ist nicht, seit etwa der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts in Europa, auch das Thema der Sexualität ganz allgemein zu einem Tabuthema geworden? Jeder von uns, der in einer Umgebung aufwuchs, in der *über so etwas nicht geredet* wurde, konnte den Teil in sich, der sexuellen Appetit hat und alle Begierden und Wünsche, die sich damit assoziieren, nicht durch Sprache humanisieren, mit der Folge, dass ein sehr wichtiger Teil unseres Lebens sozusagen ein Schattendasein in unserer Psyche führt.

Können wir diesem Teil von uns wieder eine Stimme verleihen und damit Licht in ihn bringen?

Inwiefern, so wirst du dich vielleicht fragen, ist die Sexualität Bestandteil des Kindes in uns? Das ist ganz einfach so, weil sie dem emotionalen Bereich angehört und dieser ist, wenn wir wieder von den drei Instanzen des Ich ausgehen, der Instanz Kind zugeordnet.

Verinnerlichte Kindheit

Für das Verständnis des Kindes in uns ist es wesentlich, den Weg zu verstehen, den das neugeborene Kind geht, von der Geburt an bis zur Adoleszenz. Zur Erklärung der psycho-affektiven Entwicklung des Kindes werde ich mich hier einer Betrachtungsweise bedienen, die von der, die in der Kinderpsychologie Freudscher Prägung vorherrscht, abweicht. Ich tue dies nur des besseren Verständnisses wegen und nicht, um dem Schema Freuds der infantilen Sexualität zu widersprechen. Die hier vorgeschlagene Sichtweise deckt sich mit der Freuds insoweit, als die verschiedenen Entwicklungsphasen des Kindes, wie sie hier beschrieben werden, ihre Parallelen im Freudschen Schema von oraler Phase, analer Phase, phallisch-ödipaler Phase, Latenzphase und Adoleszenz finden.

Abgesehen vom Meinungsstreit über die Richtigkeit des Freud'schen Schemas, bietet sich für die von mir vorgeschlagene Arbeit mit dem inneren Kinde eine andere Betrachtungsweise an. Denn der Schwerpunkt liegt hier mehr auf dem Weg des Kindes aus der Symbiose mit der Mutter und der Erlangung seiner Unabhängigkeit – dies ganz besonders durch die Entwicklung und Ausbildung der sprachlichen Ausdrucksform.

Der Freud'schen Betrachtungsweise wurde häufig vorgeworfen, sie sei zu sehr auf die sexuelle Entwicklung des Kindes zentriert. Indessen spricht dies allein nicht für ihre Richtigkeit oder Unrichtigkeit. Es wird im folgenden daher von der Richtigkeit der Freud'schen Betrachtungsweise ausgegangen. Allerdings werde ich mich eines veränderten Blickwinkels bedienen, nicht zuletzt

der besseren Verständlichkeit wegen. Denn ein Hindernis der Psychoanalyse bei ihrem Weg in das Gemüt einer breiteren Schicht der Bevölkerung ist ihr ziemlich hermetisches Gehabe, das dazu führt, dass sie vielen Menschen einfach fremd bleibt. Dabei geht es im wesentlichen um einfache und einfach darstellbare Vorgänge bei der affektiven Entwicklung des Kindes.

Freud selbst hat übrigens in einer sehr gut verständlichen und keineswegs verklausulierten Sprache geschrieben. Aber seine Theorie wurde, wie so viele Theorien, zum Dogma erhoben und vielfach verkompliziert dargestellt. Abweichend von Freud finden wir es praktischer, von *affektiver Entwicklung*, als von sexueller Entwicklung des Kindes zu reden, weil der Begriff der Affektivität dem Sprachgebrauch nach weiter gefasst ist, als der Begriff der Sexualität.

Affektivität umfasst die Gesamtheit der Gefühle, Triebe und Emotionen des Menschen. Dieser Begriff wird im übrigen weit weniger mit bestimmten Körperzonen assoziiert, als die von Freud markierten prinzipiellen Zonen des Lustgewinns beim Kinde. Er ist weniger körperbezogen und geht von der Erkenntnis aus, dass der Mensch in erster Linie ein spirituelles Wesen ist, das, obwohl in einem Körper inkarniert, mit einem Zweitkörper oder Astralkörper ausgestattet ist und dass alle Emotionen dort ihren Sitz und ihre *Leitzentrale* haben, bevor sie sich im fleischlichen Körper somatisieren.

Das griechische Wort *Psyche* bedeutet in der Tat Seele. Dementsprechend übersetzt der Begriff der Affektivität die von mir vertretene Betrachtungsweise eher als der engere Begriff der Sexualität. Es kommt aus diesem Grunde auch nicht in erster Linie

darauf an, in welchem Bereich des Körpers, Mundzone, Analzone oder Genitalien, sich Lustgefühle manifestieren, wie Freud es besonders herausstellte. Die Freud'sche Terminologie wird dennoch der Vollständigkeit halber in meinen Erklärungen in eckigen Klammern mit angeführt. Dies ist das Schema im Überblick:

- ▶ **1. Symbiotische Phase**
Intrauterine Periode bis etwa achtzehn Monate nach der Geburt
[orale Phase]

- ▶ **2. Öffnungsphase**
Achtzehn Monate bis etwa zweiundvierzig Monate [anale Phase]

- ▶ **3. Abkoppelungsphase**
Zweiundvierzig Monate bis sechseinhalb Jahre [ödpal-phallische Phase]

- ▶ **4. Sozialisierungsphase**
Siebentes Lebensjahr bis zur Pubertät [Latenzphase]

- ▶ **5. Adoleszenz**
Entwicklung oblativer Sexualität und Liebe [Adoleszenz]

1. Symbiotische Phase

Intrauterine Periode bis etwa achtzehn Monate nach der Geburt [orale Phase]

Der Fötus lebt in einer totalen Symbiose mit seiner Mutter. Durch das Blut ist er nicht nur ein Teil des energetischen Systems der Mutter, sondern nimmt auch Teil an ihren Gedanken. Die Gedanken der Mutter sind seine Gedanken. Die Emotionen der Mutter sind seine Emotionen. Die Freude der Mutter ist seine Freude. Die Angst der Mutter ist seine Angst. Die Neurose der Mutter ist seine Neurose.

Diese intrauterine Symbiose des Fötus mit der Mutter besteht beim menschlichen Neugeborenen, im Unterschied zu Säugetieren, auch nach der Geburt, nach dem Kappen der Nabelschnur, weiter fort. Abgesehen von den rein physiologischen Bedürfnissen des Neugeborenen wie Nahrungsaufnahme mit oralem Lustgewinn, besteht das symbiotische Band mit seiner Mutter in einem affektiv–telepathischen Austausch, einer Überlagerung der Lebens– und Empfindungssysteme von Mutter und Kind. Dieses Faktum ist nach meiner Meinung weit wichtiger als die rein physiologisch–hedonistische Beziehung Mutter–Kind. In der psychoanalytischen Literatur wird darauf kaum eingegangen, vielleicht weil dies als selbstverständlich vorausgesetzt wird. Indessen leiten sich daraus wichtige Konsequenzen ab für die affektive Entwicklung des Kindes, für die Herausbildung seines Ich, das ein eigenständiges, vom Ich der Mutter abgegrenztes, selbst–identifiziertes Ich werden muss. Jede Hinderung dieser Abkoppelung des Kindes vom energetisch–emotionalen Kontinuum der Mutter, jeder *Restbestand* von Symbiose, der in die

Adoleszenz oder gar weiter hinaus perpetuiert wird, hindert das Kind, selbst ein Erwachsener zu werden, eine abgegrenzte Persönlichkeit.

Während der symbiotischen Phase der Entwicklung des Kindes mag die Rolle des Vaters reduziert sein, sie ist deswegen aber nicht unbeachtlich. Der Fötus hört die väterliche Stimme bereits im Mutterbauch, da im Fruchtwasser tiefe Klänge eher vernehmbar sind als hohe, und etabliert schon dann ein erstes affektives Band mit ihm. Dies wurde früher vielfach übersehen, so als ob der Vater erst in das Bewusstsein des Kindes trete, wenn dieses sich der Entwöhnung nähert. Neuere Untersuchungen haben gezeigt, dass der menschliche Fötus sogar mit Tieren, insbesondere mit Delphinen, in telepathische Verbindung tritt und affektive Beziehungen etabliert. Im übrigen ist bekannt, dass mit dem Fötus ein Kontakt durch Streicheln des Mutterbauches etabliert werden kann, der der Übermittlung von Botschaften der Akzeptanz, der Zärtlichkeit, der Liebe dienen kann. Der Fötus antwortet darauf auch in aller Regel, entweder durch vermehrte motorische Aktivität oder aber, im Gegenteil, durch Verhalten in der Bewegung, eine Art von interessiertem *Hinhören*.

Dieses erste *bonding* mit dem Vater ist für die spätere Entwicklung von Vertrauen und Affektion zwischen Vater und Sohn sehr wichtig.

Es ist bezeichnend, dass der erste spontane Dialog, den ich mit meinem inneren Kinde führte, in eine Vater–Sohn Beziehung gekleidet war. Dies mutet, wenn man es liest, wie ein verspätetes *bonding* an, bei dem mein Vater durch mein eigenes erwachsenes Ich ersetzt wurde. Dieses Detail ist ein Zeichen dafür, dass die

Vorgänge, wie sie sich bei der affektiven Entwicklung des Kindes abspielen, später im inneren Dialog durchaus nachempfindbar sind und dass daher die Chance besteht, durch diese Methode frühere Fehlentwicklungen oder nicht erfüllte affektive Bedürfnisse auszugleichen wenn nicht zu reparieren, jedenfalls aber bewusst zu machen.

Das Vertrauen und die Bindung zum Vater sind von grundlegender Bedeutung für den Weg, den das Kind, vom Vater geleitet, später zu gehen hat. Dieser Weg führt es weg von der Mutter, von der Familie und zur Gruppe hin, zum Kollektiv, und öffnet es dem sozialen Leben außerhalb der Familie. Dazu ist notwendig, dass das Kind seine Grenzen erkennt, dass es dahin gelangt zu unterscheiden, wo das eigene Ich endet und das Ich des nächsten beginnt, wo der eigene Körper endet und der des nächsten beginnt. Das klingt selbstverständlich, ist es aber nicht.

Die Ich-Bildung beim Kinde geschieht vor allem durch Identifikation mit den Eltern. Die Identifikation ermöglicht die Abgrenzung. Das klingt paradox. Identifikation assoziieren wir häufig mit einem *Aufgehen im anderen*, einem psychischen Prozess, der bewirkt, dass wir uns so fühlen, wie der andere, dass wir glauben, der andere zu sein. Dies jedoch ist Symbiose, nicht Identifikation. Das Kind kommt aus der Symbiose und löst sich aus ihr gerade durch die Identifikation. Man könnte auch sagen, dass die Identifikation eine Form der teilweisen Symbiose ist, der unechten Symbiose oder der *Halbsymbiose*, oder ein Stadium des Übergangs in die Freiheit des eigenen selbständigen Ich.

Die Symbiose könnte man als eine Form der Abhängigkeit sehen, bei der kein Bewusstsein besteht, von etwas abhängig zu

sein, weil das *etwas* gar nicht deutlich als fremdes, von uns verschiedenes, Objekt abgrenzbar ist. Für das Kind unter achtzehn Monaten ist die Mutter ein Teil von sich selbst, oder es selbst ein Teil der Mutter – beide sind *eins*.

Um ein Objekt oder eine Person als von uns verschieden ansehen zu können, muss unser *Ich* soweit geformt sein, dass es jedenfalls rudimentär eingegrenzt ist. Man könnte auch sagen, dass das *Ich* sich ganz allgemein durch einen Vorgang der Eingrenzung herausbildet. Zur *Eingrenzung* aber ist notwendig eine *Abgrenzung* von dem, was man *nicht* ist, für das Kleinkind also: von der Mutter. Abgrenzung bildet einen *Abstand*. Dieser Abstand wiederum ist notwendig für Freiheit, für Eigenständigkeit. Die ganze Kindheit über ist das Kind im Grunde dabei, sich mehr und mehr Abstand von den Eltern, von der Familie, vom Nest zu erobern. Das Kind will nicht Kind sein, nicht Kind bleiben. Es ist darauf angelegt, aus der Kindheit zu entfliehen und seinerseits Vater oder Mutter zu werden, also *autonom* zu werden.

Der Ausweg aus der Symbiose geschieht graduell, in Etappen. Diese Reise des Kindes in die Unabhängigkeit von seinen Erzeugern findet sich gespiegelt im inneren Dialog zwischen erwachsenem und kindlichem *Ich*. Denn solange das eigene *Ich* uns nicht bewusst ist und wir uns in Unkenntnis befinden über die Vorgänge in unserer Psyche, solange befinden sich die Instanzen unseres *Ich*, also Elterninstanz, Kind und Erwachsener, in einer Art innerer Symbiose, in einer undifferenzierten, um nicht zu sagen chaotischen, Un-Ordnung. Das bedeutet, dass die drei Instanzen nicht voneinander abgegrenzt sind und sich gegenseitig überlagern. Im Extremfall wird eine der Instanzen von den

anderen beiden *ausgeschaltet* oder eliminiert. Ist letzteres der Fall, so haben wir es mit einem mehr oder weniger schweren Fall von Persönlichkeitsstörung zu tun. So ist eine Person, bei der das Kind eliminiert ist, völlig ohne Emotionen, ohne Gefühle, ohne Sensibilität, hart und grausam, ohne Erbarmen. Eine Person hingegen, bei der die Elterninstanz ausgeschaltet ist, wäre vollkommen unverantwortlich, würde jede Moral missachten, jeder Eingebung folgen, jeden Trieb erfüllen ohne Rücksicht auf andere oder die Sozialordnung.

Eine harmonische, konstruktive Persönlichkeit ist daher eine solche, bei der die drei Instanzen in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen und flexibel, der jeweiligen Situation angemessen, reagieren. Um zu begreifen, was gemeint ist, möge man sich vorstellen, bei einem Verkehrsunfall mit Verletzten, denen Erste Hilfe zu leisten ist, stehe eine Person, die nichts anderes tut, als die am Boden liegenden, verletzten Opfer, mit erhobenem Zeigefinger zurechtzuweisen, diese oder jene Verkehrsregel missachtet zu haben, zu schnell gefahren zu sein, nicht aufgepasst zu haben, und so fort. Eine solchermaßen reagierende Person würde der Volksmund, angesichts der Situation, wohl als *verrückt* bezeichnen. Anders gesagt: die Person hatte hier unter Ausschaltung ihrer Instanzen *Kind* (Emotion, Mitgefühl, Hilfsbereitschaft, Spontaneität) und *Erwachsener* (rationales, verantwortliches und effizientes Handeln) agiert, ausschließlich auf der *Elterninstanz* (Moralordnung, Vorschriften, Gesetze). Ein solches Verhalten ist ganz offensichtlich pathologisch, weil es sozial vollkommen unangemessen wäre in der gegebenen Situation.

Um sich eine Person vorzustellen, die ausschließlich auf der Instanz *Erwachsener* funktioniert, möge man sich den klassischen Fall des *Frankenstein* vergegenwärtigen, des Forschers, der, ohne jeden Skrupel, unter dem Vorwand der wertfreien Wissenschaft, Experimente anstellt, die die Ethik missachten (Ausschaltung der Elterninstanz) und der dies ohne jedes Mitgefühl mit den Personen oder Tieren tut (Ausschaltung des Kindes). Dieses Beispiel gilt natürlich, wie alle Beispiele, *cum grano salis*.

Eine Person, die nur auf dem *Kind* funktioniert, wäre etwa der Clochard, der soziale Regeln bewusst missachtet (Ausschaltung der Elterninstanz) und sich von der Gesellschaft *aushalten* lässt (Ausschaltung der Erwachseneninstanz). Auch dieses Beispiel möge man mir vergeben, denn es ist mehr hypothetischer Natur, da die meisten Clochards weder soziale Regeln völlig missachten, noch völlig auf Kosten der Gesellschaft leben.

2. Öffnungsphase

Achtzehn Monate bis etwa zweiundvierzig Monate [anale Phase]

Während sich beim Kinde die Instanz des Erwachsenen, den man mit dem *Bereich des Gedachten* umschreiben mag, erst ab dem Alter von etwa achtzehn Monaten langsam herauszubilden beginnt, formt sich die Kindinstanz in der kindlichen Psyche bereits lange vorher. Sie stellt den *Bereich des Gefühlten* dar.

Der Weg aus der Symbiose führt, wie bereits ausführlich, über die Identifikation. Wir können hierbei grob zwei Phasen unterscheiden. Die erstere wollen wir schlicht *Öffnungsphase* nennen, weil das Kind sich in diesem Zeitraum der Welt *öffnet*, das heißt aus der Symbiose mit der Mutter und den Mutterbauchfantasien schrittweise heraustritt. Über die Identifikation mit den Eltern, vor allem mit dem gleichgeschlechtlichen Elternteil, bildet das Kind seine Identität heraus. In der späteren, von Freud *phallische* oder *ödipale* Phase genannten Periode, wird die Identität des Kindes, vor allem auch sexuell, gefestigt, und zwar durch Identifikation mit dem gleichgeschlechtlichen Elternteil und eine Art Rivalität ihm gegenüber, und einem *Besitzenwollen* des gegengeschlechtlichen Elternteils. Dadurch wird die sexuelle Identität des Kindes, als Junge oder als Mädchen gefestigt.

Doch bereits in der Periode vom achtzehnten Monat bis zu etwa dreieinhalb Jahren exploriert das Kind aktiv sich selbst, seine Umgebung, seine Umwelt und *öffnet* sich daher mehr und mehr Stimulationen, die nicht dem symbiotisch–paradiesischen Bereich der Mutter–Kind Beziehung angehören.

Um die Exploration seiner Umwelt antreten zu können, um den Mutter–Kokon schrittweise zu verlassen, braucht das Kind

affektive Sicherheit. Was ist das, affektive Sicherheit? Diese Sicherheit ist nicht nur eine bloß äußere Sicherheit, wie der Schutz vor das Leben oder die Gesundheit des Kindes bedrohenden Gefahren. Es geht hier vor allem um das, was wir *innere* Sicherheit nennen könnten und was nichts anderes ist als *Selbstsicherheit*.

Wird dem Kinde diese Sicherheit, aus welchen Gründe auch versagt, so bleibt eine Karenz bestehen, die häufig bis in die Adoleszenz reicht, dort ihre traurigen Auswirkungen zeitigt, und nicht selten weiter bis ins Erwachsenenalter fortbesteht. In einem Sinne ist es wahr, dass wir, wenn wir Sicherheit suchen, am Leben vorbeileben – und an der Liebe.

Viele Menschen flüchten sich in irgendwelche Gruppen, seien es nun religiöse oder weltanschauliche oder politische, um Sicherheit zu finden und dem Gefühl der Einsamkeit zu entgehen, das symptomatisch für den Mangel an innerer Sicherheit ist. Mancher flüchtet sich in Alkohol oder Drogen, oder Sex, oder die Frühehe. Nur wir selbst, unser erwachsenes teilnehmendes und zum Mitgefühl bereites Ich kann dem Kinde in uns, das unter der Karenz affektiver Sicherheit leidet, ein Gefühl des Verstanden-seins vermitteln, die Gewissheit, akzeptiert zu werden. Kein Partner, keine Gruppe und keine Organisation kann dies für uns tun. Solche Arten von äußeren *Symbiosen* sind häufig nichts als Spiegelungen oder gar Surrogate der früher fehlenden oder mangelhaften Symbiose mit der Mutter. Denn es ist das Ich der Mutter und des Vaters, das in der kindlichen Psyche, ab etwa dem sechsten Monat, die Instanz Eltern herausbildet.

Wir erwähnten bereits, dass es sich hierbei um einen Prozess der Identifikation handelt. Im Normalfall identifiziert sich der

kleine Junge mehr mit seinem Vater, als mit seiner Mutter. Bei mir selbst war es so, dass meine Eltern sich bereits trennten, als ich ein Jahr alt war. Dadurch und durch die fortdauernde Gleichgültigkeit meines Vaters uns gegenüber fand meine frühkindliche Identifikation fast ausschließlich mit meiner Mutter statt. Von daher mein frühkindliches Identitätsproblem (Junge–Mädchen), das sich in meinen ersten inneren Dialogen stark manifestierte. Das zweite Problem war die Kodependenz mit meiner Mutter, die in *internalisierter* Form in meiner Psyche bis ins Erwachsenenalter überlebte: sie war dann *Fusion* zwischen Eltern– und Kindinstanz.

Der innere Dialog kann dieser Fusion ein Ende machen, indem er dem Elternteil und dem Kind abgegrenzte Konturen gibt und diese dadurch separiert. Diese Separation der Teil–Ichs führt gleichzeitig zu der Einsicht, dass eine innere Bindung, eine Art Abhängigkeit zwischen ihnen bestehen bleibt. Diese Abhängigkeit jedoch ist, im Gegensatz zur Symbiose, strukturierend, da sie bewusst ist und flexibel. In jeder Eltern–Kind Beziehung besteht, auch wenn die Kinder größer sind und aus der Symbiose mit den Eltern, mit der Mutter, herausgetreten sind, eine Art intrafamiliäre Abhängigkeit, die den affektiven Bedürfnissen von Eltern und Kindern Rechnung trägt und als solche nicht negativ für die Entwicklung des Kindes zur Unabhängigkeit ist. Im Gegenteil. Sie ist Bestandteil der *Nestwärme*, der affektiven Sicherheit, die das Kind braucht, um sich vollkommen zu entwickeln. Allerdings ist jedes symbiotische Element, jeder Restbestand von Fusion zwischen Eltern und Kind, eher entwicklungshemmend für das Kind.

Eine solche Fusion, ein solches Kleben am oder Klammern ans Kind kann übrigens auch vom Vater ausgehen, sogar wenn das Kind bereits die Adoleszenz erreicht hat. Es handelt sich in solchen Fällen meist um Männer, die mit dem Kind in ihnen selbst fusioniert sind, die der frühkindlichen Symbiose nicht entronnen sind. Ihr von der Mutterimago überschattetes erwachsenes Ich wird sodann auf das eigene Kind projiziert. Eine Art symbiotische Beziehung ist die Folge, auch wenn es nicht zu viel körperlicher Berührung kommt; denn die Fusion spielt sich meist auf einem subtileren, psychischen Niveau ab. Das sind dann die Fälle des Vaters, der seinem Sohn die Viktualien streicht, weil er diese oder jene Prüfung nicht bestanden hat, oder zu seiner Freundin ziehen will. Das ist auch der Vater, der seiner jugendlichen Tochter den Freund verbietet oder sich das *Recht der ersten Nacht* ausbittet. Das ist auch der hyperprotektive Vater, der überall und nirgends Gefahren für sein Kind wittert, sei es von *perverse Männern* oder vom Straßenverkehr oder der *gefährlichen* Rutschbahn auf dem Spielplatz ...

Ein sehr wesentliches Beiproduct frühkindlicher affektiver Karenz ist Angst. Diese Angst wird später als allgemeine Lebensangst empfunden, als ein Gefühl der Unsicherheit, des *schutzlosen Ausgesetztseins* dem Leben gegenüber.

Mangel an innerer Sicherheit und Angst hängen unmittelbar zusammen. Meine Erfahrung mit dem inneren Dialog zeigt, dass diese Angst, die sich dartut in Nervosität, Kloß im Bauch, Gefühl des *Abgestorbenseins* der Gliedmassen, Orgasmusproblemen oder angstvollen Träumen, sich mehr oder weniger völlig auflösen lässt. Ich konnte namentlich beobachten, dass die Angst sich

gerade dadurch auflöst, dass man ihr begegnet und sie nicht flieht durch Ablenkung, und indem man sie *anerkennt*.

Wo Angst ist, kann Liebe nicht sein. Liebe erfordert einen Zustand der Harmonie in uns, einen Zustand der Furchtlosigkeit und der schutzlosen Preisgabe ans Leben. Liebe ist mit einem neurotischen Geist unvereinbar. Nur der kann andere lieben, der sich selbst in Liebe angenommen hat, der sich akzeptiert, so wie er ist, der sich selbst liebt. Im inneren Dialog sollte unser erwachsenes Ich das Kind in uns in Liebe umfassen, mit zärtlicher Affektion umgeben, akzeptieren, so wie es ist, mit all seinen Ängsten, mit all seiner Revolte, seiner Schwäche, seiner Verletzlichkeit, seiner Unvollkommenheit. In gewisser Weise repräsentiert das Kind in uns das Leben selbst. Denn es symbolisiert die Spontaneität und Kreativität des Lebens, seine Fragilität, seine Schönheit auch, seine Verwundbarkeit, seine Unschuld und Reinheit. Daher liebt der das Leben, der das Kind in sich in Liebe annimmt und in einem liebevollen Dialog mit ihm steht. Der Dialog, die kreative Interaktion mit dem Leben ist die Folge unseres inneren Gesprächs mit dem Kind, dem Ewig-Schöpferischen in uns, der Kraft, die so klein erscheint und doch so groß ist (Lukas 9, 46–48).

Jedes Kind nimmt telepathisch sämtliche Gedankenströme seiner Umgebung auf. Denn ganz im Gegensatz zu uns von den spirituellen Gesetzen meist entfremdeten Erwachsenen, sind Kinder noch völlig offen den Tatsachen gegenüber, die unsere Schulweisheit oder Schulblödheit immer noch weitgehend leugnet. Die meisten Kinder, vor allem solche, die emotional unbehindert aufwachsen dürfen, haben eine oder mehrere Fähigkeiten, die wir als paranormal bezeichnen. Kinder stehen in stän-

digem telepathischen Kontakt mit ihren Eltern und ihrer näheren affektiven Umgebung. Viele kleine Kinder sehen die Aura und können mit verbundenen Augen Farben mit den Handflächen identifizieren.

Dieser Tatsache bewusst, muss uns klar werden, in welchem Masse Kinder an der Neurose ihrer Eltern wider Willen teilhaben, wie sehr sie mit oft widersprüchlichen telepathischen Botschaften überschüttet werden und schon von daher meist die Heuchelei ihrer erwachsenen Umgebung schnell durchschauen. Da es uns Erwachsenen schon schwer fällt zu unterscheiden, welches unsere eigenen Empfindungen sind und welches die sind, die wir von unserer Umgebung telepathisch aufnehmen, um wieviel schwerer hat es da das Kind! Denn bei ihm ist die Instanz eines bewussten Ich noch nicht voll herausgebildet. Die kindliche Psyche ist daher der Spielball all dessen, was wir telepathisch in sie hineinsenden. Das Kind kann nicht nur nicht unterscheiden, ob die Empfindungen und Gedanken, die in ihm sind, von ihm selbst stammen oder von außen kommen, es kann diese Gedanken und Gefühle auch kaum kontrollieren, denn sie unterliegen, mangels eines die Realität begreifenden und ordnenden Ich, keiner bewusst-rationellen Wertung.

Es ist daher für die Bildung des Ich beim Kinde, für die Herausbildung seiner Eigenpersönlichkeit, seiner Identität als Junge oder Mädchen, als einer von anderen abgetrennten Person, unbedingt wichtig, dass die es betreuenden Erwachsenen sich dieser Problematik bewusst sind und dem oft unbewussten *Überladen* des Kindes mit ihren eigenen Problemen entgegensteuern.

Ein mit den Problemen seiner Eltern *vollgestopft*es kindliches Hirn kann seine eigene Persönlichkeit, sein ureigenes Wesen nicht erkennen und entwickeln. Ein solches Kind wird, anstatt sich selbst und seine Umgebung von einer Basis der inneren Freiheit aus zu erkunden, immer mehr in die Probleme seiner Eltern oder Erzieher *verstrickt* werden, wie eine Mücke sich im Netz einer Spinne verstrickt, und es wird in diesem Kokon entweder emotionell ersticken und ein angepasster unkreativer *Normalmensch* werden, oder aber Jahre oder gar Jahrzehnte länger brauchen als gewöhnlich, um im wahren Sinne erwachsen zu werden, das heißt, sich selbst zu kennen, zu wissen, wer es ist und wozu es in diesem Leben inkarniert ist, was es in diesem Leben schaffen will – und für sich selbst verantwortlich zu sein. Ich selbst brauchte dazu etwa dreissig Jahre ...

Die Ich-Bildung beim kleinen Jungen hängt ab von der Identifikationsmöglichkeit mit dem Vater oder einer anderen männlichen Person, die die Rolle des Vaters übernimmt. Die Vorgänge, die in einer Psychotherapie mit dem Therapeuten als *Vaterfigur* nacherlebt werden, spiegeln die Primärszene und können im Erfolgsfalle die mangelnde Ich-Bildung nachholen. Der innere Dialog allein kann dies nicht ganz erfüllen, da es dabei lediglich zu einem intrapsychischen, nicht aber zu einem interpsychischen Transfer kommt. Die affektive Beziehung zu einer die Vaterrolle übernehmenden anderen Person ist unumgänglich, wie bereits Freud klar erkannte, indem er sich gegen die Selbst-Therapie aussprach. Allerdings erweist sich die Praxis des inneren Dialoges als ideale Begleitung und Ergänzung einer Psychotherapie. Sie fördert zu Tage, was im Gespräch mit dem Therapeuten oft un-

ausgesprochen bleibt. Im übrigen geht sie über das Ziel einer reinen Therapie hinaus, insoweit als sie uns zur inneren Klarheit über unsere Lebensaufgabe führt.

Auf die sich vielleicht erhebende Frage, ob denn ein kleines Kind schon wissen könne, welches seine Lebensaufgabe ist, sei nur angemerkt, dass *Mozart* mit vier Jahren bereits Klavierkonzerte gab und *Françoise Dolto*, als sie mit fünf Jahren zu lesen begann, bereits wusste, dass sie einmal eine *doctoresse pour les enfants* werden würde. In Wahrheit ist es so, dass wir bereits vor unserer Geburt wussten, warum und zu welchem Zweck wir uns in diesem Leben inkarnieren wollten. Es geht lediglich darum, Zugang zu unserer Seele zu finden, wo diese Information gespeichert ist. Sie kann natürlich auch mittels der karmischen Astrologie gefunden werden oder durch Hellseher, aber da diese Hilfsmittel nicht jedermann immer zur Verfügung stehen, und ihnen viele Leute ablehnend gegenüberstehen, ist der intuitive Zugang zur eigenen Seele, zu unserem Höheren Selbst, der vielleicht einfachere Weg.

Das Kind, in seiner intuitiv-magischen Welt, ist in viel engerem Kontakt mit seiner Seele und den darin enthaltenen Informationen, als wir Erwachsenen es sind. Das Kind würde daher von ganz allein seiner inneren Stimme folgen und das tun, was es nach seiner Bestimmung tun sollte. Denn unser Selbst führt uns, durch unsere Vorlieben, durch den Spaß und die Neugierde, die wir bestimmten Bereichen entgegenbringen, auf die Spur unserer wahren Neigung. Das Problem ist, dass vielfach Kindern diese innere und äußere Freiheit vorenthalten wird, dass man sie zu Statussymbolen der Ambitionen ihrer Eltern oder Erzieher

degradiert, sie ihrer selbst entfremdet, mit Wissen voll stopft, das keine Verbindung mit ihrer Seele hat, wie Zirkuspferde dressiert, oder einer Gruppenerziehung unterwirft, die durch standardisierte Normen aus individuellen Seelen Automaten macht, mit dem Resultat, dass sie später dann in Stereotypen denken, in Gewohnheiten leben und irgendwelchen Fahnen folgen – statt ihrem eigenen Stern.

Pflicht und Neigung nannte bereits *Goethe* diesen Gegensatz aus gesellschaftlichem Anspruch und persönlicher Begabung. Er wusste, wovon er sprach, auch wenn er den Zwiespalt zwischen Brotberuf als Jurist und Künstlertum als zwei verschiedene *Seelen* in seiner Brust empfand. Bei *Thomas Mann* finden wir ähnliche Dialektik in der Diskussion des Problems *Künstler oder Bürger* – und wir haben sie selbst erlebt. Es ist dies das eigentlich faustische Problem, denn jeder, der das Kind in sich verleugnet, jeder, der seine Bestimmung verkennt, lebt, um es in der christlichen Terminologie auszudrücken, *in Sünde* und wird irgendwann mit dem Teufel, dem negativen Prinzip in uns, in Verbindung treten.

Dieses Prinzip wird zwangsläufig genährt, wenn wir uns selbst verleugnen, Masken tragen, nicht das sein wollen, was wir in Wahrheit sind. Aber dieser Geist, der stets verneint hat letztlich eine gute, heilbringende Funktion. Durch das Böse, die *Sünde*, wird der Mensch wieder zu Gott, zu sich selbst, seinem wahren Sein geführt. Aus der *Abkehr* von Gott wird die *Rückkehr* zu Ihm, wie es *Goethe* im zweiten Teil seines *Faust* gezeigt hat.

Welches ist der Weg zu einer vollen Realisierung unseres kreativen Potentials? Muss wirklich ein Gegensatz bestehen zwischen *Pflicht* und *Neigung*, oder ist es nicht auch möglich, sich

zu verwirklichen, sowohl spirituell–kreativ, als auch materiell, in dem Bereich, der uns wirklich interessiert, der uns Freude bringt und ganz ausfüllt?

Es scheint mir ganz wesentlich hier, dass wir eine gesunde Selbstliebe entwickeln, ein genügendes Maß an Selbstachtung und Selbstrespekt, an Selbstvertrauen, um uns in dem Bereich realisieren zu können, den uns unser Herz anzeigt – und nicht einfach passiv äußeren Appellen zu folgen, um Geld zu verdienen oder sich sozial *hoch zu rackern* oder möglichst gut und bequem durchs Leben zu kommen. Wir können nur in dem Bereich wahrhaft kreativ sein, nur in dem Beruf, nur in der Kunst uns voll verwirklichen, welche uns von unserem Schicksal als zu unserer Verwirklichung bestimmt sind. Jeder Mensch ist ein Lichtwesen und bestimmt zu einem Beitrag zur göttlichen Schöpfung, einem Beitrag, der Licht bringt, nicht nur ihm selbst, sondern der ganzen Menschheit, dem ganzen Kosmos. Wir haben diesen Beitrag, dieses Talent, diese Begabung, unsere kreative Einzigartigkeit, in dieses Leben mitgebracht – sie ist schon im Kinde und drückt sich bereits im Kinde aus. Viele Kinder wachsen leider in einer recht lieblosen Umgebung auf, in einer Umgebung, in der es an wahrer Aufmerksamkeit und an einem wirklichen Interesse für ihr individuelles Schicksal fehlt. Kinder entwickeln sehr früh und recht spontan Interesse für den oder die Bereiche, denen sie später, als Erwachsene, ihre Lebensenergie und ihre kreative Intelligenz zur Verfügung stellen würden.

Aber dazu ist erforderlich, dass die Umgebung, in der das Kind aufwächst, diesem gleichsam sein Wesen widerspiegelt, damit das Kind Mut und Selbstvertrauen entwickelt, um seine

späteren Aufgaben mit Erfolg durchführen zu können. Meine eigene Erfahrung hat mir jedoch gezeigt, dass, selbst wenn ein solch zeitiges Erwachen zu unserer wahren Bestimmung uns versagt blieb, es dennoch nie zu spät ist. Unser Leben wird uns, zum gegebenen Zeitpunkt, an den Punkt führen, wo ein Erwachen möglich ist und zu einer neuen Weichenstellung führt.

Der innere Dialog kann uns dabei helfen, Kommunikation mit dem Kind in uns und sei es auch nur, um uns dazu zu bringen, das Bild, das wir von uns haben zu ändern – es positiv zu verändern.

3. Abkoppelungsphase

Zweiundvierzig Monate bis etwa sechseinhalb Jahre [ödi-
pal-phallische Phase]

Diese wichtige Periode in der Entwicklung des Kindes, die in Anlehnung an Freud auch die *ödipal-phallische* Phase genannt wird, zeichnet sich vor allem dadurch aus, dass das Kind, bei normaler Entwicklung, aus der Symbiose mit den Eltern austritt. Dies geschieht durch die nun vollständige Herausbildung seiner sexuellen Identität, durch Identifikation mit dem gleichgeschlechtlichen Elternteil. Die sogenannte *ödipale* Problematik ist nichts anderes als die Tatsache einer Identifikation, die alle Bereiche des Lebens, also auch den sexuellen, mit umfasst. Um dies zu verstehen, muss man berücksichtigen, dass die Sexualität des Kindes noch nicht prokreativ ist, weshalb man sie als *phallisch* bezeichnet. Dies gilt *nicht etwa nur* für das männliche Kind. Hier ist Freud von den Feministen klar missverstanden worden. Andererseits muss man zugeben, dass seine Terminologie zu diesem Missverständnis beachtlich beigetragen hat. Der Ausdruck phallich erscheint denn auch verfehlt. Es geht hier um die Erlangung der *Autonomie* des Kindes, nicht um einen eregierten Kinderpein!

In diesem Ausdruck steckt ein Element des Erobernwollens. Und in der Tat zeichnet sich das Kind in dieser Phase seiner Entwicklung dadurch besonders aus, dass es *erobert* will, seine Umgebung, den Bereich der elterlichen Intimität, seine Altersgenossen. In diesem Erobern ist die Libido natürlich im Spiele. Denn die Libido ist nichts anderes als die Lebensenergie, der *élan vital*,

den das Kind nun mehr und mehr zur Erforschung und Gewinnung eines größeren Lebens- und Aktionsradius einsetzt.

Eine mehr oder weniger ausgeprägte Rivalität mit dem gleichgeschlechtlichen Elternteil, wie man sie in dieser Periode der Entwicklung des Kindes gewöhnlich beobachtet, ist keineswegs negativ zu bewerten, sondern im Gegenteil ein Zeichen dafür, dass das Kind die symbiotische Bindung, die von nun an seiner Entwicklung im Wege steht, nach und nach auflöst. Die Rivalität ist gewissermaßen eine negativ gepolte Affektion. Sie ist unmittelbare Folge der Identifikation. Denn diese führt dazu, dass das Kind den Platz des Vaters oder der Mutter beim gleichgeschlechtlichen Elternteil einnehmen will. Auf den Meinungsstreit in der Kinderpsychologie, ob denn nun das Kind dabei zwangsläufig auch inzestuöse Wünsche gegenüber dem gleichgeschlechtlichen Elternteil habe, oder ob solche Wünsche eher eine Art Spiegelung elterlicher inzestuöser Wünsche dem Kinde gegenüber seien, kommt es letztlich nicht an. Tatsache ist, dass die Interaktion zwischen Eltern und Kind, während dieser Entwicklungsphase des Kindes, beiden Auffassungen Recht zu geben scheint. Die Identifikation mit dem gleichgeschlechtlichen Elternteil führt beim Kinde zu einem Verhalten, das jedenfalls auch erotische Züge mit umfasst. Diese sind sogar wichtig und erwünscht, denn sie zeigen an, dass das Kind sich geliebt fühlt, sich gewünscht weiß und dass seine Libido sich normal entwickelt.

Typisch für diese Art der Interaktion zwischen Eltern und Kind sind Kuschneln im Bett, gemeinsames Baden, Zärtlichkeit, die mit viel Humor vermischt, dem Kind körperliche Nähe zu den

Eltern bietet. Es klingt für viele paradox, aber die Inzestschranke ist viel leichter zu beachten, wenn körperlicher Affektion und Hautkontakt zwischen Eltern und Kind keine unnützen moralischen Hindernisse entgegengestellt werden.

Für das Kind gibt es keine Alternative: es muss durch den Vorgang der Identifikation mit seinem gleichgeschlechtlichen Elternteil aus der Symbiose mit der Mutter heraustreten. Das kleine Mädchen wird sich Vater gegenüber verführerisch verhalten, um *Mutter zu ersetzen, mit Papi zusammen ein Kind haben*, und so fort; der kleine Junge möchte *Mutti für sich ganz allein*, bei ihr schlafen, und ähnliches.

Die Affektivität und Sexualität des Kindes wird sich umso besser und ungestörter entwickeln, je stärker das Kind diese ödipale Phase seiner Entwicklung durchlebt. Denn je stärker die Identifikation mit dem gleichgeschlechtlichen Elternteil, je größer die Libido des Kindes gegenüber dem gegengeschlechtlichen Elternteil ist, umso klarer und entschiedener ist die Abkoppelung des Kindes von der Mutter, von der Symbiose. Die Trauer, die das Kind erlebt, da seine inzestuösen Wünsche unerfüllt bleiben müssen, ist das positive Signal für seine gelungene Abnabelung vom Uterus, für das Kappen der symbolischen Nabelschnur.

Die Eltern können dem Kind sehr dabei helfen, diese für es schwierige Zeit ohne affektiven Schaden zu durchleben. Dazu gehört, dass sie zunächst einmal die erotisierte Beziehung mit dem Kind akzeptieren, ohne Zärtlichkeiten ängstlich zurückzuweisen. Nur wenn das Kind *mit* seiner Libido akzeptiert wird, kann es diese auch selbst ohne Schuldgefühle annehmen. Gleichzeitig ist wichtig, die Wünsche des Kindes zu verbalisieren,

wie auch das Inzestverbot. Diese Versprachlichung des ödipalen Konflikts ist für das Kind essentiell wichtig, da es dadurch seine Wünsche als akzeptierbar, wenn auch nicht erfüllbar ansehen lernt. Das ist deswegen so wichtig, weil das Kind nicht zwischen *erlaubter* und *verbotener* Libido zu unterscheiden vermag und daher eine Rückversicherung benötigt, dass sein Verlangen als solches natürlich ist, und zu seiner Körper–Geist–Seele Einheit gehört. Unterbleibt eine solche Rückversicherung, ist das Kind gezwungen, sein Verlangen, weil es bei den Eltern auf mehr oder weniger brüske und oft wortlose Ablehnung stößt, zu desintegrieren und als schlecht und asozial zu bewerten. Alles, was das Kind von seinen Gefühlen nicht in seine affektive Beziehung mit den Eltern einbetten kann, muss es, um die Liebe der Eltern nicht zu verlieren, zwangsläufig in sich abtöten.

Diese Folgerung mag etwas übertrieben klingen, sie ist es aber durchaus nicht, wenn man den Wertungshorizont des kleinen Kindes zugrunde legt. Denn das Kind ist nun einmal auf Gedeih und Verderb von der Liebe und der Akzeptanz seiner Eltern abhängig und versucht in jeder Hinsicht sein Verhalten, seine Gefühle, sein ganzes Leben darauf auszurichten, Liebe und immer mehr Liebe von seinen Ernährern zu erhalten. Das Kind lebt von Liebe, wächst in Liebe und sonnt sich in der Liebe der Personen, die es aufziehen und es umgeben.

Viele Eltern übersehen dabei, dass das kleine Kind ungleich mehr als der Erwachsene oder das größere Kind in Kategorien des Körpers und der körperlichen Empfindungen und Lustgefühle denkt. Wenn es richtig ist, dass wir alle das Leben auch durch unseren Körper empfinden, so gilt dies in viel höherem Masse für

kleine Kinder. Sie apprehendieren die Realität des Lebens tatsächlich in erster Linie durch ihren Körper. Was folgt daraus? Daraus folgt, dass man keinem kleinen Kind weismachen kann, man liebe es, wenn man seinen Körper zurückweist, indem man Ausdrucksformen dieses Körpers, wie zum Beispiel die kindliche Masturbation, verteufelt, verhindert, zu vertuschen sucht oder das Kind der Sprache diesbezüglich beraubt.

Ein durch eine solche körper- oder lustfeindliche Erziehung hervorgerufener Vertrauensverlust des Kindes gegenüber seinen Erziehern kann später nur sehr schwer, wenn überhaupt, wieder gutgemacht werden. Ein wie auch immer gearteter Mangel an Selbstakzeptanz wird jedenfalls beim Kinde hängen bleiben und ihm in der einen oder anderen Weise später das Leben versauern.

Es geschieht häufig, dass das Kind, weil es ihm versagt bleiben muss, ab einem gewissen Alter nicht mehr im elterlichen Schlafzimmer zu schlafen, nun, während der Abkoppelungsphase Krankheiten produziert, um die Affektion der Eltern in vermehrter Weise auf sich zu ziehen. In solchen Fällen sollten die Eltern das Kind in der Tat bei sich schlafen lassen, damit dem Kind die Transition nicht zu hart gemacht wird. Es bleibt dabei immer der Weisheit, der Intuition, dem Fingerspitzengefühl der Eltern überlassen, dem Kind einerseits alle Liebe zu geben, die es benötigt, sich aber andererseits nicht auf die manchmal ausgeklügelten Machtspiele des Kindes einzulassen, mittels derer es versucht, sich in mehr oder weniger deutlicher Weise zwischen die Eltern zu drängen.

Die Krankheitszeiten des Kindes können im Gegenteil gerade dazu genutzt werden, dem Kind zu zeigen, dass die zärtliche Liebe seiner Eltern oder Pflegepersonen ihm in voller Weise erhalten ist. Der Ausweg aus der Verstrickung der Symbiose, zeigt sich beim Kinde daran, dass es sich gerne und mit Gewinn sozialen Aktivitäten außerhalb der engeren Familie hingibt, dass es sich seinem Charakter entsprechend exteriorisiert, Kontakte unterhält, Freundschaften knüpft, mit einem Wort, sich mehr und mehr dem Leben außerhalb der Familie öffnet.

Die ins Erwachsenenalter hineingetragene frühkindliche Symbiose zeichnet sich nämlich gerade dadurch aus, dass der Betroffene lediglich rudimentäre soziale Kontakte unterhält und seine oftmals einzigen affektiven Bindungen zu den Eltern oder einem Elternteil und gegebenenfalls dem Ehepartner bestehen. Dabei ist zu beachten, dass es sich in der Beziehung zum Ehegatten typischerweise nicht um eine originäre Beziehung handelt, da der Ehegatte, bei unterbewusst fortbestehender Symbiose mit dem gegengeschlechtlichen Elternteil, lediglich als eine Art Projektionsfigur dient, die den Vater oder die Mutter ersetzt.

Die einzige wahre Bindung ist in solchen Fällen nur die an die Eltern. Dies aber ist ein Zustand, der dem sozialen Leben zuwiderläuft und dem Betreffenden all seine Beziehungen zu anderen Menschen verdirbt; denn in jeder Person sieht er, in mehr oder weniger starker Ausprägung, elterliche Charakteristika widergespiegelt. Das führt dazu, dass er unbewusst sein kindliches Trauma mit ihnen wieder *durchzuspielen* versucht – mit dem Ergebnis natürlich, dass diese Beziehungen unglücklich enden.

Dieser Mechanismus, den Alice Miller und andere Psychoanalytiker *unbewussten Wiederholungszwang* nennen, ist positiv und notwendig. Denn es handelt sich dabei um vom eigenen Unterbewusstsein inszenierte Wiederholungen der sogenannten Urszene, die dazu dienen, diese Urszene zu reparieren. Unser Unterbewusstsein ist unsere heilende Kraft und möchte uns stets zu mehr Glück, zu mehr Bewusstsein, zu mehr Erfolg und zu mehr Liebe hinführen. Es möchte die alte Tragödie in ein neues Drama mit gutem Ende verwandeln. Dazu aber ist erforderlich, dass wir den Wiederholungscharakter in den verschiedenen Beziehungen, die unglücklich enden, erkennen und uns das Muster vor Augen führen, was ihnen allen gemeinsam zugrunde liegt. Dieses Grundmuster ist in der überwiegenden Anzahl der Fälle ein, wie Freud es nannte, nichtliquiderter Ödipuskomplex oder, wie ich es nennen würde, *eine unvollständige Abkoppelung von den Eltern*, ein *Verstricktsein in der frühkindlichen Symbiose*. Das Ergebnis des hier Gesagten ändert sich nicht, wenn man die Freud'sche Theorie von der infantilen Sexualität leugnet; denn das *Drama des begabten Kindes* (Alice Miller) ist nicht in erster Linie ein Sexualitäts-, sondern ein Liebesproblem.

Ich habe bereits ausgeführt, dass das Kind, um die Abkoppelung von den Eltern, die eigene Autonomie und Öffnung zu einem über den Kreis der Familie hinausgehenden Raum zu vollziehen, über innere Sicherheit und ein gehöriges Maß an Selbstliebe verfügen muss. Ein sich von seinen Eltern nicht (genügend) geliebtes Kind kann aber diese Qualitäten nicht oder nur in unzureichendem Ausmaß entwickeln. Daher mag es dahingestellt bleiben, ob man dem Freud'schen Ansatz folgt oder nicht. An der

Wahrheit der Problematik und der Notwendigkeit ihrer Lösung ändert sich nichts. Eine symbiotische Verstrickung, die bis ins Erwachsenenalter hinein verschleppt wird, muss letztlich wie ein gordischer Knoten gelöst werden, durch Bewusstwerdung und die Möglichkeit, innerhalb einer therapeutischen Liebesbeziehung den *Ausweg aus der Verstrickung*, wenn auch verspätet, zu finden.

Eine typische Folge der symbiotischen Situation ist, dass das Kind sozusagen eine *Parabolantenne* darstellt für alles, was seine Eltern aussenden, an Gedanken, Bemerkungen, Redewendungen, Suggestionen, Wiederholungen, und so fort.

4. Sozialisierungsphase

Siebentes Lebensjahr bis zur Pubertät [Latenzphase]

Diese Phase der Entwicklung des Kindes wurde von Freud als *Latenzphase* bezeichnet, weil die Libido des normalen und nicht neurotischen Kindes nun mehr auf intellektuelle und soziale Aktivitäten gerichtet ist. Seine sexuelle Neugierde und Erotik scheinen nun für eine zeitlang zu ruhen; sie sind gewissermaßen in *latenter* Erwartung der Transformation, die sich dann später in der Pubertät vollziehen wird. Die Beobachtung Freuds hat sich, zumindest für unsere Kultur, als richtig erwiesen. Sie wurde von *Piaget* bestätigt, der die intellektuelle Entwicklung des Kindes, im engeren Sinne, ebenfalls mit seinem siebten Lebensjahr beginnen lässt.

Damit das Kind voll vom Wachstum seines Aktionsradius profitieren kann, muss es seine Energie aus der Verstrickung ins familiäre Netzwerk, und aus der Symbiose mit der Mutter befreit haben. Diese Energie steht dem Kinde dann, in sublimierter Form, für intellektuelle und soziale, kulturelle und relationelle Aktivitäten zur Verfügung. Dabei geht der Integrationsprozess seiner Psyche dahin, ein eigenes flexibles und das Leben bejahendes Ich herauszubilden. Die Identifikation mit dem gleichgeschlechtlichen Elternteil führt nun zu einem Beginn, das eigene Rollenverständnis als Jetzt–Junge–Und–Später–Mann oder als Jetzt–Mädchen–Und–Später–Frau zu definieren. Dies ist aber nur möglich, wenn die ödipale Rivalität mit dem gleichgeschlechtlichen Elternteil soweit integriert wurde, dass eine positive Identifikation mit der Folge einer Internalisierung des elterlichen Rollenverhaltens dem Kinde möglich ist.

Solches ist ganz offensichtlich nicht der Fall, wenn das Kind in der ödipalen Verstrickung hängen bleibt, also unterbewusst seine Libido nach wie vor ins familiäre Dreieck investiert. Denn dann fehlt dem Kind diese Energie für all jene Aktivitäten, die den Rahmen der Familie übersteigen, die die Integration ins Kollektiv ermöglichen und damit das Kind bestätigen in seinem Weg ins eigene Erwachsensein. Ebenso ist dann eine ausreichende Rollendefinition dem Kinde unmöglich. Es wird später unter Umständen Schwierigkeiten dabei haben, seine sexuell-soziale Rolle als Mann-Erzeuger oder Frau-Gebärende anzunehmen.

Aus einer solchen Fixierung in der frühkindlichen Symbiose im weiteren Sinne als Fixierung im familiären Dreieck folgen die Tendenz zu *Homosexualität* oder *Pädophilie* und, unter Umständen, sexuelle Probleme wie Orgasmusschwierigkeiten oder Frigidität, die, wenn sie verdrängt werden, eine Hauptursache der Psychose darstellen.

Daher ist die Abkoppelungsphase [ödipale Phase] in der Entwicklung des Kindes so wichtig. Denn wenn das Kind seinen *élan vital* nicht auf den gegengeschlechtlichen Elternteil projizieren kann, bleibt seine Libido befangen im frühkindlichen Narzissmus oder in der vorödipalen Homosexualität mit dem gleichgeschlechtlichen Elternteil.

Im Idealfall tritt das Kind in die Sozialisierungsphase ein mit dem Bewusstsein *Ich weiß woher ich komme, also weiß ich auch, wohin ich gehe*. Das bedeutet, dass das Kind in diesem Alter aufgeklärt sein sollte über seinen biologischen Ursprung, die Identität seiner Erzeuger, und dies auch, wenn es nicht mit ihnen lebt,

die Wahrheit über den Ursprung des Lebens durch Zeugung und liebevolle Umarmung zweier Individuen. Weiß das Kind nämlich darum, so weiß es auch, wohin es selbst geht. Es kann dann ohne Schwierigkeit seine sexuelle Rolle annehmen und das Wachstum, das Verlassen der Kindheit, und die Annäherung an das Idealbild, das der gleichgeschlechtliche Elternteil und andere Erwachsene seines Geschlechts ihm bieten, in freudiger Hoffnung nähren.

Andernfalls, wenn es den Ausweg aus der Verstrickung nicht findet, kehrt das Kind gleichsam seine Wegrichtung um und will wieder zurück in den Mutterbauch. Man nennt dies auch *Regression*. Die Natur sieht jedes Nest als eine Transition an, nicht als Dauerzustand. *Die Kindheit dient dazu, überwunden zu werden.* Das Kind will nicht Kind bleiben. Es braucht daher zu seiner Entwicklung die aktive Unterstützung darin, die Kindheit zu verlassen und die Unabhängigkeit von seinen Erzeugern oder Ernähren zu erlangen. Leider können Erwachsene, die selbst in ihrer Kindheit fixiert sind, solche Unterstützung nicht oder nur sehr mangelhaft gewähren. *Sie versuchen unbewusst, das Kind, statt es zu erziehen, zu erdrücken.* Sie lieben es darin, Kind zu sein und Kind zu bleiben, weil sie das Kind brauchen, um das eigene Kind, in ihnen selbst, am Leben zu erhalten.

Ein wahrhaft Erwachsener liebt das Kind nicht als Kind, sondern als Person, als Potentiell-Erwachsener. Er liebt es in seinem Bestreben, seinem Verlangen, seiner auf Wachstum, auf Erwachsenwerden gerichteten Energie. Daher unterstützt ein solcher Erwachsener, weil er selbst abgenabelt ist, das Kind in seinem Verlangen, während ein in seiner eigenen Kindheit befangener Erwachsener dem Verlangen des Kindes Widerstand leistet. Das

Verlangen des Kindes zu wachsen ist ein Verlangen zu leben; wird dieses Verlangen behindert und das Kind in der familiär-symbiotischen Verstrickung gehalten, verwandelt sich sein Verlangen, seine Energie, in ein Verlangen zu stagnieren, was Freud als *Todestrieb* bezeichnete. Das Kind verliert dann immer mehr an Vitalität und geht sprichwörtlich *ein wie eine Primel*, wird schüchtern, zaghaft, verängstigt, unbeweglich und stumm. Und, ich brauche es nicht hinzuzufügen: sozial verhaltensgestört.

Jedes Handeln, das wahrhaft kreativ ist, kommt aus unserer Mitte, aus dem Zentrum unseres Seins. Es ist die Frucht innerer Klarheit. Der Weg zur Realisierung unseres wahren Selbst führt über die Selbstkenntnis. Der innere Dialog bietet ein möglicher Weg zu mehr innerer Klarheit zu gelangen und unser wahres Selbst zu finden.

In der Masse, wie wir uns selbst kennen, sind wir unabhängig von den Stereotypen des Massendenkens, die uns in irgendwelche, unserem Wesen häufig fremde Rollen und Verhaltensschablonen hineinzwängen wollen. Die Revolte gegen solche soziale Konditionierung hilft uns wenig. Sie schafft lediglich einen Konflikt in unserem Denken und hindert uns daran, in Frieden mit uns selbst zu sein. Der Weg nach Innen ist weitaus konstruktiver, da er uns erlaubt, durch die Kenntnis unseres wahren Wesens, uns von äußeren Zwängen zu lösen, ohne diese Zwänge im äußeren Dasein bekämpfen zu müssen. Denn der äußere Kampf, das militante Sich-Auflehnen gegen gesellschaftliche Normen und Zwänge ist oft eine Flucht vor der Auseinandersetzung mit uns selbst, eine Flucht vor unserem wahren Sein.

Die vorpubertäre Latenzphase ist für das Kind ein erster Versuch, seine eigene Person zu erkennen; das Kind weiß, woher es kommt, hat den ersten großen Konflikt überwunden, der ihm den Ausweg aus der Symbiose eröffnete, befindet sich aber andererseits noch nicht im *Schlachtfeld* der Adoleszenz, wo die Konfrontation mit dem *Vater* in der Form des leiblichen Erzeugers oder des Erziehers oder aber der Gesellschaft, ihrem Normensystem, als Ganzes ausgelebt wird. Es handelt sich hier also um eine Art Transition von der Kleinkindheit in die Adoleszenz. Das Kind lernt die soziale Rollenverteilung, ethische Regeln, intellektuelle Tätigkeit, den ganzen Rahmen dessen, was wir Kultur nennen, nachdem es bereits in der ödipalen Situation das Gesetz in der Form des Tabus (Inzesttabu) kennengelernt hatte. Mit diesem Lernen äußerer Regeln und der Lebensweise in der spezifischen Kultur, in der es aufwächst, geht einher die Selbstfindung des Kindes als eigene Person, mit ihm eignenden höchstpersönlichen Eigenschaften, Talenten und Begabungen.

Diese gilt es also nun zu entdecken, um sie dann später während der Adoleszenz in einer mehr oder weniger konstruktiven Weise dem Kollektiv gegenüber in Beziehung zu setzen. Dieser Prozess hat darüber hinaus kein Ende. Er umfasst das ganze Leben.

5. Adoleszenz

Entwicklung oblativer Sexualität und Liebe [Adoleszenz]

In der Adoleszenz scheint das Kind, jedenfalls in unserer Kultur, in noch stärkerem Masse Identifikationszwängen unterlegen zu sein, als dies beim kleineren Kind der Fall ist. Da haben wir die

Idolatrie der Stars, die dem Jugendlichen als eine Art Leitstern (engl. *star* – Stern) für die eigene Lebens- oder Seinsart bieten. Ob dies so sein muss oder sollte, oder ob es eine Charakteristik ist, die bereits neurotische Züge trägt, will ich hier dahingestellt sein lassen. Es ist sicher, dass bei vielen Jugendlichen in unserer Kultur das Bedürfnis nach solcher Identifikation besteht.

Die Identifikation des Jugendlichen, so wie sie sich in der Anbetung von Pop-Stars, mit all den erotisch-befreienden Implikationen dieser als Archetypen des Orgiastischen dienenden Personifikationen darstellt, ist jedoch häufig eine durchaus bewusste; ganz im Gegensatz zu der des kleineren Kindes. Diese adoleszente Identifikation hat jedoch noch einen anderen Aspekt. Wenn das kleinere Kind sich mit den Eltern identifizierte, um seine Persönlichkeit zu formen, so bedarf der Jugendliche der Identifikation mit *anderen* Personen, als den Eltern, um sich ins Kollektiv, in die Gesellschaft zu integrieren. Es geht darum, nicht nur die eigene Geschlechtsrolle individuell zu definieren, sondern darüber hinaus die persönlichen Begabungen und Talente zu entdecken und zu entwickeln, um zu der Lebensaufgabe zu gelangen, die einem bestimmt ist.

Aus der Verstrickung

Als Kinder waren viele von uns gezwungen, unseren Eltern Eltern zu sein und mussten uns dabei verleugnen und das Kind in uns verdrängen, es sozusagen hintanstellen.

Wenn wir dieses Kind in uns befreit haben, oder es doch zumindest anerkennen und erhören, sind wir dann in der Lage, mit unseren Eltern authentische Beziehungen herzustellen, oder sogar zur Heilung ihrer Neurose beizutragen? Oder ist das ein Verhalten, das im Kreis der Verstrickung bleibt? Handelt es sich dabei lediglich um eine neue, erwachsenere Form des *Beschützen-Wollens* unserer Eltern, Eltern nämlich die eigentlich Kinder blieben?

Der *innere Dialog* ist keine Auseinandersetzung, ist kein Dialog mit unseren wirklichen Eltern, sondern mit den Eltern unserer Kindheit, mit dem *Bild* unserer Eltern. *Nur dieses Bild unserer Eltern können wir ändern, nicht aber unsere Eltern selbst.* Welche Rückwirkung, welche Rückkoppelung aber hat eine Änderung des inneren Bildes, das man von einer Person hat, auf diese Person selbst?

Tatsache ist, dass unser Verhalten von den Bildern geprägt ist, die wir in unserem Unterbewussten tragen, den Bildern von uns selbst und denen, die wir uns von anderen Menschen machen. Und die Bilder unserer Eltern, die wir alle in unserem Hinterkopf mit uns herum tragen, gehören zu den stärksten Bildern überhaupt; diese Bilder sind die Schaltpläne unseres gesamten Identifikationsprozesses und beeinflussen unser Verhalten in weitaus höherem Masse, als uns dies bewusst ist. Es ist daher ohne weite-

res verständlich, dass wir aufgrund der Bewusstmachung solcher Bilder und ihrer Änderung in entscheidendem Masse unser Verhalten ändern.

Eine Änderung unseres Verhaltens gegenüber unseren Eltern wird automatisch deren Verhalten uns gegenüber beeinflussen und einem Wandel unterwerfen. Darin liegt der familiäre Rückkoppelungseffekt jeder von einem Mitglied der Familie durchgeführte Psychotherapie. Dieser Effekt muss nicht immer positiv sein; in vielen Fällen ist er sogar ausgesprochen negativ, wie Familientherapeuten empirisch nachgewiesen haben. Denn es ist so, dass gerade das stärkste Element in der Familienkette sich zu einer Therapie durchringen wird, um der Neurose zu entgehen und es ist dieses Mitglied der Familie, das durch seine Neurose die anderen Familienmitglieder, meist die Eltern, gewissermaßen gestützt hat und verhinderte, dass deren Krankheit sich dramatisierte. Durch den Entzug des stärksten Bindeglieds der Kette bricht diese in sich zusammen. Dies endet dann oft so, dass dem Familienmitglied, das auf dem Weg der Heilung ist, weil es seinen Problemen in der Therapie ins Auge sieht, mit den Vorwürfen der anderen konfrontiert ist, durch seine Therapie *alles nur noch schlimmer* zu machen.

Wie auf die Psychoanalyse logischerweise die Psychosynthese folgen musste, so sollte die Praktik des inneren Dialogs nicht dazu führen, dass man sich in den Interaktionen des täglichen Leben bewusst ist der einzelnen Instanz des Ich, die denkt, wirkt, sich ausdrückt. Im Gegensatz zu bestimmten Therapeuten der transaktionellen Methode, finde ich es nicht als ein Zeichen psychischer Integration, sich im Dialog mit anderen Menschen je-

weils als Kind, oder als Erwachsener oder als Elternteil zu fühlen, zu verstehen. Denn der innere Dialog soll gerade zu mehr Spontaneität führen, zu mehr Integration, und nicht im Gegenteil zu mehr Reflektion oder narzisstischem Ich–Bewusstsein.

Wenn es auch sicherlich für Therapeuten oder in sozialen Berufen Tätige nützlich sein mag, sich bisweilen der jeweiligen Rolleninstanz des eigenen Ich oder der des Gesprächspartners bewusst zu sein, so ist der Sinn einer erfolgreichen Therapie jedoch nicht, uns zu intellektualisierenden Beobachtern unserer selbst und anderer zu machen, sondern zu spontanen Teilnehmern am Gesamtprozess des Lebens. Das integrierte Ich, das mit dem Leben schwingt, weil es von Ängsten und Widerständen gegen das Oszillieren des Lebens weitgehend befreit ist, handelt spontan–angemessen an jede beliebige Situation – und bedient sich, ohne dies bewusst zu reflektieren, der jeweils optimal angepassten Instanz des Ich.

Es ist im Gegenteil ein Zeichen von Desintegration oder Neurose, von innerem Widerstand gegen das Leben, wenn wir uns zum intellektuell–wertenden Beobachter unseres Denkens und Handelns errichten. Man könnte auch sagen, dass solche Art zu Leben auf der *Moral* beruht, während integriertes Denken und Handeln ohne moralisch–wertende Rückkoppelung aus dem Gnadenzustand, aus *Liebe* heraus erfolgt.

Dieser Gnadenzustand, der Zustand der Liebe, ist in uns selbst, in unserem Zentrum. Persönliche Kreativität fließt aus dieser Quelle und jede Therapie sollte dahin führen, die Tür zu diesem unerschöpflichen Reservoir individueller Intuition zu öffnen. Hier, tief im sogenannten Unbewussten, liegt die höchste Form

persönlicher Intelligenz verborgen, welche durch eine bessere Synchronisation der beiden Hirnhälften oder zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein, zwischen Logik und Intuition, zwischen Männlichem und Weiblichen, Animus und Anima, Erwachsenen und Kind in uns, als Ergebnis jeder erfolgreichen Therapie verfügbar wird.

Der Weg zu dieser Quelle individueller Kreativität und Wahrheit führt über die Befreiung aus dem Netz des Nestes oder dem Nest des Netzes, den Ästen des Stammbaumes. *Denn unser Schicksal wird nicht von unserem Stammbaum bestimmt, sondern vom Baum des Lebens.* Um das Ich zu transzendieren und damit sozial engagiert zu handeln, muss das Ich erst einmal gebildet sein. Die orientalischen Lehren von der Transzendenz des Ich sind so zu verstehen, dass ein persönliches harmonisches Ich-Bewusstsein zu bilden ist. Dieses Ich ist Voraussetzung für jedes konstruktive Handeln.

Tatsächlich wird viel Verwirrung gestiftet mit sogenannten religiösen Konzepten von der Ablehnung oder der Aufgabe des Ich oder dem Tod des Bewusstseins, oder welche Präentionen auch immer sie aufstellen. Unser Ich *aufzugeben*, hieße, freiwillig die Psychose zu wählen, um seine Probleme zu lösen, was in der Tat viele Leute, wenn auch oft unbewusst, tun. Warum sollte etwas, das nun einmal in uns ist, weil ihm eine Funktion zukommt, sterben? Warum wollen wir die Schöpfung verbessern, statt sie einfach zu nehmen, wie sie ist? Was hält uns davon ab, wahrhaft zu leben – zu lieben? Ist es das, was wir als das *Ich* bezeichnen? Oder ist es vielmehr, weil dieses Ich krank ist – neurotisch erstarrt, lebensfeindlich, verzerrt, negativ und destruktiv, dass wir

es zerstören wollen? So vorgehen zu wollen, ähnelt ein wenig dem Zahnarzt, der jeden Zahn, wenn er ein wenig von Karies befallen ist, gleich ausreißt – mit dem Argument, dass er ja doch *mal dran glauben musste* ...

Es ist absurd, sein Ich negieren zu wollen. Es gibt dafür keine Müllkippe. So einfach ist es nicht. Wir müssen uns schon mit unserem Ich auseinandersetzen, wenn wir es transzendieren wollen. Doch eine solche Transzendierung des Ich ist das Ziel eines langen Weges, das Resultat einer Evolution. Im übrigen kann das Ich nicht selbst das Ich entfernen, eine Wahrheit, die schon Buddha, fünfhundert Jahre vor Christus, klar erkannt hat. Also warum überhaupt die Frage stellen?

Psychisches Gleichgewicht ist, wie jedes Gleichgewicht, niemals starr, sondern eine Art Fluktuationszustand. Alan Watts schreibt in seiner Zen-Studie: 'Die Vollendung des Zen besteht darin, auf einfache Weise vollkommen menschlich zu sein'. Dies lässt sich allgemein ebenso als Verhaltensweise einer integrierten individuellen Psyche definieren. Wie der Thermostat einer Heizung verhindert, dass die Temperatur zu sehr nach unten absinkt oder zu hoch ansteigt, so hält ein gesundes Ich die Gesamtpsyché von zerstörerischen Extremen frei und führt das Individuum solchermaßen im Weg der Mitte, den übrigens nicht erst Buddha, sondern bereits die alten taoistischen Weisen als den einzig gesunden Weg bezeichneten.

Der innere Dialog als Meditation ist geeignet, Klarheit zu schaffen im Bereich des Denkens und Fühlens und uns mit unserem höheren Selbst, unserem Zentrum, zu vereinen. Man könnte sogar so weit gehen und ihn mit dem Gebet in einem weiten

Sinne gleichsetzen. Denn was ist Religion anderes, als ein Bemühen, uns wieder mit unserem Selbst, von dem wir durch das Bewusstsein getrennt zu sein scheinen, zu verbinden?

Das höhere Selbst, unser Zentrum, ist die Quelle der Kreativität. Es ist der Sitz aller unserer schöpferischen Fähigkeiten und Talente. Das Erwachen der persönlichen Kreativität ist daher gleichzeitig ein Erwachen zu unserem höheren Selbst. Dieser Weg führt über das Kind in uns, denn es ist die Quelle unserer Spontaneität, unserer Verspieltheit, Intuition und Originalität.

Das Kind in uns ist der weise Führer, der uns zu unserer Einzigartigkeit leitet. Wird dem Kinde in uns Stimme und Ausdruck verliehen, so kann sich unsere Kreativität entfalten; wurde das Kind in uns zum Schweigen gebracht, ist die einzige wahre Quelle unseres Wesens versiegt.

Dieses schweigende Kind in uns, erhören wir seine zaghaften Versuche, sich dem erwachsenen Ich mitzuteilen, entfaltet sich dann, gleich einer sich zart öffnenden Blume, zu unserem wahren Sprachrohr, zum Kanal unseres tiefsten Wesens und Wissens. Das Ziel individueller Verwirklichung, was ist es anderes als die Erweckung unserer ureigenen Kreativität? Was steht dieser Kreativität überhaupt im Wege? Als Kinder waren wir alle kreativ, originell – bis standardisierende Normen, Erziehungsformen, der ganze Mechanismus der Konditionierung uns zu dem machten, was wir wurden. Manche von uns haben sich ihre Originalität und Kreativität bewahrt; wir nennen sie Künstler, schöpferisch Tätige. Wir finden unter ihnen auch die großen Forscher, Erfinder, Neuerer, die Pioniere. Doch in allen von uns ist das Potential enthalten, Pioniere, Neuerer zu sein – auf welchem Gebiet auch im-

mer. Jeder, der wahrhaft sich selbst ist, trägt bei zur großen ewigen Transformation und Wandlung des Universums. Der innere Dialog dient nicht nur therapeutischen Zwecken, sondern stellt ein geradezu ideales Instrument dar, die Quelle der eigenen Kreativität aufzuspüren – und die Bereiche ausfindig zu machen, in denen sich unser höheres Selbst schöpferisch ausdrücken und realisieren möchte.

Der tiefere Sinn dieses Führers ist im Grunde aufzuzeigen, wie alle unsere Probleme und inneren Spannungen, ungelöste Probleme der Kindheit, vergangene Traumata, und so fort, uns dazu dienen können, über uns hinaus zu wachsen. Gehen wir nämlich diese Probleme an, sehen wir ihnen ins Auge und stellen uns der Herausforderung, die wir uns letztlich selbst gestellt haben, dann können wir auf diesem Weg ein ungeahntes schöpferisches Potential entwickeln – oder besser gesagt: freisetzen. Denn dieses Potential war immer schon in uns; es ist ein Teil unseres Seins.

Alle Kräfte unserer Persönlichkeit helfen uns dabei, unsere Neigungen und Begabungen konstruktiv zu realisieren, wenn es uns gelingt, einen Dialog zwischen den verschiedenen Teilen oder Energien unserer Gesamtpersönlichkeit herzustellen. Alle in unserem Selbst angelegten Kräfte und Energien dienen uns zur kreativen Entfaltung, wenn wir ihnen eine Richtung geben, wenn wir sie gewissermaßen organisieren. Dazu ist ein Dialog, ein Zusammenwirken der Energien, die oft entgegengesetzten Zielen zu dienen scheinen, unabdingbar. Dabei ist vor allem wichtig zu begreifen, dass unser Unterbewusstsein kein Moralgesetz kennt und daher destruktive Energien nicht einfach als böse oder

schlimm abgetan oder negiert werden können. Da es nur eine vitale Energie gibt, diese Energie aber sowohl positiv und konstruktiv, als auch negativ und destruktiv wirken kann, kommt es bei negativen Energien lediglich darauf an, sie bewusst zu machen, in Dialog mit ihnen zu treten und sie zu beobachten.

Multidimensionalität

Dieses Kapitel wird sich mit den verschiedenen Facetten oder Energien der Persönlichkeit näher befassen und Dialogmöglichkeiten zwischen ihnen aufzeigen. Dabei kommt es zunächst darauf an, sich von den Konzepten einer veralteten Psychiatrie zu lösen, die davon ausgeht, dass die Persönlichkeit grundsätzlich, das heißt von Fällen evidenter Persönlichkeitsspaltung abgesehen, ein harmonisches Ganzes bilde. Nichts ist nämlich ferner der Wahrheit. So wie es in der Natur selten *schwarz und weiß* gibt, sondern viele Grautöne, so setzt sich die Persönlichkeit aus einem mehr oder weniger von verschiedenen Teilpersönlichkeiten oder verschiedenen Energien zusammen, wobei der Grad des Zusammenhalts dieser einzelnen Teile oder Energien von der Integration des Gesamtselfstes abhängt.

Was den Grad der Integration des Gesamtselfstes angeht, so bestehen individuell große Unterschiede. Fälle von Persönlichkeitsspaltung sind lediglich die pathologischen *Unfälle*, bei denen gewissermaßen der *psychische Klebstoff* nicht mehr ausreichte, um die verschiedenen Energien der Psyche zusammen zu halten. Dem Ego kommt dabei die Rolle einer Integrationsfigur zu, so wie ein guter Dirigent ein Orchester so führt, dass man glaubt, nur eine einzige Person spielen zu hören – in Wahrheit sind es aber über hundert einzelne Spieler. Um diese Funktion erfüllen zu können, muss das Ego, wie ein guter Dirigent, anpassungsfähig sein. Ein Dirigent, der die Musiker ständig überfordert, wird am Ende einen Reinfluss erleben bei der Premiere. Es geht darum, das letzte aus den Spielern herauszuholen, sie aber nicht über

den Höhepunkt ihrer individuellen Leistungsfähigkeit hinauszuführen. Dazu ist erforderlich, dass der Dirigent jeden einzelnen Musiker kennt, jede Stimme in der Partitur und sogar jede Schwachstelle im Orchester, um letztlich die optimale Synthese und höchste Qualität aus all den Einzelleistungen herzustellen.

Ebenso muss das Ego, um seine Funktion der Integration aller im Selbst vorhandener Energien erfüllen zu können, flexibel sein und nicht rigide, offen für das Verständnis jeder einzelnen Energie, ohne diese *moralisch* zu bewerten. Ein neurotisch versteiftes Ego ist dazu zum Beispiel nur schwer in der Lage, ein psychotisch ertrunkenes Ego evidenterweise noch viel weniger. Die Psychose ist nichts anderes als ein Chaos der Einzelenergien der Psyche, wobei sich mal diese mal jene der Teilkräfte an die Oberfläche des psychotischen Ozeans schafft und das Gesamtself zu überschwemmen sucht. Je nach dem Grad der Desintegration des Ego und dem Potential der jeweils dominierenden Energie, ist der psychotische Schub mehr oder weniger stark. In der gesunden Psyche herrscht allerdings potentiell die gleiche Vielfalt an Teilenergien oder Teilpersönlichkeiten vor wie in der psychotisch zersetzten oder schizophrenen Persönlichkeit, nur dass hier alle diese einzelnen Teile zu einer mehr oder weniger harmonischen Funktionseinheit verschweißt sind.

Wie kommt es zur Bildung solcher Teilpersönlichkeiten? Jeder von uns fühlt in sich Verlangen und Wünsche, Kräfte, die antreiben zur Aktion, und andere, die uns zurückzuhalten suchen; jeder kennt die innere Stimme, die sagt: *Nun wohl an denn, vorwärts, es ist wichtig, dass du dich weiterentwickelst, gehe das Risiko ein, habe Mut, voran ...* Und jeder kennt auch die andere Stimme,

die da sagt: *Aber nein, nicht so schnell, man muss vorsichtig sein. Wenn du das tust, fällst du aus dem Rahmen; das könnte unangenehme Folgen haben. Lass uns noch abwarten ...* Das erinnert an die poetischen Gestalten in Robert Schumanns Musik, *Florestan* und *Eusebius*, oder den Emotionalgehalt klassischer Sonaten-themen:

- ▶ Erstes Thema: aktiv, männlich, markiert, vorwärtsstürmend (mutig).
- ▶ Zweites Thema: passiv, weiblich, zart, zurückhaltend (zaghaft).

Das wiederum erinnert an das klassische Zwillingsspaar *Castor* (göttlich) und *Pollux* (menschlich), an Shakespeares *Romeo und Julia*, an Hermann Hesses *Narziss und Goldmund*, an Goethes *Faust und Mephisto* – oder, allgemeiner, an das Prinzip des Dualismus schlechthin, das sich nicht nur im Okzident, in Form des platonischen und später aristotelisch–christlichen Dualismus, sondern auch im Orient, wie zum Beispiel im I Ging, dem fünf-tausend Jahre alten chinesischen Weisheits– und Orakelbuch formulierte:

- ▶ Erstes Hexagramm: Das Schöpferische (Yang)
- ▶ Zweites Hexagramm: Das Empfangende (Yin)

Jeder kennt solche kleinen Stimmen in sich, ohne sich deswegen gleich für psychotisch oder schizopren zu halten. In der Tat kommt es auf das Verhältnis unseres Bewusstseins zu diesen inneren Stimmen an. Fühlen wir sie als Teile von uns, was der Re-

gelfall ist, bedeutet dies, dass sie in unser Ich, in unser Bewusstsein integriert sind.

Das Phänomen bei Psychose und Paranoia ist demgegenüber davon gekennzeichnet, dass der Kranke glaubt, die Stimmen, die er vernimmt, seien völlig losgelöst von seiner eigenen Psyche, kämen von außen. Er fühlt sich häufig verfolgt von diesen Stimmen, die ihn bedrohen oder ihm Befehle erteilen, die er ohne Verzug ausführen zu müssen glaubt. Es handelt sich hierbei also um ein Phänomen der Desintegration von solchen Teilen der Psyche des Kranken. Was uns also lediglich von einem Paranoiker unterscheidet, ist die Tatsache, dass wir solche Teilkräfte der Psyche im Rahmen unseres Bewusstseins verankert halten können, dass wir sie in einer Art Harmonie oder Gleichgewicht zu halten vermögen. Dali sagte, das einzige, was ihn von einem Verrückten unterscheidet sei, dass er nicht verrückt sei.

Es ist demgegenüber keineswegs so, dass der psychisch gesunde Mensch lediglich über eine einzige Facette der Persönlichkeit verfüge. Es handelt sich vielmehr um eine Art Adhäsionsphänomen – in gewisser Weise den Zentrifugal- und Zentripetalkräften im Atom vergleichbar. Die verschiedenen Aspekte der Persönlichkeit können, wenn uns dieses Bild hier erlaubt ist, als Elektronen der Psyche gedacht werden, die um einen Nukleus: das Selbst oder Persönlichkeitskern kreisen. Sie tragen in sich selbst die energetische Tendenz, sich vom Kern zu lösen, sich zu verselbständigen in verschiedene Teil-Persönlichkeiten, sich also sozusagen zentrifugal zu zerstreuen. Andererseits besteht vom Persönlichkeitskern her eine energetische Anziehung, die diese Teilenergien, diese verschiedenen Aspekte der Persönlichkeit in

der Gesamtpsyche zu halten sucht, sich also zentripetal nach innen zieht, sie harmonisiert und im Ganzen verhaftet hält.

Von daher ist die Frage von *Normalität* oder *Geisteskrankheit* im Grunde eine Frage der Dialektik dieser innerpsychischen Prozesse von Anziehung und Abstoßung, von Integration und Zersetzung, von Harmonie und Ungleichgewicht, im einzelnen Fall.

Bereits weiter oben zitierte Beispiele aus der Literatur zeigen, in welchem Masse große schöpferische Menschen die verschiedenen Facetten ihrer Gesamtpsyche, in ihren Werken, einerseits zu verschiedenen Teil-Persönlichkeiten ausformten, sie aber andererseits, vielleicht gerade aufgrund ihrer literarischen Ausarbeitung, im Rahmen des psychischen Gleichgewichts zu halten erreichten. Shakespeare, Goethe, Schiller, Dostojewski, und aus jüngerer Zeit James Joyce, sind dafür nur einige wenige Beispiele aus der Weltliteratur.

Je komplexer die psychische Struktur eines Menschen, je größer sein kreatives Potential, umso mehr Facetten hat seine Persönlichkeit. Goethe ist dafür ein herausragendes Beispiel. Es ist aus biographischen Quellen bekannt, dass Goethe, um bestimmte Ziele im Leben zu erreichen, ganz bewusst seine kreative Imagination dafür einsetzte – wie dies heute von verschiedenen Schulen des Persönlichkeitstrainings gelehrt wird. Goethe ging dabei soweit, ein bestimmtes Ereignis, Begegnung oder Gespräch, das für ihn von Bedeutung war, zu inszenieren, indem er selbst die Rollen übernahm und improvisierte. Dies konnte dann zum Beispiel so aussehen:

Goethe I (Verleger): Sie wollten mir ein neues Buch unterbreiten?

Goethe II (Schriftsteller): Ja. Ich habe das Stück gerade abgeschlossen. Es heißt *Antigone*. Es ist ein antiker Stoff, den bereits Sophokles bearbeitete ...

Goethe I (Verleger): Nun ja, zeigen Sie mal her, Herr Geheimrat, das könnte von Interesse sein ...

Goethe II (Schriftsteller): Das könnte nicht nur von Interesse sein, das *ist* von Interesse Herr Verleger ...

Dabei verwandelte sich Goethe blitzschnell in die eine und die andere der Personen, und das konnten auch mehr sein als zwei Personen, und spielte jede der Rollen bis zur Perfektion.

Was ist Theater überhaupt anderes, als die Inszenierung bestimmter Facetten unserer Persönlichkeit? In diesem Sinne ist jede Art von Theater Psychodrama. Letztere Gattung des Theaters unterscheidet sich in der Tat von anderen Formen des Theaters nur dadurch, dass es als Teil einer Psychotherapie ganz bewusst heilenden Zwecken unterstellt wird. Der innere Dialog ist in der Tat eine Art von innerem Theater, eine Bühne inkarnierter psychischer Energien.

Eine neue Terminologie?

Diese Etappe, wie alle in unserer *Pandorabox*, versteht sich lediglich als Anregung oder Anleitung zu einer Art von therapeutischer Arbeit, die vielleicht, in der Form, wie ich sie persönlich betrieben habe, einen neuen Aspekt in sich trägt und manchem eine Hilfe sein könnte.

Mangels empirischer Absicherung kann ich nicht behaupten, ob und zu welchem Grade diese unsere persönliche Arbeit bei mir Heilung von psychischen Problemen oder Fixierungen bewirkte. Denn diese Arbeit lief parallel zu der Psychotherapie, die ich unternahm. Nach der Arbeit mit spontanem Zeichnen, stellte der innere Dialog für mich eine entscheidende Phase der Bewusstwerdung meiner vergangenen Probleme dar und bewirkte in mir eine große kreative Bereicherung, eine wahre Explosion von Kreativität, vor allem schriftstellerischer Art. Nach etwa einem Jahr der Arbeit mit dem inneren Dialog wandte ich mich dann in der Therapie mehr der Traumarbeit zu.

Ich habe mich bemüht, meine Einsichten in das herkömmliche Begriffssystem der Psychologie und Psychoanalyse einzupassen, was zu einer teilweisen Modifikation dieses Systems führte. Diese Modifikation diente vor allem einem leichteren Verständnis der zum Teil höchst komplizierten psychoanalytischen Terminologie, sowie dem Versuch, den Meinungsstreit innerhalb der psychologischen Wissenschaft, vor allem bezüglich der Natur sogenannter ödipaler Neigungen des Kindes, als letzten Endes irrelevant zu entlarven. Bei aller objektivierten Erkenntnis psychischer Vorgänge, wie sie mir der innere Dialog ermöglichte, bin

ich mir bewusst, dass mein Ansatz höchst subjektiv ist. Allerdings werte ich Subjektivität, im Gegensatz zu vielen Vertretern kartesischer Hybris, nicht als etwas von vornherein Negatives.

Die von der Quantenphysik gespeiste moderne Wissenschaftstheorie hat uns gelehrt, wie sehr auch die exakteste Versuchsanordnung und die *rationalste* Wissenschaft von der persönlichen Brille des Beobachters geprägt ist, wie sehr alles, was wir beobachten, letztlich das Produkt des Beobachtenden ist.

In diesem Sinne vertritt der vorliegende Band einen ganz bewusst subjektiven Standpunkt. Aber er ist auch der Standpunkt eines bewusst subjektiven Beobachters. Wenn schon die Beobachtung äußerer Phänomene subjektiv gefärbt ist, um wieviel mehr die Betrachtung innerer Vorgänge, psychologischer Prozesse und energetischer Zusammenhänge innerhalb unserer eigenen Psyche!

Fachleute auf dem Gebiete der Psychologie, Psychiatrie, Psychotherapie oder Psychoanalyse mögen mir daher Ungenauigkeiten mit dem anerkannten Begriffssystem oder blinde Flecken in meinem eigenen Beobachtungssystem verzeihen.

Möge eine unbefangene und nicht ganz humorlose Lektüre dieser Schrift die ihr zugrundeliegende Botschaft übermitteln: der Weg zu persönlichem Glück und Harmonie ist ein Weg nach innen und eine Liebeserklärung an das Kind in uns.

Kritischer Rückblick

- ▶ In der *Vierten Etappe* haben wir uns mit der Technik des *inneren Dialogs* bekannt gemacht und gelernt, wie wir unser innere Kind erwecken und heilen können.
- ▶ Unser Ich setzt sich im wesentlichen aus drei Instanzen zusammen: Kind, Elternteil, Erwachsener.
- ▶ Jede Interaktion im äußeren Dasein ist ein Spiegelbild innerer Vorgänge. Wir können mit anderen Menschen nur so gut und so wahr sein, wie wir es mit uns selbst sind.
- ▶ Angelesenes Wissen über die Psychologie des Kindes nützt uns wenig, wenn wir dem Kind in uns Gehör, Zuspruch und Anerkennung versagen.
- ▶ Konstruktives, heilsames oder betreuerisches Verhalten ist nur in dem Masse möglich, wie wir in innerem Dialog stehen mit allen Instanzen unseres Ich.
- ▶ Innerer Dialog lässt sich spontan etablieren. Es genügt ein ruhiger Ort und ein entspannter Geisteszustand, in dem unsere Intuition, das, was spontan aus unserem Inneren, unserer höheren Intelligenz fließt, sich ausdrücken und formulieren kann.



- ▶ Konstruktives Verhalten, insbesondere bei der Betreuung von Kindern, kann durch diese Methode der konstruktiven Innenschau in sehr effizienter Weise gefördert und entwickelt werden.
- ▶ Das Kind in uns will erhört werden. Nur wenn wir dem Kind in uns Achtung, Gehör und Respekt zollen, wozu ganz wesentlich ist, es erst einmal anzuhören, ihm eine Stimme, einen Ausdruck zu verleihen, können wir lernen, wirklich respektvoll und kreativ mit Kindern umzugehen.
- ▶ Viele von uns wuchsen in einer Umgebung auf, die dem Ausdruck des Kindes, seiner Emotionen, seiner Träume, ablehnend gegenüberstand. In bestimmten Bereichen, wie zum Beispiel der Sexualität, war die sprachliche Barriere besonders groß. Das hatte zur Folge, dass wir in diesen Bereichen mundtot sind, also die Sprache verloren haben.
- ▶ Obwohl Tabus nur Tat-Verbote sind, verwandelten sie sich im Laufe der Zivilisationsentwicklung in Sprach-Verbote. Sie dehnten dabei ihren Umfang aus. Aus dem Inzesttabu wurde mehr und mehr ein allgemeines Sexualtabu, das, obwohl es nun abnimmt, viele von uns als Kinder geprägt hat. Sprachverlust bezüglich sexueller Verlangen und Vorgänge ist die Folge.
- ▶ Unsoziale Handlungsweisen sind das Resultat eines Sprachverlustes. So wie wir mit dem Kinde in uns umgehen, behandeln wir auch Kinder in unserer Umgebung, seien es unsere eigenen oder fremde, uns anvertraute Kinder. Fehlende Ausdrucksmöglichkeit des Kindes in uns schafft tiefe Frustration und einen Bereich, in

dem das Licht des Bewusstseins fehlt, in dem Dunkelheit herrscht – und Angst.

- ▶ Jeder Akt der Gewalt, jede unsoziale, andere schädigende Handlungsweise, ist ein Schrei nach Gehör – ein Schrei des Kindes in uns, das zum Schweigen gebracht wurde, dem die Sprache verloren ging. Durch den inneren Dialog mit dem Kind in uns kann diesem die Sprache wiedergegeben werden, und damit die Ausdrucksfähigkeit, die Möglichkeit, sich unserem erwachsenen Ich mitzuteilen. Mitleid mit dem Kinde in uns, mit seinem Leid, seiner Ohnmacht, seiner Verletzung, schafft in uns ein offenes Herz, Mitgefühl für andere Menschen, für Kinder vor allem – und Verständnis für sie.

- ▶ Der Dialog mit dem Kinde in uns schafft einen Abstand zwischen der kindlichen Instanz in uns und unserem erwachsenen Ich. Dieser Abstand ist wesentlich für ein gesundes Ich, denn er ist gleichbedeutend mit dem Abstand vor einem anderen Wesen, Mensch, Tier, Pflanze. Dieser Abstand ist Respekt vor der Integrität des anderen. Er ermöglicht es uns zugleich, die Grenzen unseres eigenen Ich zu erkennen und zu definieren.

- ▶ Für die gesunde affektive Entwicklung des Kindes ist es von entscheidender Bedeutung, dass es die infantile Symbiose mit der Mutter verlässt. Diese Wahrheit ist allen psychologischen und psychoanalytischen Theorien gemeinsam, obwohl sie es mit unterschiedlichen Terminologien ausdrücken.

- ▶ Die Symbiose des Fötus und des Säuglings mit der Mutter ist absolut in dem Sinne, dass das Kind Teil hat an der Gedanken- und Gefühlswelt der Mutter; das Kind ist sozusagen *angekoppelt* an das Energienetz der Mutter, sowohl intrauterin, über das Blut, als auch extra-uterin über die Psyche in Form einer telepathischen Verbindung. Diese psychische Vernetzung der Energiesysteme von Mutter und Kind besteht also auch nach der Geburt, während der symbiotischen Phase, also bis zum Alter von etwa achtzehn Monaten fort. Von da an muss das Kind die Symbiose schrittweise verlassen, um sich normal zu entwickeln.
- ▶ Symbiose ist eine Form totaler Abhängigkeit, in dem Sinne nämlich, dass kein Bewusstsein besteht, von etwas abhängig zu sein, denn es besteht das Gefühl vollkommenen Einsseins mit der anderen Person. Die Gedanken der Mutter sind die Gedanken des Kindes, ohne dass sich das Kind darüber im klaren sein könnte. Die Mutter, ist sie psychisch gesund, ist ihrerseits nicht symbiotisch an ihr Kind gebunden. Sie leitet das Kind, zusammen mit dem Vater, die Symbiose graduell zu verlassen, indem sie es zum Wachstum ermutigt.
- ▶ Die Mutter, die nicht möchte, dass das Kind wächst und Baby bleibt, ist selbst nicht aus ihrer infantilen Symbiose herausgetreten. Es kann bei ihr eine Form der Neurose oder gar Psychose vorliegen, die für die Entwicklung des Kindes sehr hinderlich sein wird.
- ▶ Der Vater hilft dem Kinde beim Ausweg aus der Symbiose mit der Mutter. Dazu ist notwendig ein affektives Band zwischen Kind und Vater, welches im Idealfall bereits während der intrauterinen Zeit

geknüpft wird durch Vernehmen der Stimme des Vaters und Antwort des Fötus Streicheln des Mutterbauches durch den Vater Erfühlen des Kindes, und nach der Geburt durch Blickkontakt, Lächeln oder Berührung.

- ▶ Die Ich-Bildung erfolgt beim Kinde durch Identifikation mit seinen Eltern. Identifikation ist nicht Symbiose, sondern im Gegenteil ein Prozess, der das Kind aus der Symbiose herauslöst. Sie begründet eine Art Übergangsstadium zwischen Symbiose oder *Einssein mit der Mutter* und der vollen persönlichen Autonomie, also *Zweisein mit der Mutter* und *Einssein mit sich selbst*. Das Ich begründet Bewusstsein hinsichtlich der Schranken des eigenen Körpers und der eigenen Psyche, und auch der eigenen Gedanken, und dient als Mittler in den Beziehungen mit der Umgebung, also zwischen *innen* und *außen*. Es bildet sich beim Kinde nach dem Verlassen der symbiotischen Phase, also normalerweise etwa ab achtzehn Monaten schrittweise heraus.
- ▶ Ich-Bildung bedeutet Eingrenzung. Eingrenzung erfolgt durch Abgrenzung – von dem, was man *nicht* ist, also für das Kleinkind: von der Mutter. Die Kindheit ist natürlicherweise darauf angelegt, dem Kind in graduell steigendem Masse den Abstand von seinen Eltern zu erlauben und damit Eigenständigkeit zu erlangen, um selbst Vater oder Mutter werden zu können.
- ▶ Die menschliche Psyche setzt sich aus verschiedenen Instanzen zusammen, von denen wir jedenfalls drei unterscheiden können: das *Kind in uns* (Fühlen), die *Elterninstanz* (Urteilen) und der *Erwachsene* (Denken). Das Kind in uns steht für das Emotiv-Instink-

tuelle (das Es) und Eigenschaften wie Spontaneität, Mitgefühl und Spieltrieb. Diese Instanz bildet sich in der Entwicklung als erste heraus. Die *Elterninstanz* umfasst die Moralanschauungen (das Über-Ich). Sie bildet sich etwa ab dem sechsten Monat heraus. Sie steht auch für alles Erlernte, für das, was von außen, von der Umgebung, der Kultur aufgenommen wird. Man könnte auch sagen, dass sie das konditionierende Element unserer Psyche darstellt, die Triebkraft, die uns zur Anpassung an die sozialen Normen und das gesellschaftliche Umfeld drängt. Der *Erwachsene* in uns symbolisiert das eigentliche Ich, das eine Mittlerrolle zwischen Es und Über-Ich zu spielen hat. Es stellt unser rational-objektives Denkvermögen dar. Es bildet sich erst ab dem achtzehnten Lebensmonat heraus und seine Stärke erzeugt in der Persönlichkeit Harmonie und flexible, kreative Anpassung an Kultur und Normen. Es ermöglicht uns die persönliche Realisierung innerhalb des Kollektivs; es kommt ihm also eine Integrationsfunktion zu.

- ▶ Der Ausweg aus der Symbiose und die Bildung des Ich vollzieht sich durch Identifikation und Bildung der persönlichen *Identität*. Dies geschieht in drei Phasen, der symbiotischen Phase, von der Geburt bis zu etwa achtzehn Monaten, der Öffnungsphase, von achtzehn bis etwa zweiundvierzig Monaten, und der Abkoppelungsphase, von zweiundvierzig Monaten bis zur Pubertät.
- ▶ Dieser Prozess kann vom Kinde nur dann mit Erfolg durchlaufen werden, wenn es *affektive Sicherheit* genießt. Dies ist dann nicht oder nur ungenügend der Fall, wenn die Eltern oder ein Elternteil abwesend oder neurotisch sind. Dann bleibt das Kind irgendwo in seiner Entwicklung hängen und ein mehr oder weniger großer

Restbestand der infantilen Symbiose wird ins Erwachsenenalter hinein *verschleppt*, mit allem, was dies, vor allem im Bereich Beziehungen, impliziert.

- ▶ Fehlt dem Kinde affektive Sicherheit, so ist Angst die unvermeidliche Folge. Diese Angst ist eine Art Urangst vor dem Leben. Sie steht der Liebe, dem Anderen–Menschen–Nahesein–Können im Wege und verhindert die Entwicklung des schöpferischen Eigenpotentials. Dies deshalb, weil in dieser Angst ein Grossteil der Lebensenergie blockiert bleibt, die im Normalfall dem kreativen Ausdruck der Persönlichkeit zur Verfügung stünde.
- ▶ Durch den inneren Dialog kann der Ausweg aus der Symbiose bis zu einem gewissen Grade nachgeholt werden. Dies geschieht dadurch, dass zwischen den einzelnen Instanzen der Psyche, im Dialog, ein Abstand geschaffen wird, der, spiegelbildlich, den Abstand zum Elternteil, von dem die Abnabelung erfolgen soll, reflektiert. Darüber hinaus führt der innere Dialog zu einem Energietransfer zwischen den einzelnen Instanzen der Psyche, die man als Energien begreifen sollte. Auf diese Weise werden Angstblockaden aufgelöst und ein dynamischer Prozess in Gang gesetzt, der zur inneren Harmonie führt. Diese innere Harmonie wird sich dann auch nach außen in den Beziehungen inkarnieren.
- ▶ Ausweg aus der Symbiose erfolgt in erster Linie durch Identifikation mit dem gleichgeschlechtlichen Elternteil. Diese Identifikation ist essentiell wichtig für das Kind, denn durch sie erlaubt es sich sein eigenes Anderssein, seine ureigene Person, Fähigkeiten und Talente; sein höheres Selbst wird ihm zugänglich. Mangelhafte

Identifikation bedeutet mangelhaftes Selbstvertrauen, ein Mangel an Eigenliebe, an Selbstachtung und eine übertriebene Neigung zur Anpassung *um jeden Preis*, zu Masochismus oder zur Kompensation dieser inneren Unsicherheit durch eine Flucht nach vorn in Narzissmus und Perfektionismus. In Bezug auf die sexuelle Entwicklung führt ein Mangel an Identifikation zu einem tiefsitzenden Zweifel an der eigenen sexuellen Identität und sexuellem und sozialem Rollenverhalten, wie es sich zum Beispiel äußert in Homosexualität.

- ▶ Die gelungene Identifikation führt während der Abkoppelungsphase zu einer gewissen Rivalität mit dem gleichgeschlechtlichen Elternteil und einer erotisch gefärbten Anziehung durch den gegengeschlechtlichen Elternteil. Je stärker das Kind diese ambivalenten Gefühle erlebt und durchlebt, umso stärker wird dadurch sein Ich. Denn die erfolgreiche Überwindung dieses sogenannten Ödipuskomplexes durch Sublimierung der darin blockierten Libido kommt dem Ich in Form eines Zuflusses von Lebensenergie zugute. Im Idealfall helfen die Eltern dem Kinde bewusst, diese wichtige Phase seiner affektiven Entwicklung positiv zu durchleben. Ein Kind, das den Komplex *liquidiert* hat, ist offen in Beziehungen, strahlt eine natürliche Erotik aus, ist interessiert am Leben und an Kontakten und tritt in die Sozialisierungsphase mit einem natürlichen Interesse an intellektuell-sozialer Entwicklung ein.
- ▶ Mangelhafte Auflösung der infantilen Symbiose oder *Hängenbleiben* im Ödipuskomplex bedeutet im späteren Leben: Schüchternheit, mangelhafte Ich-Entwicklung, Lebensangst,

frenetisches Suchen nach Sicherheit, auch in Beziehungen, unbewusstes Rückkehrenwollen in den Mutterschoß, Projektion der Mutterimago auf Geschlechts- oder Ehepartner, und so fort.

- ▶ Bei gelungener Abnabelung aus der Symbiose tritt das Kind mit einem starken flexiblen Ich in die Sozialisierungsphase ein und öffnet sich ohne Probleme dem Kollektiv. Das energetisch starke Ich eines solchen Kindes versetzt es in die Lage, zum Kollektiv eine Art kreative Anpassung zu etablieren, eine Brücke, die die Entwicklung der eigenen Originalität nicht *um den Preis* der Anpassung vollzieht, sondern in dialektischer Wechselwirkung mit den Anforderungen und Normen des Kollektivs. Bei erfolgreicher Herauslösung aus der symbiotischen Verstrickung ist das Kind offen für jede Art von außerfamiliärer Aktivität, ohne deshalb sein *Nest* verleugnen zu müssen.
- ▶ Im inneren Dialog lässt sich erkennen, inwieweit die Anpassung an soziale Normen, während der Sozialisierungsphase *auf Kosten* der eigenen Originalität, unter Aufgabe der eigenen Person und in Unkenntnis der eigenen Wesenheit, mangels dem Ich zur Verfügung stehender Energie, erfolgte und daher zur Selbst-Entfremdung führte. Dabei kann die Beschäftigung mit Archetypen oder Idealen, wie dem Archetypus des Vaters oder dem Ideal der persönlichen Ehre, von Nutzen sein. Denn in Archetypen und Idealen ist Energie enthalten, die bei erfolgreicher Integration des Archetypus in die Psyche dem bewussten Ich zur Verfügung gestellt wird.
- ▶ Die Adoleszenz dient der umfassenden Erkenntnis des eigenen So-Seins und des eigenen Lebenswegs. Der Prozess der Identifikation

erlebt während dieser entscheidenden Transition von der Kindheit ins Erwachsenenendasein eine letzte Hochblüte. Im inneren Dialog können während der Adoleszenz durch Überanpassung verschütt' gegangene Teile der Persönlichkeit wiederentdeckt werden. Ein neues authentischeres Ich kann auf diese Weise ins Leben gerufen und genährt werden. Darin liegt die Chance begründet, die Brücke zwischen der eigenen Vision und der Gesellschaft, wenn auch verspätet, zu bauen und auf diese Weise in einen fruchtbaren Dialog mit dem Kollektiv zu gelangen.

- ▶ Der innere Dialog ist eine Auseinandersetzung mit unseren verinnerlichten Eltern, mit den Bildern, die wir von unseren Eltern in uns tragen und die uns seit unserer frühen Kindheit prägen. Mit der Änderung solcher Bilder ändert sich unser ganzes Verhalten, unser Weltbild, unser Leben.
- ▶ Der innere Dialog führt zu einem wachen Bewusstsein unserer täglichen Interaktionen, ohne dass bei diesen Interaktionen eine Bewertung vorgenommen werden müsste, ob nun gerade die Instanz Kind, Erwachsener oder Eltern in uns denkt, redet oder handelt. Vielmehr führt die Praxis des inneren Dialoges zu spontanerem, selbstsichererem, mit einem Wort: integrierterem Verhalten.
- ▶ Der innere Dialog führt uns, wenn wir das Kind in uns akzeptieren, zu einer Art Gnadenzustand, zu einem tiefen Gefühl der Liebe und des Verbundenseins mit allem, allen Kräften in uns selbst, anderen Menschen, der Natur, dem ganzen Universum. Dieser Zustand der Liebe, des Einsseins, ist in uns. Wir müssen ihn nur entdecken.

- ▶ Der Zugang zu dieser Quelle individueller Freiheit, Wahrheit und Kreativität führt über die Befreiung aus der Verstrickung, der Befreiung vom Stammbaum, dem familiären Netz, das uns gefangen hält und an individueller Kreativität hindert.
- ▶ Wahre Religiosität ist nicht der Weg einer irgend gearteten Aufgabe oder Überwindung des Ego, da dies einer freiwilligen Psychose gleichkäme, sondern die Befreiung des Ego von neurotischen Blockaden, Angst und defensiven Mechanismen, die es an dynamischer Anpassung an den Fluss und den Wandel des Lebens hindern und das Fließen der psychischen Energie einengen. Psychisches Gleichgewicht ist ein fließender Zustand.
- ▶ Der innere Dialog, als eine Form der Meditation, ist geeignet, Klarheit zu schaffen im Bereich des Denkens und Fühlens und bringt uns mit unserem Höheren Selbst, unserem Zentrum, der Quelle unserer individuellen Kraft und Kreativität, in Kontakt. Der Weg zu dieser Quelle allen Lebens führt über das Kind in uns, wenn wir es aus seiner Verstrickung befreien.
- ▶ Der innere Dialog kann auf weitere Instanzen oder Energien des Bewusstseins erweitert werden. Die von der transaktionellen Analyse her bekannte Trilogie psychischer Instanzen, also Kind, Erwachsener, Elternteil, ist keineswegs abschließend. Vielmehr lässt sich das Bewusstsein als Bühne einer ganzen Reihe von Teilpersönlichkeiten, allen voran unserer anderen Hälfte, Animus/Anima, darstellen und auf diese Weise ein Dialog mit jeder einzelnen dieser psychischen Kräfte führen.

- ▶ Dem Ego kommt, in der Gesamtdynamik der Psyche, eine Art Integrationsrolle zu, die sich der des Dirigenten eines Orchesters vergleichen lässt. Wie ein guter Dirigent zugleich das Ganze übersehen und jedes Detail der Partitur und jeden Spieler psychisch und künstlerisch erfüllen muss, so muss das Ego, will es seine Rolle innerhalb der Struktur der Psyche optimal erfüllen, mit allen Kräften der Psyche in Relation, in Dialog, in Kontakt stehen, aber gleichzeitig stark genug sein, diese oft gegensätzlichen Energien zu harmonisieren und zu einem kohärenten Ganzen zusammenzuschweißen. Dem inneren Dialog kommt bei diesem Prozess der Herstellung psychischer Harmonie eine entscheidende Bedeutung zu. Durch ihn findet die (oft spontane) Kontaktaufnahme und der Dialog mit allen denkbaren psychischen Teilkräften statt. Gleichzeitig wird das Ego durch den inneren Dialog gestärkt und strukturiert.

- ▶ Nur in der kranken Psyche spaltet sich die Persönlichkeit in voneinander unabhängige Teilpersönlichkeiten auf. Das Merkmal der Krankheit ist die Tatsache, dass das Ego die Adhäsion der Teilkräfte der Psyche nicht zustande bringt, dass es die bewusste Kontrolle über die Funktion gewisser Energien der Psyche verloren hat, dass also solche Energien zeitweise und schubweise die Gesamtpersönlichkeit überschwemmen und dominieren.

- ▶ Die gesunde Psyche ist typischerweise nicht die *einfältige* Psyche, der es an vielfältigen Teilenergien fehlt, denn diese ist auch die wenig kreative Psyche, sondern die multiple Persönlichkeit, bei der durch ein flexibles und starkes Ego alle Teilenergien der Psyche zu einem harmonischen und bewussten Ganzen verschweißt sind

und wo der Fluss der psychischen Energie möglichst wenig durch Blockaden behindert wird. Diese Psyche ist auch die weitgehend angstfreie Psyche. Es ist dies die kreative Persönlichkeit, eine Tatsache, die sich an vielen Beispielen aus der Weltliteratur belegen lässt.

- ▶ Die Weckung persönlicher Kreativität ist ohne Selbstkenntnis nicht denkbar. Das Wissen um alle Prozesse und die Struktur der Psyche ist dafür unabdingbar und erfordert keinerlei psychologisches Fachwissen, noch eine wissenschaftliche Ausbildung. Erforderlich ist lediglich der aufrichtige innere Dialog mit allen Kräften der eigenen Psyche, die sich in entspannt–meditativem Zustand, dem Geisteszustand, der für die Praxis des inneren Dialogs ideal geeignet ist spontan melden.
- ▶ Durch die Praxis des inneren Dialogs können insbesondere negative oder revoltierende Kräfte, Energien oder Teilpersönlichkeiten der Psyche, auch *Schatten* genannt, einem Dialog zugeführt werden und sich dadurch angehört und geliebt fühlen – einem Phänomen, das in fast miraculöser Weise zur Auflösung solcher energetischer Blockaden und der damit verbundenen aufgestauten negativen Emotionen führt.

FÜNFTE ETAPPE

Kreativität

Eine ungewöhnliche Geschichte

Die Anregung zu dieser Geschichte bekam ich durch die Lektüre eines Buches über Kreativitätstraining. Ich habe leider den Titel vergessen. In diesem Buch wurde der Ratschlag erteilt, als Übung zur Erhöhung der Fantasie eine Wortliste zu erstellen und danach von diesen Wörtern ausgehend eine Geschichte zu schreiben.

Dabei sollte man die Wörter im Text der Geschichte verwenden. Die Wörter oder Ideenketten sollte man gerade so hinschreiben, wie sie einem in den Sinn kommen, ohne jedes Nachdenken, spontan. Ebenso sollte man die Geschichte durch eine Art von Assoziationskette erfinden, die man dadurch erlangt, dass man die Wörter vom ersten bis zum letzten langsam durchgeht. Ich folgte dem Rat und erstellte erst einmal die folgende Wortliste.

Anschließend begann ich sofort mit dem Schreiben der Geschichte und kam so in Fluss, dass ich nicht eher stoppte, als bis sie bis zum letzten Wort eingetippt war. Das ging ziemlich flott vonstatten, und über das Ergebnis war ich schon einigermaßen überrascht. Dies ist die Wortliste:

- Boot
- Einfall
- Insel
- Löffel
- Hotel
- Das geht nicht
- Hauskette

- Vielmehr
- Lasten tragen
- Lastwagen
- Vor Freude platzen
- Liebe, Licht und Freude
- Schuhlöffel
- Eine Eingebung haben
- Kritzeln
- Sich selbst beschauen
- Passiv aktiv sein
- Aktiv passiv sein
- Seiend nichtsein
- Nichtseiend sein
- Aus Flügeln bestehend getrieben zu fliegen,
getrieben zu bestehen
- Ein Fest organisieren
- Die Presse einschalten
- Sich selbst einschalten
- Ich rudere mich selbst
- Haus und Garten und das himmlische Grün
- Er studierte Studieren und studierte sich bis ans Ende
- Er begann zu handeln, als er endete zu studieren
- Projektbeendigung, Ausführungsbeginn
- Anfang, Ende, neuer Anfang
- Mittelgang, Mittelhoch, Mittelmass
- Die Mittel müssen reichen
- Mit wenig Mitteln viel erreichen ist Weisheit im Handeln

- Das Reservoir ist unerschöpflich für den, der schöpft, was schöpfbar ist
- Reichtum, reich handeln, reich geben, reich empfangen
- Reichtum vermehren

Die Geschichte

Ein Fischer fuhr einst in seinem Fischer*boot* aufs Meer hinaus. Obwohl er sonst sehr eifrig war beim Fischen, da er eine große Familie zu ernähren hatte, war er an diesem Tage eigenartig verträumt und unlustig zu arbeiten. Als er so dahinsann, bekam er plötzlich einen *Einfall*. Er beschloss, zu einer einsamen *Insel* zu rudern. Diese Insel befand sich unweit der Küste und obwohl der Fischer seit langer Zeit um ihre Existenz wusste, war er doch nie auf die Idee gekommen, zu dieser Insel zu fahren und sie zu besichtigen.

– Warum auch? hatte er immer gedacht, da wohnt ja doch niemand und was soll ich auf einer menschenleeren Insel? Etwa schauen, wie das Gras wächst? Dafür habe ich keine Zeit. Das überlasse ich lieber den Philosophen. Die sind dazu da, ihr Leben in Nichtstun zu verbringen und zu schauen, wie das Gras wächst und es langatmig in dicken Büchern zu beschreiben. Das sind die Philosophen.

So und ähnlich hatte der Fischer immer rasoniert. Und nun war das ganz anders. Dieses Mal bekam er diese Gedanken nicht, so als sei etwas in ihm stärker und triebe ihn zu der Insel.

Doch obwohl der Fischer ziemlich genau den Ort zu kennen glaubte, an dem sich die einsame Insel befand, fand er sie auch nach langem Suchen nicht. Die Sonne stach vom Himmel und unser Fischer wurde müde. Er gab es nun auf und beschloss umzukehren. Doch da hatte er eine Vision. Eine Gestalt, die gleißend hell strahlte, stand vor ihm und lächelte ihn an. Nachdem sie ihn

ein wenig betrachtet hatte (in ihrem Antlitz drückte sich Güte und Wohlwollen aus), sagte sie:

– Lieber Fischer, wer Brei essen will, braucht einen *Löffel*, nicht wahr?

– Ja ..., stammelte der Fischer, dem die Spucke wegblieb ob der fremden Erscheinung.

Und da war es auch schon vorüber und alles schien wie zuvor. Die See war ruhig, die Sonne heiß und der Fischer schwitzte stark und wischte sich, einen Seufzer ausstoßend, den Schweiß von der Stirn.

– Das kann auch wieder mal nur mir passieren!, sagte er zu sich selbst. Wenn ich von der Erscheinung meiner Frau berichte, hält sie mich für verrückt. Und außerdem wird sie mich ausschimpfen, weil ich heute gar keinen Fang gemacht habe. Die See ist so ruhig und ich werde ihr nicht erzählen können, dass keine Fische vorhanden waren.

Alles in allem kehrte der Fischer müde und betroffen nach Hause zurück. Er beschloss, die Erscheinung geheim zu halten, an die er mit jedem Moment weniger glaubte. Er redete sich ein, die Sonne habe ihm einen Moment ins Gehirn gebrannt...

Zuhause wunderte er sich, dass seine Frau nicht wie sonst jeden Tag zeterte und sich über dies und jenes beklagte. Ganz im Gegenteil war sie ziemlich still, so sehr, dass der Fischer glaubte, sie sei krank.

– Liebes Weib, richtete er daher das Wort an sie, was fehlt Dir? Du sagst gar nichts ...

– Ja, lieber Mann, antwortete die Frau. Ich habe eine eigenartige Erscheinung gehabt, weißt du ...

– Was, du *auch...*?, rutschte es dem Fischer heraus.

Seine Frau schaute ihn groß an und ihr Mund stand offen für einen Moment.

– Du bist doch sonst nicht so wortkarg, Frau, fuhr er schnell fort, hoffend, seine Frau habe seine Bemerkung überhört. Sie hub auch gleich an mit ihrem Bericht und erzählte von einer gleißend hellen Erscheinung, die ihr etwas zugeflüstert habe. Eigentlich, so meinte sie leise, habe sie es nicht erzählen wollen ...

Die Eheleute standen sich einen Augenblick schweigend gegenüber, bis die Frau fortfuhr:

– Die Erscheinung sagte etwas von einem Löffel, das ich nicht verstand. Und dann sagte sie, ich solle mit dir ein *Hotel* gründen auf einer Insel, die hier in der Nähe sei. Das sei der Grund unseres wohlverdienten Reichtums. Denn wir hätten uns immer so angestrengt und doch seien wir doch noch immer arm. Das Schicksal meine es nun gut mit uns...

Angesichts der Tatsache, dass der Glückselig sich auch seiner Frau offenbart hatte, änderte der Fischer seinen Vorsatz und erzählte alles, von seinem Beschluss, auf die Insel zu fahren, bis zum Inhalt dessen, was der Engel ihm gesagt hatte angesichts des Löffels. Seine Frau wunderte sich sehr.

– Ich habe nicht einmal etwas gewusst von dieser Insel. Warum hast du mir nie davon erzählt?

– Ich hielt es nicht für wichtig, weißt du. Eine menschenleere Insel, was soll man da schon groß anfangen. Ich wollte auch nur mal aus Neugierde hin, weil mir einfach nicht nach Fischen zu-

mute war. Und das sage ich dir nun, Frau, obwohl ich weiß, dass du mich wieder ausschelten wirst...

– Oh nein, lieber Mann, antwortete seine Frau leise. Ich habe noch etwas von dem Engel gesagt bekommen, und das möchte ich lieber für mich behalten. Es betraf mein Verhalten Dir gegenüber, lieber Mann. Ich sehe nun, dass ich mich ändern muss...

Wieder schwiegen beide und der Fischer dachte bei sich, welch ein eigenartiger Tag dies doch sei, der eigenartigste seines einfachen Fischerlebens.

– *Das geht nicht...!* sagte seine Frau dann unvermittelt.

– Was geht nicht?

– Na, sieh mal, es geht doch nicht, auf einer unbewohnten Insel ein Hotel zu eröffnen. Erstens einmal ist da niemand, der zu Gast kommen könnte, und zweitens haben wir keinen Pfennig Geld für eine solche Unternehmung...

Der Fischer sann vor sich hin. Er war diesen ganzen Abend ziemlich schweigsam und legte sich früh schlafen. In dieser Nacht träumte der Fischer von einem langen Häuserblock, einer *Hauskette*, wie er es spontan nach dem Erwachen und Erinnern des Traumes bezeichnete. Ein Haus war an das andere gereiht und alle Häuser waren untereinander verbunden. Der Fischer hatte so etwas noch nie gesehen, denn er war noch nie in seinem Fischerleben in größere Städte gekommen und in seinem Dörfchen am Meer gab es nur einzeln stehende Häuser oder Hütten. Und was, so räsionierte der Fischer bei sich, konnte der Traum wohl mit seinem Hotelprojekt zu tun haben? Als er den Traum seiner Frau erzählte, antwortete diese spontan.

– Mann, dies ist doch ganz einfach. Das Hotel soll kein gewöhnliches Hotel sein, sondern eines, wo man nicht Zimmer vermietet, sondern Häuser. Jedes der Häuser dieser Hauskette ist gewissermaßen ein Zimmer des Hotels.

– Ja, Frau, das klingt irgendwie passend, rief der Fischer aus, plötzlich enthusiastisch ob der neuen und unerwarteten Idee. Wir sollen wohl eine Stadt bauen auf der Insel, und die Hauskette ist ein ganzer Straßenzug. Und die Häuser vermieten wir.

Doch seine Frau war nun wieder ganz trist und meinte leise:

– Aber das ist doch etwas für reiche Leute, nicht etwas für unsereins. Dafür braucht man viel viel Geld...

– Richtig...

– Und woher sollen wir das bekommen?

– Vielleicht..., fuhr der Fischer fort, denn er war nun entflammt in seiner Fantasie, sollten wir uns um diese Frage vorerst nicht kümmern, sondern *vielmehr* darüber nachsinnen, wie man das Projekt im Detail realisieren könnte.

– Nun ja..., vielleicht hast du Recht?, meinte seine Frau, nun eher respektvoll, so als sei sie ganz und gar nicht mehr diejenige, die sie vor dem eigenartigen Ereignis immer gewesen war.

– Ja, sieh mal..., um das zu tun, müsste man doch Lasten, enorme *Lasten* zur Insel *tragen*. Stell Dir vor, all das Baumaterial! Man müsste *Lastwagen* haben, eine ganze Anzahl von Lastwagen, die die Steine und Ziegel auf die Insel bringen, und all die Inneneinrichtung für die Häuser, und auch das Pflaster für die Strassen. Mein Gott, so viel wäre da zu tun...

Als der Fischer das gesagt hatte, geschah etwas Unerwartetes: Mann und Frau fielen sich in die Arme und küssten sich und

es schien, als *platzten sie vor Freude*, plötzlich überwältigt von dieser neuen und wahrhaft großen Idee in ihrem kleinen Leben. Und dass sie so einig waren, so verliebt, hatten sie lange lange nicht mehr erlebt. Denn ihre Ehe war so etwas wie eine Formalität geworden nach den Jahren und die Frustration hatte sich so ziemlich überall, in alle Winkelchen ihres Haushaltes und ihrer Gemeinsamkeit eingeschlichen. Diese Nacht und der nächste Tag war jedoch alles verändert in diesem ihrem Hause. Alles strahlte *Liebe, Licht und Freude*, und zum ersten Mal seit langer Zeit hatten sie wieder glücklichen ehelichen Verkehr. Und als sie danach gesättigt beieinander lagen, fragte sich der Fischer laut:

– Aber was bedeutet der Löffel?

– Welcher Löffel?

– Na, der Löffel, von dem der Engel redete...

– Das ist so eine Redeweise. 'Wenn es Brei regnet, hat man keinen Löffel'...

– Ziemlich negativ, meinst du nicht?

– Ja, ist wahr. Als ob man immer dann, wenn sich die große Chance auftut, nicht Acht gäbe und alles an einem vorbeigehen ließe. Das ist doch nicht immer so...

– Vielleicht meinte der Engel auch etwas Konkretes damit..., etwa einen *Schuhlöffel*...

– Na, du bist ulkig. Warum denn gerade einen Schuhlöffel. Was soll denn ein Schuhlöffel mit diesem Projekt zu tun haben?

– Ich weiß es nicht. Aber sieh mal, ein Schuhlöffel ist doch nicht dazu da, etwas zu essen...

– Da hast du Recht. Und doch nennt man ihn Löffel. Eigenartig.

– Jedenfalls ist ein Schuhlöffel ein nützliches Ding. Wenn die Schuhe zu eng sind, kommt man manchmal nicht hinein, wenn man keinen Schuhlöffel hat.

– Ja, obwohl dieses Projekt für uns wohl eher eine Schuhgröße zu groß, als zu klein ist...

– Lustig, was wir da so reden. Von Löffeln und Schuhgrößen... Ich möchte nur einmal wissen, was das alles miteinander zu schaffen hat!

– Vielleicht kann es uns dazu dienen, *eine Eingebung* zu *haben*, ich meine, eine Eingebung, wie wir dieses gigantische Projekt doch realisieren können...

– Du kannst es ja mal mit *Kritzeln* versuchen...

– Mit Kritzeln? Wozu denn das?

– Ich hab' mal gehört, dass Leute, wenn sie auf eine Idee kommen wollen, einfach Linien in den Sand kritzeln. Auch manche Fischer tun es, um sich die Zeit zu vertreiben. Und manchmal, so hörte ich, bringt sie das auf neue Ideen...

– So? Na, dann werde ich mal ein wenig Kritzeln, gleich morgen nach dem Aufwachen.

Und dann wünschte sich das Fischerehepaar glücklich gute Nacht und sie schliefen so gut, wie schon lange nicht mehr in ihrer eintönig gewordenen Ehe. Am nächsten Morgen machte sich der Fischer, wie er sich's vorgenommen hatte, gleich ans Kritzeln, und dabei kam ihm ein Gedanke.

– Dies ist, als ob ich *mich selbst* in einem Spiegel *beschaue*, dachte er bei sich. Warum habe ich das nicht früher schon einmal getan? Man kommt bei diesem Kritzeln in einen eigenartigen Geisteszustand, ganz ruhig und fast schläfrig und momentweise

kommt es mir so vor, als sähe ich mich selbst, ganz klar, meine Stärken wie auch meine Schwächen. Auch scheint es mir, so räsionierte er bei sich selbst, als ob ich Phasen hätte von Aktivität und Passivität, die einander abwechseln. Das habe ich früher nie beobachtet noch darüber nachgedacht. Und überhaupt hat es mich nie sonderlich interessiert, über mich selbst nachzudenken. Ich dachte immer, das sei müßig und nur etwas für Tagträumer und Nichtsnutze. Und nun ist das alles so verändert...

Und es scheint mir weiter so, dass man *passiv aktiv* sein kann, und auch *aktiv passiv*, dass sich Aktivität und Passivität einander durchdringen und voneinander abhängen, und nicht, wie ich früher dachte, dass die Tüchtigen aktiv sind und die Faulenzer passiv. Nun sehe ich, dass ich früher sehr dumm räsionierte, weil ich die Wahrheit nicht verstand. Auch scheint mir nun, dass man *seiend nichtsein* kann und *nichtseiend sein*, dass sich Sein und Nichtsein, Leben und Tod, einander bedingen und durchdringen.

So setzten sich die Ketten von Gedanken und Intuitionen bei unserem Fischer während seiner Kritzeleien fort. Das Kritzeln war ihm von da an zur Gewohnheit geworden und es schien ihm, dass sich sein gesamtes gewohntes Denken dabei verändere. An einem Morgen, als er wieder in seiner morgendlichen Kritzelaktivität absorbiert war, kam ihm ein ganzer Satz in den Sinn, den er denn auch spontan aufschrieb. Dieser Satz lautete: *Aus Flügeln bestehend getrieben zu fliegen, getrieben zu bestehen*. Über diesen Satz nachsinnend, konnte der Fischer nicht umhin, ihn sogleich auf sein Projekt anzuwenden.

– So habe ich denn Flügel jetzt...? Sind es die Flügel meiner Gedanken?, dachte er. Dann gab er sich selbst zur Antwort: 'Ja. Es

ist so. Wir sind getrieben, zu bestehen, dieses Projekt zum Erfolg zu führen. Etwas in uns treibt uns dazu. Ich weiß nicht, was es ist, dieses Etwas. Aber es ist so, es ist einfach so...!

Nach einer Weile *organisierten* der Fischer und seine Frau *ein Fest*. Dieses Fest kostete sie ihre letzten Ersparnisse, denn noch waren sie sehr arm. Zu feiern gab es eigentlich nichts, abgesehen von einer großartigen Idee, einem großen Plan, den sie nun gemeinsam realisieren und für den sie sich voll und ganz einsetzen wollten. Dieses Fest hatte auch einen Zweck: es sollte dazu dienen, ihr Projekt bekannt zu geben und Sponsoren, Interessenten dafür zu finden. Daher lud das Fischerehepaar auch die Presse zu diesem Fest ein. Sie mieteten einen großen Ballraum im einzigen Hotel des Dörfchens für dieses Ereignis und jedermann im Dorf hielt die beiden von diesem Moment an für vollkommen durchgedreht. Man hatte bereits diesen oder jenen Brocken Information über ihre großartigen Pläne erhalten, es wurde geredet, gemunkelt, geklatscht über sie. Aber nun schien es, als ob dieses Ehepaar entweder einen ganz fantastischen Einfall habe oder eben reif fürs Irrenhaus sei. Die einen optierten fürs Erstere, andere schlossen Wetten ab für letztere Alternative. Der große Tag, die Premiere näherte sich.

– Wir haben die *Presse eingeschaltet*, liebe Frau, hub der Fischer eines morgens an. Nun müssen wir *uns selbst einschalten...*

– Das Kritzeln bringt dich auf treffende Ausdrucksweisen, lieber Mann, antwortete die Fischersfrau, die nun ganz hinter ihrem Mann stand und seine Ideen, auch wenn sie sie nicht sogleich verstand, vollkommen teilte. Einfach, weil sie spürte, dass hinter ihrem Mann eine Quelle von Inspiration stand, und ein Reservoir

von Ideen sich ihm nach und nach offenbarte, je mehr er sich dieser eigenartigen Morgenbeschäftigung hingab. Ist es das, was man Kreativität nennt?, dachte die Frau bei sich. Ist es das, was andere so erfolgreich macht im Leben, ist es das, was Reichtum und Ansehen bringt?, fragte sie sich immer wieder. Und es schien ihr, als habe sie den Stein der Weisen gefunden, als sei dies einfach so, eine Wahrheit, allerdings eine, die die meisten Menschen, aus welchen unerfindlichen Gründen auch immer, nicht kennen. Am nächsten Tag fuhr der Fischer wieder zur Insel.

– *Ich rudere mich selbst...*, ging es ihm durch den Kopf. Ich rudere mich selbst zu dieser Insel. Ich rudere mich selbst schlechthin. Ich habe mein Schicksal selbst in der Hand.

Früher hatte der Fischer eher gedacht, alles sei vorherbestimmt und auch seine Armut sei prädestiniert durch ein fatales Los, eine Art Familienunglück, das sich seit Generationen fortsetzte. Nun kam ihm diese Idee sehr fremd vor und er erinnerte sich mit Grauen an all die negativen Suggestionen, die seine Eltern, die inzwischen verstorben waren, ihm zeit seiner Kindheit und Jugend mit auf den Weg gegeben hatten. Eine dieser Suggestionen, vielleicht die häufigste, klang etwa so:

– Du wirst es nie schaffen, etwas anderes zu sein, als ein armer Fischer. Deine Familie war seit Generationen in der Fischerei. Alle waren sie arm. Du wirst keine Ausnahme davon sein. Dann müsste schon ein Wunder geschehen, wenn das einträfe...

Nun, dachte der Fischer jetzt bei sich, warum sollte das Wunder nicht geschehen? Vielleicht war es bereits geschehen, in dem Moment, als ich die wunderbare Erscheinung hatte? Früher hatte der Fischer die Negativität seiner Ahnen hinsichtlich ihres ver-

meintlichen Familienglücks oder –unglücks geteilt. Doch jetzt war das anders. Der Fischer zweifelte diese ganze Unheilphilosophie an oder, besser gesagt, schob sie einfach beiseite. So wie man ein Gericht beiseite schiebt, das einem nicht mehr schmeckt, weil ein Haar drin war oder weil es versalzen ist...

Natürlich hatten unser Fischer und seine Frau ganz schön Lampenfieber hinsichtlich ihres großen Empfangs. Das war doch etwas, was es nie gegeben hatte in ihren Reihen, etwas, das in ihren Kreisen völlig aus dem Rahmen fiel. Nicht, dass sie sich viel machten aus dem Getratsche im Ort, waren sie vielmehr besorgt um den Eindruck, den sie auf die Repräsentanten der Baufirmen und Transportunternehmen und erst recht der Presse machten, die sie eingeladen hatten. Würden sie überhaupt kommen? Und war das Motto, dem sie die Einladung unterstellt hatten, nicht gar zu übertrieben formuliert? *'Haus und Garten und das himmlische Grün'* hieß dieses Motto.

Mit einigem Zittern betraten unser bescheidendes Ehepaar den Saal, als die Kameras bereits blitzten. Zu ihrem großen Erstaunen waren nicht irgendwelche Vertreter von den Firmen gesandt worden, sondern die Direktoren waren selbst gekommen. Warum?

Es stellte sich heraus, dass die meisten der Firmen bereits Pläne hatten für die Insel, sei es den Bau eines Hotels, einer Ferienanlage oder eines Badestrandes. Der Fischer sah sich plötzlich umringt von einer Anzahl dickbäuchiger Unternehmer, von denen jeder versuchte, ihn zur Mitarbeit bei gerade seinem Unternehmen zu überreden. Als die Rede an den Fischer kam, war er

plötzlich ganz ruhig. Er bekam eine Eingebung, diesmal ohne Glanz und Gleiß, sondern ganz klar und logisch:

– Liebe Herren Unternehmer ...! begann er...

Ein Journalist rief ihm zu, lauter zu reden. Und so hub er wiederum an –

– Meine lieben Gäste, bitte lassen sie mich ohne Umschweife zum Thema kommen. Ich bin ein einfacher Fischer und nicht gewohnt, Reden zu halten. So möchte ich Ihnen denn gleich sagen, dass es nicht darum gehen kann, meine Kenntnisse der Anatomie der Insel, wenn ich mich so ausdrücken darf, dem einen Unternehmen und nicht dem anderen zur Verfügung zu stellen...!

Plötzlich kam Unruhe auf im Saal, manche Zuhörer wandten sich einander zu und tuschelten. Mit einem Mal verstummten sie wieder und schienen nun noch aufmerksamer zuzuhören.

– Um es präziser auszudrücken, geht es nicht darum, dem einen oder anderen der Herren Direktoren eine Lektion erteilen zu wollen, denn wie stünde mir das, einfacher Fischer, zu? So möchte ich klar sagen, dass alle Projekte, die von ihnen bisher in Bezug auf die Insel gemacht wurden, belanglos sind...

Die Unruhe wurde noch größer und manche der Journalisten blitzten nervös ihre Filme ab.

– Ja, belanglos angesichts des einen wahrhaften und zum Erfolg verurteilten Projektes, das die ganze, ich wiederhole, die ganze Insel betrifft...

Rufe wurden hörbar, Ausrufe von Nervosität, von Enthusiasmus, von Neugierde, Zurufe, er solle endlich rausrücken mit dem Projekt.

– Dieses Projekt kann nicht daran vorbeigehen, was die Organisation und die Infrastruktur eines Staatswesens ausmacht.

Der Fischer wusste nicht mehr recht, was er sagte, wo er diese Worte hergeholt hatte, die er nur vage kannte und niemals gebraucht hatte. Und die Stimmung im Saal schwappte nun über und eine gigantische Lachsalve erhob sich. Einen Moment darauf saßen alle da und hielten sich die Bäuche vor Lachen. Manche der Pressevertreter glaubten bereits an eine Verhöhnung und stellten in ihren Skripten schnell den Wortlaut der Schlagzeilen um. Aus 'Projekt fürs Niemandsland' wurde 'Fischer verhöhnt Direktoren von Grossunternehmen', oder 'Gelungener Streich eines geritzten Fischers'.

Doch der Ernst des Fischers, der einfach, trotz des Gelächters, ruhig weiterredete, ließ alle bald wieder verstummen.

– Es geht darum, um es kurz zu fassen, der Insel eine geordnete Infrastruktur zu geben, mit einem kleinen Seehafen, Wohnanlagen, Strandpromenade, Kindergärten, einem Krankenhaus, einem Postbüro und Telegrafestation, Ferienwohnungen für auswärtige Gäste, anderen Wohnanlagen für solche, die sich auf der Insel ansiedeln wollen. Es geht darum, die Eigentumsverhältnisse zu regeln, die Mietkontrakte abzuschließen, eine Kalkulation der Renditen vorzunehmen, und überhaupt der Gesamtkosten, was vor allem und zu Beginn die Kosten des Transportes all der Baumaterialien angeht...

– Soll das heißen, rief einer der Unternehmer aus dem Saal, dass die Insel aus reinem Sandboden besteht und wir alles Baumaterial heranschiffen müssen?

– Genau das! antwortete der Fischer.

Nun stieg die Unruhe im Saal wieder an, aber es war eine andere Art von Unruhe diesmal, eine ganz und gar interessierte und ernste, geschäftige Unruhe. Keiner lachte mehr und alle sahen eher betroffen drein.

– Das ist unmöglich! rief einer. Das kann keiner finanzieren!

– Richtig, auch das! bestätigte der Fischer, ruhig. Daher sagte ich bereits zu Anfang, dass ich mich nicht zu entscheiden brauche, welchem der Herren Direktoren ich meine Kenntnis der Lokalität zur Verfügung stellen werde...

Die klügsten der Unternehmer hatten ihre Finanzberater gleich mitgebracht und diese hatten bereits während des Plans des Fischers mit keiner Wimper gezuckt, still ihre Taschenrechner aus der Jackentasche genommen und komplizierte Berechnungen angestellt.

– Der Fischer hat Recht! rief einer nun aus, und erhob sich.

Alle sahen zu ihm hin. Es war dies ein kleiner hagerer Mann mit Brille, der dem Prototyp eines Buchhalters nicht unähnlich sah. Jedoch drückte die Sicherheit seiner Rede und seiner Gebärden Kompetenz seines Faches aus.

– Ich habe alles durchkalkuliert, soweit dies in der kurzen Zeit möglich ist, fuhr er sachlich fort, und es ist klar, dass dieses Projekt nicht von einem einzigen der hier anwesenden Unternehmen finanziert werden kann, sondern, wenn überhaupt, nur in Zusammenarbeit aller Unternehmen und unter Einschaltung einer Bank, die die notwendigen Kredite zur Verfügung stellt.

Von Seiten anderer Finanzfachleute im Saal kamen bestätigende Zurufe. Was den Fischer nun wunderte, war, dass niemand, absolut niemand im Saal die Profitabilität des Projektes, so

gigantisch wie es war, überhaupt nur in Rede stellte. Und das war es gerade, was der Fischer am meisten befürchtet hatte. Jeder der Gäste schien davon auszugehen, dass dieses Projekt nicht nur gigantisch, sondern auch gigantisch profitabel sein würde, profitabel nicht nur für einen, sondern für alle gleichermaßen. Denn jeder würde zum Zuge kommen, die Unternehmer, die Finanzleute, die Banken, die Journalisten. Jeder würde Arbeit haben, nicht zu reden von der Menge der Bauarbeiter und Handwerker, die man anstellen würde.

Der angesehenste der anwesenden Unternehmer, Direktor der größten Baufirma des Landes, meldete sich nun zu Wort. Er rief nicht einfach in den Saal, wie es die anderen vor ihm getan hatten. Er hob bescheiden den Arm und wartete darauf, dass der Fischer ihm das Wort erteilte. Dann stand er langsam auf. Es war ein kleiner schwerer glatzköpfiger Mann mit kugelrunden blauen Augen, die funkelten wie zwei Diamanten.

– Meine Damen und Herren Gäste, liebes Fischerehepaar! hob er, ziemlich formell, an und sah dabei herum im Saal, gleichsam um mit jedem der Anwesenden in einen Blickkontakt zu treten.

Alles war plötzlich mäuschenstill.

– Dies ist ein Ereignis, das ich in meiner ganzen dreißigjährigen Karriere als Bauunternehmer noch nicht erlebt habe, fuhr er fort. *Während andere das Studieren studieren und sich so bis ans Ende studieren*, hat dieser Fischer einen ganz anderen Charakter. *Er begann zu handeln, als er endete zu studieren*. Er musste dieses Projekt durchdacht, studiert haben, wenn er auch die Eingebung dazu wohl aus dem Lande erhielt, wo alle Ideen herkommen und

wo auch ich sie herholte, oder besser gesagt, woher sie mir gesandt wurden, um die größten und besten meiner Unternehmungen zu beginnen.

Wieder kam Unruhe im Saal auf, aber diesmal war sie ohne Nervosität und begleitet von lächelnden Gesichtern und Kopfnicken. Was dieser Mann sagte, hielt man im Lande, zumindest in Unternehmerkreisen, fast für die blanke Wahrheit. Niemand hatte je die außerordentlichen Pläne und Vorhaben dieses Unternehmers in Frage gestellt, denn alle Aufgaben, die er sich gestellt hatte, löste er brillant und zum großen Erstaunen seiner Konkurrenten. Die Journalisten stenographierten seine Rede Wort für Wort mit.

– Ich denke, ich gehe nicht zu weit, wenn ich nun feststelle:
Wir befinden uns am Ende des Projekts und am Anfang seiner Ausführung ...

Applaus erhob sich, der gleich wieder verstummte, denn der Unternehmer redete weiter.

– Der *Anfang* war eine großartige Idee. Wir sind am *Ende* dieser Idee, denn was wären Ideen ohne Realisierung, ohne Ausführung? Daher stehen wir vor einem *neuen Anfang*. Es geht in diesem Projekt, ganz wie der Herr Fischer es bereits andeutete, nicht darum Belangloses zu tun, einen *Mittelgang* zu versuchen, dem ein *Mittelhoch* folgen würde, was letztlich einfach *Mittelmass* hervorbrächte. Ich habe meine unternehmerischen Fähigkeiten noch nie, in meiner ganzen Karriere, dazu missbraucht, Mittelmäßiges hervorzubringen. Und jeder, der hier im Saal sitzt und mich kennt, weiß, dass ich mit dieser Strategie immer richtig lag und dass die Erfolge für sich sprechen.

Wieder hub Applaus an.

– Liebe Gäste, liebe Mitunternehmer, liebe Journalisten, fuhr der Unternehmer fort. Bitte klatscht nicht mir, sondern dem Herrn Fischer, der diese großartige Idee hatte und bereits einiges in die Wege leitete, um sie zu realisieren. Hätte er nicht den Mut gehabt, diese Einladung zu realisieren und, das wollen wir nicht vergessen, auch zu finanzieren, so würden wir jetzt nicht hier stehen und dieses herrliche Projekt hätte wohl niemals eine Chance der Realisierung erhalten. Lassen sie mich noch etwas hinzufügen hinsichtlich der enormen Kosten und Anstrengungen für dieses Projekt: *Die Mittel müssen reichen*, egal wie wir sie aufbringen. *Mit wenig Mitteln viel erreichen ist Weisheit im Handeln*. Das stammt nicht von mir, sondern von irgendeinem Philosophen. Aber ich habe diese Maxime immer in meinem unternehmerischen Handeln beachtet. Denn *das Reservoir ist unerschöpflich für den, der schöpft, was schöpfbar ist*. Langer Rede, kurzer Sinn: Liebe Anwesenden, es geht in diesem Projekt um nichts weniger, als *Reichtum* zu kreieren, *reich* zu *handeln*, *reich* zu *geben* und *reich* zu *empfangen* und *Reichtum* zu *vermehrten*. Mit einem Wort: ich und mein Unternehmen, mit allen den mir zur Verfügung stehenden Mitteln und auch meiner nicht zu unterschätzenden Kreditfähigkeit bei den Banken, stehen diesem Projekt rückhaltlos zur Verfügung. Und ich lade sie, liebe Mitunternehmer und alle Anwesenden hier, ein, sich mir anzuschließen und den Gründungsvertrag zu unterschreiben für 'Die Insel des Glücks', dem größten unternehmerischen Projekt in der Geschichte unseres Landes.

Die Rede endete mit einem grandiosen Applaus aller Anwesenden, dem Unterschreiben des Gründungsvertrages für den Aufbau der Insel unter Berücksichtigung aller Details, die der Fischer bereits dafür geplant hatte und unter Mitarbeit aller anderen Unternehmen ohne Ausnahme. Am folgenden Tag erschien der Pressebericht über die Zusammenkunft und das Projekt auf der ersten Seite der Zeitung. Die Regierung schaltete sich unerwartet ein und gab eine großzügige Bürgschaft für die erforderlichen Kredite. Der Präsident der Insel sandte dem Fischerehepaar ein Glückwunschtelegramm samt Einladung in den Regierungspalast. Der Fischer erfuhr, dass der Präsident insgeheim seit langem einen ähnlichen Plan gehegt hatte, ihn jedoch aus Mangel an Einigkeit in der Regierung und weil ihn viele andere Geschäfte drückten, nicht in Angriff genommen hatte. Der Fischer wurde zum Bauminister für die Insel ernannt und seiner Frau wurde die Leitung aller Wohltätigkeitsangelegenheiten der Insel übertragen.

Ein großzügiges und weiträumiges Palais wurde ihnen auf der Insel erbaut, in welchem sie den Rest ihres Lebens glücklich verbrachten. Im Jahr darauf wurde ihnen ein Kind geboren und damit ihr lange gehegter Wunschtraum erfüllt. Das Kind wurde vom Präsidenten des Landes als zukünftiger Gouverneur der Insel ernannt und wuchs in aller Sorgfalt, in allem Reichtum, in aller Liebe und in allem Luxus auf, und das ganze Inselprojekt erwies sich als eine Wohltat für das ganze Land, denn kurz nach Beginn der Bauarbeiten entdeckte man unter dem Boden der Insel riesige Öl- und Erdgasvorräte, die den Reichtum des Landes um ein Vielfaches erhöhten.

Dem Fischerehepaar blieb hinfort kein Wunsch mehr unerfüllt.

Kritischer Rückblick

- ▶ In der *Fünften Etappe* haben wir gesehen, wie erstaunlich einfach es ist, Kreativität zu entwickeln, indem man nur darauf vertraut, dass unser innerer Geist alle Probleme löst.
- ▶ Je nachdem, wie sie als Leser dieses Bandes die Aufgabe bewältigt haben, werden sie wohl urteilen, es sei eine reizende und interessante Übung für kreatives Schreiben, oder eine blanke Tortur.
- ▶ Ganz offensichtlich war es für mich eine recht lustige Aufgabe und das Resultat erstaunte mich nicht wenig. Ich hatte nicht erwartet, ein richtiges Märchen zu schreiben.
- ▶ Ich glaube, es war ganz wichtig, dass ich die Aufgabe leichten Herzens anging, im vollen Vertrauen darauf, dass es 'klappen' würde; und es klappte. Ich finde die Geschichte auch ganz lustig, nebenbei bemerkt.
- ▶ Ob meine Erklärung richtig ist oder nicht, wage ich nicht zu beurteilen, aber ich stelle hiermit die These auf, dass mein Unterbewusstsein bereits als ich die Liste las, die Geschichte im Ganzen in einem einzigen Moment kreiert hatte, und ich sie daher nur auszuspucken brauchte, als ich sie niederschrieb. So kam es mir



tatsächlich auch vor, denn ich schrieb sie in einem Rutsch nieder. Es reihte sich alles einfach aneinander.

- ▶ Wenn unser Unterbewusstsein also eine solche aussergewöhnliche Leistung vollbringen kann, dann können wir sicher darauf vertrauen, dass es Lösungen für unsere alltäglichen Probleme findet, und das war genau, was die Lernaufgabe dieser Etappe war. Denn dieses Vertrauen, das man Gottvertrauen oder Vertrauen ins Leben nennt, kennt man in unserer Gesellschaft gewöhnlich nur von kleinen Kindern her. Die meisten Menschen haben diese Kraft irgendwann in ihrer Adoleszenz oder kurz danach verloren, und das ist der Grund, warum sie un kreativ, passiv und emotional tot sind. Bei mir war es nicht anders.

- ▶ Aber der Hoffnungsschimmer ist eben, dass es nie zu spät ist, unser inneres Kind zu erwecken und zu heilen und dann richtig auspacken zu lassen!

SECHSTE ETAPPE

Positivität

Einleitung

Wenn ich ein Buch über die Kabbala aufschlage oder mich lange genug mit Astrologie und Numerologie beschäftigt habe, reizt es mich unwiderstehlich, all dies schnell wieder zu vergessen. Dann danke ich für meine Neigung zum Einfachen, und gebe mich zufrieden in der Kontemplation der Mysterien, die eine herrliche Landschaft oder die Anmut eines Kindes uns vermitteln.

Zwar neigt mein Intellekt dazu, die Welt *wissenschaftlich* zu betrachten und zu erforschen, und den Grund alles Seins herauszufinden, aber eine innere Führung scheint dem immer einen Riegel vorzuschieben oder doch den Wissensdrang auszugleichen mit einem gleichen Drang nach Liebe, Zärtlichkeit und Harmonie. Es ist wohl aus diesem Grunde, dass ich die Methode Dr. Joseph Murphys so überzeugend finde.²

Es ist ihre Einfachheit, die diese Methode so genial macht. Keine philosophischen Spekulationen, *astrales* Wissen, keine verschlüsselten–und–endlich–enthüllten Weisheiten, keine kabbalistischen Spitzfindereien sind notwendig, um hiermit zu beginnen und eine positive Transformation unseres Lebens zu erreichen. Es ist eine Philosophie des *eternal now*, des *hic et nunc*.

Dr. Murphys Methode bedient sich der Auto–Suggestion, um die Kräfte unseres Unterbewusstseins zu aktivieren. Man könnte es einfacher ausdrücken. Es geht darum, alte innere Skripten zu löschen und neue zu schreiben, wobei die Suggestionen auch

² Siehe zum Beispiel, Dr. Joseph Murphy, *Die Macht Ihres Unterbewusstseins* (2000), *Das Erfolgsbuch* (2002) oder *Dr. Joseph Murphys Vermächtnis* (1996).

dazu dienen, uns von der Negativität des Zweifels befreien. Denn Zweifel ist ein Virus.

Bevor ich dahin kam, das *wissenschaftliche Gebet*, wie es Dr. Murphy nannte, anzuwenden, studierte ich ein wenig alle Religionen und hatte bereits einiges an Philosophie gelesen. Ich fand heraus, dass im Grunde die *Liebe zu Gott* identisch ist mit Liebe zur Schönheit, zur Anmut, zum Guten, zur Einheit in der Form der Harmonisierung aller Antagonismen, die sich im Menschen die Hand geben. Die Erreichung innerer und äußerer Harmonie hat viele Namen und ist, unserer Verschiedenheit als Individuen gemäss, in unterschiedlicher Formulierung im Kulturgut der Menschheit vorhanden. Alle Religionen und Philosophien haben sie zum Ziel. Doch gemeinsam ist ihnen, dass sie die gleiche Botschaft, die gleiche Wahrheit lehren, hinter all den verschiedenen Formen und Namen.

Leider wird diese Wahrheit von vielen, die Religion als moralischen Haudegen, oder als Pflichtübung ansehen, verformt und pervertiert. Wieviel Hochmut verbirgt sich doch hinter der so *bescheiden* anmutenden Vaterverehrung paternalistischer Konfessionen, die die Frau als erotisches Wesen verachten und nur als Mutter oder unberührte Jungfrau anerkennen, wieviel Arroganz gegenüber naturnahen Völkern und Lebensweisen! Es scheint, dass ein erhebliches Misstrauen herrscht in diesen Kreisen gegenüber der Natur überhaupt. So als ob diese sich selbst erschaffen habe und dieser eigentümliche, völlig mentale Gott-Vater irgendwo außerhalb von ihr residiere! Abspaltung nicht nur der Emotionen, sondern des gesamten Unterbewusstseins, das als dem Dämonischen angehörend gesehen wird, der rechten Hirn-

hälfte, der Intuition, des Weiblichen, des Mondes, der Erde ist die Folge, mit einem Wort: Kastration.

Das war das diabolische *Heil* einer Religion, die diese Qualifikation nicht verdient hatte, denn sie rückverband eben nicht, sie führte nicht zurück zum Ganzen, zur Einheit, zur unfragmentierten Ganzheit. Und viele ihrer Anhänger mordeten und morden Urvölker. Bis in unsere Tage. Weitere Folgen: Erzeugung von immer größerer und nun auch weltweiter Gewalt und Naturzerstörung, durch Liebesverbote, durch die Unterwerfung des Emotionalen unter die totale Tyrannei des Mentat.

Die Rückbindung (religio) an das Wahre und glücklicherweise unzerstörbare Ganze in uns, unsere wirkliche Natur, ist im Gebet möglich. Denn das Gebet gehört keinem Dogma an. Es ist so frei wie der Wind und die Wellen des Meeres. Das Gebet öffnet uns die Tür zur wahren Religion, der, die in unserem Herzen wohnt – und die Liebe ist, Ganzheit, Mitgefühl und Teilnahme an allem, was ist.

Denn ein Gebet ist im Grunde, funktional gesehen, ein Skript, ein Programm. Es ist eine Auto-Suggestion. Nun mag man einwenden, wenn das so sei, dann sei es doch profaner Natur und nicht »etwas Spirituelles«. Nun aber: was ist denn »spirituell« und was nicht? Kann man das Leben denn einteilen in einen »spirituellen« und einen »nicht-spirituellen« Teil, kann man es aufspalten in »spirituelle« und »nicht-spirituelle« Aktivitäten? In der Frage liegt die Antwort – *natürlich nicht!* Man kann das natürlich tun, und viele Menschen tun es, die sogenannten Religionen folgen. Aber was diese Leute tun, ist sich selbst zu belügen, mit sich selbst Theater zu spielen, oder besser gesagt *Blinde Kuh*. Sie sind

so blind, wie die Religionen, von denen sie sich an der Nase langsführen lassen.

Religion heisst Rückbindung an die eigenen Wurzeln, die eigene Bestimmung, die jeder in sich trägt, gewissermassen wie ein kosmisches Programm. Dieses Programm ist allerdings in einer Art von Rohzustand und es muss ausgebaut werden. Dies tut man durch Gebet, durch positive Selbstprogrammierung. Und auf den Einwand, nun, wenn das so sei, dann lasse man doch lieber die Finger davon, kann ich nur entgegenen.

– Wenn ihr euch nicht selbst programmiert, werden andere es für euch tun, und die Gesellschaft. Denn alle haben wir ein inneres Programm. Es gibt keinen einzigen Menschen auf dieser Erde, der keines hat. Und wenn ihr es nicht wachruft und aktiviert durch Arbeit am Selbst und es nicht weiterhin programmiert, dann werdet ihr programmiert von anderen – ob ihr dies nun wollt oder nicht!

Dies ist ein Faktum und keine Theorie.

Am Anfang war das Programm

Die meisten Leute sind der Ansicht, wer bete, müsse gläubig sein, also an *irgendetwas* glauben. In Wirklichkeit ist es jedoch so, dass nicht nur das Gebet aus dem Glauben, sondern der Glaube aus dem Gebet folgt. Um es überspitzt zu formulieren: Wer wahrhaft glaubt, braucht nicht zu beten. Nun aber werden viele sagen, dass beten doch sinnlos sei, wenn man *an nichts* glaube. Dem ist aber nicht so. Wenn wir essen, glauben wir, dass das, was wir essen, uns gut tut, unseren Körper nährt. Davon abgesehen, dass die meisten von uns ignorieren, dass wir mit jeder Nahrung nicht nur unseren Körper, sondern auch unseren Geist ernähren, ist auch dieser Glaube ein solcher, der uns kaum bewusst ist.

Wir glauben, ohne zu wissen, dass wir glauben. Wir glauben auch, dass wir morgen noch leben. Denn sonst würden wir nie Pläne machen, die über heute hinausreichen. Wir glauben, dass, wenn wir uns verletzt haben, die höhere Intelligenz, die am Ursprung allen Lebens steht und die alles leitet, uns wieder heilt.

In Wahrheit glauben wir viel mehr, als wir ahnen. Es ist unsere glaubensfeindliche und einseitig linkshirinig-geradlinig orientierte Kultur, die uns *glauben* macht, wir hätten den Glauben verloren. Doch ehrlicherweise sollten wir uns zugestehen, dass wir ohne Glauben nicht, oder jedenfalls nicht glücklich und gesund, leben können. Ohnehin wissen die einigermaßen bewussten unserer Zeitgenossen, dass unsere Kultur auf Paradigmen beruht, die der Natur zuwiderlaufen und die daher einer Korrektur bedürfen.

Durch die Selbstprogrammierung reinigen wir unser Unterbewusstsein von falschen Informationen, nämlich solchen, die den Gesetzen der Natur widersprechen. Eine dieser sehr subtil vermittelten Botschaften ist die, dass derjenige, der an eine Art von höherer Kraft glaubt, ein »schwacher« Mensch oder »kein Mann« sei. Diese Ansicht ist eine Illusion, die auf Stolz beruht. Sie ist eine der Grundanschauungen einer ganzen Kultur, die nicht auf Mutter Erde gegründet ist, die sich gleich dem Turm zu Babel in den Himmel bewegen will, statt, den Gesetzen der Natur zu folgen, gleich der Helix, sich spiralförmig nach oben zu entwickeln. Evolution geht in der Form der Spirale vor sich, nicht in Form der Linie. Die Spirale ist die Form, die den Kreis und die Linie miteinander vereinigt und die damit das Gleichgewicht herstellt zwischen Ruhe (Kreis) und Bewegung (Linie). Die Spirale ist periodische, systemische und zyklische Entwicklung, im Einklang mit den Gesetzen des Lebens. Die Linie ist ein vom linkshirnigen Menschen geschaffenes artifizielles Mentalprodukt. Sie kommt in der Natur nicht vor. Die bei dauerndem Fortschreiten kreisförmige Bewegung der Spirale zeigt, dass sie ihren Urgrund, ihre Wurzel, ihre Vergangenheit gewissermaßen, immer mit sich trägt, doch jedesmal auf ein höheres Niveau transponiert. Die Linie hingegen verlässt ihre Wurzel, und verleugnet ihre Vergangenheit, ihren Ursprung. Wahre Evolution, sei es nun in der Natur, oder in der Kultur, verläuft immer spiralförmig und nicht linear.

Befreit von, wenn ich so sagen darf, *linearen* Denkformen, findet der Mensch ganz von selbst zum Glauben. Und es gibt kein besseres Mittel als das Gebet, unser Unterbewusstsein von

solch linearem und strikt teleologischem Denken zu befreien. Teleologisches Denken ist rein kausal und gründet sich auf die alte Maxime des *do ut des*. Doch das Gesetz des Lebens, das Gesetz der Liebe ist weder kausal, noch auf *do ut des* gegründet. Es ist nicht teleologisch, nicht final, sondern sozusagen *bloss seiend*, oder existentiell. Es ist nicht kausal, sondern jenseits aller Kausalität. Kausalität ist lineares Denken, auf die Zeit bezogen. Doch Wahrheit ist unzeitlich und daher non-kausal. Jung würde sagen *synchronistisch*.³

Wenn alles gleichzeitig oder synchron ist, ist Zeit aufgehoben.

Das Schöpferprinzip, als das Jenseits-der-Zeit, Jenseits-des-Raumes, Jenseits-der-Kausalität, Jenseits-der-Ratio, Jenseits-aller-Denkategorien stehende, kann nicht mental »erfasst« werden. Und doch tragen wir es in jeder Zelle mit uns mit, da alles, die gesamte Schöpfung, wie wir heute auch »wissenschaftlich« wissen⁴, in der kleinsten Einheit dessen, was ist, hologrammartig aufgezeichnet ist. Alles, was wir also »wissen« von diesem Jenseits-des-Denkens, ist, dass wir es *nicht* wissen. Dies ist die beste, wenn nicht die einzige Voraussetzung für den Glauben.

Es ist dies sozusagen der ideale Boden, auf dem Glauben gedeihen kann. Daher ist der am gläubigsten, der am meisten weiss. Einstein bewies es. Er sagte, dass der, der wenig wisse, sich von Gott entferne, der aber, der viel wisse, wieder zu Gott zurückfinde. Oder, um ein anderes Bild zu gebrauchen, ein Bild aus der Weisheit des Zen: der Zen-Schüler, der mit der Initiation be-

³ Carl-Gustav Jung, *Synchronizität, Akausalität und Okkultismus* (2001).

⁴ Die Kabbalisten und Mystiker wussten es immer schon.

gonnen habe, halte zunächst einen Berg nicht mehr für einen Berg. Sei er aber Meister, so sehe er einen Berg wieder als einen Berg.

Wenn wir beten, erkennen wir, um beim Bild zu bleiben, dass der *Berg* uns nicht sichtbar ist, dass wir ihn, angesichts unserer *mental*en *Verirrung* eigentlich nicht für einen Berg halten. Aber wir tun einfach so, als sei er ein Berg etwas für uns Sichtbares, Begreifbares. Viele reden zu Gott, mit Gott, und wissen doch, dass dies eine Illusion ist. Doch bedürfen wir dieser Illusion eigentlich nicht. Wenn wir die Existenz einer spirituellen, unsichtbaren Kraft für möglicher halten als ihre Nichtexistenz, so haben wir einen rationalen Boden bereitet für unseren Glauben. Angesichts dessen können wir wahrhaft *wie die Kinder* beten und sein. Denn der Zustand der Gnade und der der Kindheit haben gemeinsam, dass sie Fliesen erlauben, welches auf so etwas wie «*une heureuse insouciance*» beruht. Das Heraklit'sche *Alles fließt* ist die vielleicht höchste und reinste Glaubensäußerung, wenn sie auch wohl selten als solche gesehen wurde. Das Gebet führt zu dem, was man als Normalzustand bezeichnen könnte: das harmonische Gleichgewicht zwischen Ratio und Affekt, zwischen Wissen und Glauben, zwischen männlich–gebendem (*yang*) und weiblich–empfangendem Prinzip (*yin*), zwischen hoch und tief, gut und schlecht, positiv und negativ, weiss und schwarz, und überhaupt allem Dualismus im Denken. Es stellt vollkommene geistige und physische Gesundheit wieder her. Denn diese ist, auch sie, ein Zustand des Gleichgewichts der beiden Energien (*yin und yang*).

Das Gebet, das durch die Energie eines reinen Glaubens an die Macht und Gutheit der eigenen Bestimmung als Ausdruck kosmischer Intelligenz gespeist wird, bedarf weder irgendwelcher Bilder, Dogmen, Religionen, noch Kultstätten. Es ist eine Art von täglichem – und sehr angenehmem! – Ritual, ein ganz bewusstes und willentliches Programmieren unserer Interface mit dem Kosmos.

Warum Positive Affirmationen Heilen

Das Gebet heilt uns von negativen Gedankenformen, von allem *inneren Müll*, den Ängsten und Zweifeln, die unser freies Vorgehen im Licht, in der Erfüllung all unserer Wünsche beeinträchtigen und hemmen. Ist unser Geist einmal heil⁵, wird es unser ganzes Sein, innen und außen. Die wirkungsvollste Art des Betens ist die, sich vorzustellen, dass das, um was wir beten, *bereits erfüllt* ist. Viele von uns blockieren sich gegen das Beten um Erfüllung persönlicher Wünsche. Es wurde ihnen von Kind an eingehämmert, man müsse sich »opfern« für Gott und die Welt und das Leben sei »ein Leid« und für den es nicht so sei, der sei ein Schwindler oder »Weltmensch«, und so fort.

Diese Philosophie des Masochismus, mit der man Generationen von Kindern zu lenkbaren Sklaven dressiert hat, löst sich von selbst auf, in dem Masse, in dem wir uns der unerschöpflichen Liebe und Fülle des Universums bewusst werden und alle Gaben, die nur darauf warten, unser Leben zu bereichern und zu verschönern, anzunehmen bereit sind. Wir sollten uns immer vergegenwärtigen, dass, wenn wir unser Leben universeller Lenkung unterstellen, auch unsere Wünsche und Verlangen für uns und alle Wesen benefiziell sind: Aufrufe zur Evolution, zur Veränderung, zum Voranschreiten in der Realisierung unserer individuellen Lebensaufgabe. Wir brauchen uns nur selbst treu zu sein

⁵ Vgl. im Englischen *whole* – ganz und *holy* – heilig, und den Ausdruck *holistisch* – ganzheitlich. Siehe auch im Französischen den Gleichklang von *sain* – gesund und *saint* – heilig.

und das, was wir innerlich für richtig halten, auch im äußeren Leben zu leben und zu vertreten.

Nichts ist leichter als das Erstellen einer solchen *Wunschliste*; aber für manche Menschen ist nichts schwerer als das. Warum? Weil sie sehr vielseitig sind, hundert Projekte gleichzeitig realisieren möchten und ihnen so viele Dinge im Leben wichtig erscheinen, dass sie sich kaum festlegen wollen auf das eine oder das andere. Solchen Menschen rät man gemeinhin, sich auf eine Sache oder Interessengebiet, zu konzentrieren. Indessen ist dies leicht gesagt, doch sehr schwer für die Betroffenen zu realisieren. Denn seine Natur kann man nun einmal nicht ändern. Intelligenter ist es wohl, solchen Menschen Realisierungsmöglichkeiten aufzuzeigen, in denen sich mehrere oder mindestens zwei ihrer Interessengebiete miteinander kombinieren lassen.

Glaube ist Selbstvertrauen

Als Musterbeispiel möchte ich die Autobiographie von Dr. Edmond Bordeaux-Szekely hier anführen. Die Lebensgeschichte dieses *Abenteurers der Gesundheit* ist die Laufbahn eines modernen Helden und erinnert in mancher Hinsicht an die bewegten, hindernisreichen, doch letztlich gloriosen Abenteuer von Märchengestalten und Persönlichkeiten der alten Mythen. Auf der Suche, nicht so sehr der *verlorenen Zeit*, sondern der verlorenen Gesundheit, reiste Dr. Bordeaux in die entlegensten Gebiete der Erde, um durch den Kontakt mit naturnahen Volksstämmen das Geheimnis des Lebens, oder, um es zeitnaher auszudrücken, des Überlebens, zu ergründen.

Doch beschränkte sich das Wirken dieses außergewöhnlichen Mannes nicht auf die Forschung. Er setzte alle seine Erkenntnisse sogleich in die Tat um, und half dabei einer Unzahl von Menschen, Gesundheit, Lebenskraft und Harmonie zu finden oder wiederzufinden.

Seine Lehren und die Anwendung der Lebensweisheiten der *Essener* oder *Urchristen*, deren Schriften er in der Bibliothek des Vatikans entdeckte und 1928 erstmals als *Friedensevangelium der Essener* veröffentlichte, brachten ihm nicht nur Freunde, sondern auch Gegner, Hindernisse und Schwierigkeiten ein⁶.

Mehrmals war sein Leben in Gefahr, sei es, dass er nach einer Strandung auf einer wasserlosen Insel überleben musste, sei es,

⁶ Siehe Dr. Edmond Bordeaux Szekely, *Das Friedensevangelium der Essener* (2002) und *Die unbekanntenen Schriften der Essener* (2002). Siehe auch Pierre F. Walter, *Edmond Bordeaux-Szekely and the Essene Gospel*, *Book Review* (2010).

dass er eine Wüste ohne alle Hilfsmittel, und vor allem ohne Wasser, durchquerte, sei es durch einen verstimzten Inselgouverneur, der ihm ein Ultimatum stellte und die Kanonade seines Schiffes androhte, weil er auf der Insel Leprakranke mit der Weisheit essenischer Naturkenntnis behandelt hatte.

Es ist, als habe dieser Mann selbst ein Märchen gelebt oder einen Mythos begründet. Doch darin steht er nicht allein. Man denke an den anderen großen *Edmond, Edmond Kaiser*, den Begründer von *Terre des Hommes* und der Organisation *Sentinelles*. Man stelle sich nur einmal vor, wie man selbst, als die Gräueltaten in Biafra geschahen, vor dem Fernseher saß und sich die Bilder von verhungerten oder massakrierten Kindern ansah, und die Zahlen vernahm, wie viele Kinder pro Tag dort ihr Leben verloren. Dieser Herr Edmond Kaiser blieb nicht, wie die meisten von uns, still vor dem Fernseher sitzen. Er nahm sein letztes Barvermögen, setzte sich ins Flugzeug, flog nach Biafra, nahm so viele Kinder auf, wie es ihm möglich war, brachte sie mit in die Schweiz, ließ sie ärztlich versorgen, um sie schließlich von Familien adoptieren zu lassen. So entstand *Terre des Hommes*. Oder vielleicht bereits vorher, als der kleine Sohn Edmond Kaisers in einen Brunnen fiel und ertrank. Dieser Schock markierte Kaiser so sehr, dass er die ganze Liebe, die er für diesen einen Sohn in seinem Herzen trug, künftig allen Kindern zugute kommen liess. So machte er aus der »Not eine Tugend«, wie es die Volksweisheit ausdrückt und wurde zu dem unermüdlichen Kämpfer für die Sache der Kindheit, wie wir ihn heute kennen.

In allen Märchen ist der *Held* eine Person, die durch die mutige Überwindung aller möglichen Hindernisse zu innerer Einheit

und schließlich auch äußerem Ansehen und Erfolg gelangt. Alle diese Helden haben eine Idee, für die sie kämpfen, repräsentiert meistens durch eine schöne Königstochter, deren Hand sie am Ende der initiatorischen Reise erhalten. Die eheliche Verbindung, Liebe und auch sexuelle Erfüllung sowie Kindersegen stehen symbolisch für den *élan vital*, die Lebenskraft, die den Helden bei seinem manchmal dornenreichen Weg durchströmt und leitet, die ihm Kraft und Mut verleiht und die gerade durch positives Vorwärtsstreben sich immer wieder erneuert und verstärkt.

Gerade bei Märchenhelden finden wir den sprichwörtlichen unerschütterlichen Optimismus, beim *Tapferen Schneiderlein*, das unser Lehrmeister sein wird in der letzten Etappe dieser initiatorischen Reise, ist er gar mit einer gehörigen Portion Angeberei vermischt, jedenfalls aber mit Selbstvertrauen durchtränkt.⁷ Und Glauben in dem hier verstandenen Sinne ist Glaube an sich selbst, an das Selbst, an die eigene Bestimmung. Es ist Selbstvertrauen. Was ist eigentlich dieses Selbstvertrauen als Basis alles wahren Optimismus? Ist es Vertrauen in das Ich, das Ego, die menschliche Singularität, oder ist dieses Vertrauen in Wahrheit Glaube, Vertrauen in eine Art von Höherer Leitung?

Schauen wir uns das Wort *Selbstvertrauen* an, so sehen wir, dass es zerlegbar ist in die Bestandteile *Selbst* und *Vertrauen*, also: Vertrauen in das Selbst. Das Selbst, so lehrt uns unter anderem *Ramana Maharshi*, ist unsere Höhere Instanz, unser wahres *Ich-Bin*, es ist, christlich formuliert, Gott in Form des Heiligen Geistes, der den Gläubigen animiert, leitet und schützt und mit

⁷ Siehe unten in der letzten Etappe, *Zehn Säulen der Weisheit*, meine Analyse des Grimm-Märchens vom *Tapferen Schneiderlein*.

Kraft, Mut und Zuversicht füllt.⁸ *Selbstvertrauen* ist also durchaus nicht eine Art von Eitelkeit oder Selbstüberschätzung, sondern schlichtweg Glaube.

Was Märchen und Mythen lehren, ist letztlich das, was auch die Religionen den Menschen nahelegen: sich ganz auf diese Höhere Leitung zu verlassen, oder, wie es heißt, sein Haus nicht auf Sand, sondern auf einen Felsen zu bauen und im Vertrauen auf diese Kraft *sein Brot zu essen*, also seine Aufgaben, sein Lebensideal zu erfüllen.

Die Selbstprogrammierung durch positive Affirmationen ist der einfachste und beste Weg, diesen Glauben ständig zu nähren und zu verstärken. Glaube ist selbst Bestandteil des »Heiligen Geistes«, oder jedenfalls ein Weg, der uns dieser Höheren Leitung öffnet, der uns von allem befreit, was uns von ihr abhält, also Angst und Zweifel. Glaube ist dabei jedoch nicht Verneinung von Angst und Zweifel, denn das würde bedeuten Verneinung der menschlichen Natur und wäre wiederum eine Reaktion der Angst, sondern *Annahme unserer menschlichen Schwächen* im Glauben, das heisst mit der festen Überzeugung, trotzdem zu siegen, weil Glaube unsere Schwächen in unsere wahre Stärke verwandelt (*Die Letzten werden die Ersten sein, Stehe auf und wandle, Dein Glaube hat dich geheilt*).

Woraus besteht eigentlich unser Leben? Ist es nicht ein magischer Kreis, der uns dazu dient, bestimmte Aufgaben zu erfüllen, um daran zu wachsen, zu reifen und uns so weiter zu entwickeln? Und dienen uns nicht alle sogenannten *Hindernisse* dazu, uns immer wieder selbst zu übertreffen?

⁸ Ramana Maharshi, *Sei was du bist!* (2001), *Nan Yar? Wer bin ich?* (2002).

Liest man Märchen, wird einem sehr schnell klar, in welchem hohem Masse sie initiatorisch sind. Es ist bezeichnend, dass die meisten Märchen dort enden, wo der Held sein Lebensziel erreicht, seinen persönlichen Traum erfüllt hat. Dann brechen sie meistens ab mit der Bemerkung »Und lebten glücklich und in Freuden bis ans Ende ihrer Tage«. Märchen zeigen uns den Weg auf, zu diesem Glück zu gelangen.

In allen Märchen geht es um einen Schatz, den es zu erobern gilt. Dieser Schatz ist jedoch – wir erwähnten es bereits – nicht rein materieller Art. Es ist immer ein geistiges Ziel, auch wenn es äußerlich materiell erscheint. Wäre die *Hand der Königstochter* lediglich symbolischer Ausdruck für die Erfüllung von Sexualität, so hätte dies der Held, das macht uns das betreffende Märchen immer auf die eine oder andere Weise klar, auf viel einfachere Weise erlangen können. Um dies jedoch zu verstehen, muss man die Symbolik der Märchen zu interpretieren wissen. Es geht vielmehr immer um eine höhere Weise der Erfüllung von Verlangen und niemals, und dies ist die Absage an alle kastratorischen Religionen oder Doktrinen, um die Unterdrückung der Triebe. Märchen zeigen vielmehr das auf, was das I Ging den *Himmelsweg* nennt, oder das Evangelium die »enge Pforte« durch die nur wenige gelangen.

Da ich hier nicht den initiatorischen Gehalt der Märchen, sondern den Sinn und die Anwendung positiver Affirmationen behandle, werde ich nicht weiter auf die vielfältigen Aspekte und Lernmöglichkeiten eingehen, die Märchen uns vermitteln. Ich verweise insoweit auf meine Analyse des Grimm-Märchens vom *Tapferen Schneiderlein*. Wichtig ist lediglich festzuhalten,

dass Märchen uns vor allem zur Stärkung des Glaubens an uns selbst, an unser *Selbst* helfen und ermutigen. Das ist der Grund, warum Märchen, obwohl sie durchaus auch für Erwachsene von Interesse sind, so heilsam und empfehlenswert für Kinder und Heranwachsende sind – wie es der Kinderpsychologe Bruno Bettelheim immer wieder betonte.⁹

Es gibt allerdings noch einen zusätzlichen Grund, warum Märchen ideal in die Welt der Kinder passen. Dies hängt mit ihrer Sprache zusammen, mit ihrer Ausdruckswelt. Märchen sind geschrieben oder werden erzählt in einer Sprache, die nicht die Sprache unseres Alltags ist. *Es ist nicht eine rationelle, sondern eine poetische Sprache.* Die Sprache der Märchen ist die Sprache des Unterbewusstseins, der Träume, die Sprache der Dichter – und es ist dies eben auch die Sprache der Kinder oder der Kindheit.

Diese Sprache ist in hohem Masse symbolreich, sie ist grammatikalisch sehr einfach, um nicht zu sagen rudimentär, sie ist suggestiv und koloriert. Es ist dies auch die Sprache der alten Orakel, der Mythen, der Sagen. Diese Sprache, wenn man sie liest, klingt sehr organisch, kraftvoll und einfach. Aber jeder, der einmal versucht hat, in der Sprache der Märchen zu schreiben, weiß, wie schwer es ist, diese Welt des Traums und der okkulten Mythologie des Lebens mit Worten zu beschreiben. Der Volksmund behauptet bekanntlich, man müsse »zum Dichter geboren« sein und das ist sicher im Kern auch wahr. Aber es wird von vielen Menschen, die entweder eine Psychoanalyse mitgemacht haben oder aber durch Meditation und Gebet zur inneren Stille fanden, berichtet, dass die Sprache der Poesie, der Mystik, der

⁹ Bruno Bettelheim, *Kinder brauchen Märchen* (2002).

Mythologie spontan aus ihnen sprudelte, wie ein Quell, der sozusagen ihr wahres Wesen an die Erdoberfläche beförderte.

Alles ist letztlich Therapie, was uns unserem Höheren Selbst, unserem *Ich-Bin* näherbringt. Märchen sind initiatorisch, weil sie uns bei dieser Suche nach unserem wahren Selbst einen Weg weisen können. Es ist heilsam, in Phasen der Depression und der Einsamkeit selbst einmal Märchen zu schreiben, auch wenn dies am Anfang ziemlich schwierig erscheint. Begibt man sich, eventuell mit Hilfe entspannender Musik, in den Alphazustand und lässt einfach los, sind die Chancen groß, dass man sich ein kleines oder großes Märchen zusammenspinnt. Und nachher mag man sich mit Staunen fragen, warum man gerade dieses Thema als Stoff der Handlung gewählt hat und nicht jenes andere, warum der Held gerade dieses Abenteuer erleben wollte oder sollte und nicht ein anderes, und so fort.

Die Themen und Inhalte unserer solchermaßen »selbstgebastelten« Märchen können uns überraschenden Aufschluss geben über tief im Unterbewussten befindliche Ängste und Hoffnungen, über die Grundproblematik unserer gegenwärtigen Lebenssituation. Daraus wiederum können sich intuitive Einsichten ableiten, die uns konkrete Auswege aus Irrwegen und Sackgassen liefern, nach denen wir lange vergebens suchten. Was wir auf diese Weise tun, ist ganz einfach, unser Unterbewusstsein, unsere Höhere Intelligenz zu Rate zu ziehen, um zu einem reicheren, erfüllteren und liebevolleren Leben zu evolvieren.

Die Kraft unserer Intuition, aller nicht-rationalen Fähigkeiten des Menschen wird leider in unserer mechanistisch-intellektbentonten Kultur ziemlich verkannt oder gar missachtet. Wirklich

kreative und originelle Menschen wissen jedoch, dass diese Kultur letztlich auf einem fundamentalen Irrtum beruht, einem Irrtum, der nicht erst durch die Industrialisierung der beginnenden Neuzeit entstand, sondern so alt ist, wie der Mensch selbst. Schon der »Turmbau zu Babel« der Bibel spricht davon und jeder Initiierte weiß überdies, dass das Schicksal des untergegangenen Atlantis sich in der gegenwärtigen Technologiekultur einige Jahrtausende später wiederholt. Der Turm, der nach »oben« strebt, dem Gehirn zu, symbolisiert dies in sehr anschaulicher Weise und inspirierte auch die Gründer des Marseille-Tarot, im ausgehenden Mittelalter, zur 16. Arkane dieses Divinationsspiels, der *Maison Dieu*, welche, wie die letzte Hexagrammlinie des ersten Hexagramms des I Ging (*Das Schöpferische*), in der Formulierung des I Ging, vor *titanhaftem Emporstreben* warnt. Die beiden Männer, die auf dieser 16. Tarockkarte zu sehen sind, stürzen aus dem Fenster des Turms auf die grüne Erde, einen wohl ziemlich weichen und *empfänglichen* Rasen, auf dem auch einige bunte Pflanzen ersichtlich sind – um sich so wieder mit *Mutter Erde* zu verbinden, von der sie sich in *turmhaftem* Stolz zu weit entfernt hatten. Ihr Sturz auf Mutter Erde kann als befruchtender Akt interpretiert werden und trägt reiche Früchte, zeugt neues Leben, wie es die glückverheißende 17. Karte (*Der Stern*), die im Tarock darauf folgt, auch zeigt.¹⁰

Es ist wichtig zu erkennen, dass die immanent positive Haltung der Märchen dem Leben gegenüber trägt keinerlei moralistische Züge trägt, wie man sie demgegenüber wohl zu Unrecht dem Tarock zuschreiben könnte. In Grimms Märchen vom *Tapfe-*

¹⁰ Sallie Nichols, *Die Psychologie des Tarot* (1996).

ren Schneiderlein heißt es nicht, dass der Schneider ein gerissener Angeber war, als er die Geschichte von den *Siebenen auf einen Streich* dem etwas dümmlichen Riesen auftischte, und er selbst hatte ebenfalls keinerlei Skrupel, die Kräfte des Lebens zu seinen Gunsten auszunutzen. Im Gegenteil erscheint es evident, dass diese Kräfte ihm gerade deswegen zu Hilfe kamen, weil er mutig und geradezu unbekümmert voranging in seinem Ideal, nach der Devise *Hilf dir selbst, so hilft dir Gott!* Aber dennoch blieb der Schneider irgendwie *auf dem Boden*. Er wollte nie selbst ein Riese werden und fand es wohl auch nicht besonders erstrebenswert, einer zu sein. Er mokierte sich über die Dummlichkeit und Prahlererei des Riesen, obwohl er es ihm momentweise darin gleichtat, allerdings nur, um ihn zu besiegen.

Was wir aus Märchen lernen können, und worin ihre im weitesten Sinne des Wortes therapeutische Funktion liegt, ist die Tatsache, dass sie uns zu einem unerschütterlichen Optimismus anhalten und uns Durchhaltevermögen ans Herz legen, das sich auf einen echten Glauben an unser Ideal und uns selbst gründet.

Integration Negativer Emotionen

Ich brauche nicht über Kindesmisshandlung oder das Modethema Gewalt in der Familie zu sprechen, um ein Beispiel zu geben von negativen Emotionen. Wissen wir aber auch, wo solche Gefühle herkommen und wie wir damit umgehen sollen? Ich denke, wir müssen unsere negativen Gefühle *annehmen*. Wir sollten einfach nicht gegen sie ankämpfen. Denn in dem Moment *verändern* sie sich. Damit meine ich, dass einander widersprechende Gefühle die Person in einen vorübergehenden Zustand grosser Konfusion bringen können. Ich denke dabei an Gefühle der Lust auf der einen Seite, Angst auf der anderen. Oder ein Konflikt zwischen Macht und Ohnmacht, oder besser gesagt, den *Gefühlen* von Macht und Ohnmacht.

Ich möchte einen solchen Geisteszustand, den ich gerade eben als Verwirrung bezeichnete, mit einer Art von Krieg vergleichen. Einer Art von *innerem Krieg*. Und ich möchte einen Vergleich antreten zwischen dieser Art von Krieg und den Kriegen, die wir kennen, den äusseren Kriegen, also Konflikten zwischen Völkern, Ländern oder Rassen. Denn da gibt es Parallelen. In beiden Fällen geht es um kontradiktorische Gefühle. Nur dass sie einmal innerhalb der Psyche liegen und zum anderen in der äusseren Realität. Die Friedensforschung hat ausserdem zutage gefördert, dass Kriege ihre letzte Ursache in einem repressiven Moralsystem haben, einem Moralsystem, das Gefühle, und nicht nur sexuelle, sondern ganz allgemein Gefühle zu unterdrücken bestrebt ist. Und wir sind nun einmal das Produkt von Jahrhunderten von emotionaler Repression! Die Friedensforschung hat wei-

terhin festgestellt, dass Kriege das Resultat sind nicht etwa von einem Zuviel an Hass und Wut, sondern von einem Zuwenig...

Um dies deutlicher zu machen, möchte ich ein Beispiel geben. Stellen wir uns zwei Kinder vor, die miteinander in Streit geraten. Ist das etwas Ungewöhnliches? Mitnichten. Das sieht man jeden Tag. Man braucht nur während der Pause in den Schulhof einer beliebigen Schule zu gehen, um sich davon zu überzeugen! Und danach? Nichts. Ich meine, wieder Friede. Streit *ad acta*. Und wieviel Tote? Keiner.

Nun mag einer einwenden *Aber Kinder haben doch keine Waffen!* Ist das richtig? Ein Finger, der ins Auge eindringt, ist das keine Waffe? Ein Hosengürtel um den Hals ...? Was ich sagen will, ist folgendes: Es geht nicht um Waffen. Es geht um den Grad von Wut oder Hass, der im Spiele ist. Es geht um die Akkumulation von negativer Energie, oder ihre Nicht-Akkumulation. Bei Kriegen, inneren oder äusseren, oder bei Mord, geht es immer um eine Akkumulation von negativer Energie. Bei Kindern hat eine solche Akkumulation nicht, oder *noch* nicht, stattgefunden. Daher entlädt sich die negative Energie, die im Spiele ist, relativ schnell und meist, ohne einen Schaden anzurichten. Bei Erwachsenen ist das auch oft so, nehmen wir einen Streit unter Freunden oder einen deftigen Ehekrach. Es geht um die Frage, wodurch eine solche Akkumulation von negativer Energie, von negativen Gefühlen, statt findet und wie man sie vermeiden kann?

Man könnte die Frage auf zwei Ebenen behandeln, einer globalen und einer individuellen. Was die globale Sichtweise angeht, so hat die Friedensforschung für ein freieres Moral- und Erziehungssystem plädiert, das den Ausdruck aller Gefühle er-

laubt und gerade auch bei Kindern die Äusserung von negativen Emotionen wie Wut, Hass, Zorn, Angst enttabuisiert.

Wir können also folgern, dass die inneren Konflikte, die von einer Aufstauung von negativen Gefühlen wie Wut oder Angst herrühren, und die mit den sexuellen Gefühlen für Kinder in Konflikt geraten können, auf die gleiche Weise zu lösen sind, wie globale Konflikte. Damit meine ich, dass wir den inneren Krieg auf die gleiche Weise vermeiden können, wie den äusseren, nämlich durch eine Enttabuisierung unserer negativen Gefühle, durch ihre Akzeptierung, durch bewusstes Arbeiten daran, solche Gefühle nicht aufzustauen? Es ist aber doch eigentlich anders herum. Indem wir, jeder von uns, den inneren Krieg beenden, tragen wir dazu bei, Kriege in der Welt auch auf globalem Niveau zu vermeiden und neue, friedliche Strategien der Konfliktlösung zu finden und auszuarbeiten.

Dieses Thema war Stoff der zweiten Etappe. Der Mensch ist im Grunde zu *allem* fähig. Es gibt wohl kein Gräueltat, das erdenkbar wäre und das der Mensch nicht bereits in die Tat umgesetzt hätte. Das Phänomen der Macht spielt im Leben des Menschen eine ebenso wichtige Rolle wie das Prinzip der Liebe. Es gibt keine Liebe ohne Macht ... und man spricht in der Poesie bekanntlich auch von der *Macht der Liebe*. Und nur Menschen, die sich total ohnmächtig fühlen, also bar jeder Macht, total machtlos, sind zu Gräueltaten fähig. Kindermorde sind das Resultat von Ohnmachtsgefühlen, von *entmachteten* Liebesgefühlen für Kinder. Dies ist für manche schwer verständlich, weil wir das Wort Macht heute meistens negativ konnotieren. Wir sehen Macht als Krieg, als Überwältigung eines anderen, als Dominanz, als Kolo-

nialismus, als Imperialismus und was auch immer. Jedenfalls als etwas Negatives. Dies sind natürlich negative Formen von Macht, aber recht betrachtet sind es eigentlich Formen von *Ohnmacht*. Was ist das Ziel in jeder Art von Psychotherapie? Es ist gerade, dem Patienten wieder seine Macht zurückzugeben, oder ihm erstmalig das Gefühl von Eigenmacht zu vermitteln. Nur wer Eigenmacht besitzt, also Macht über sich selbst, kann Macht gegenüber anderen richtig und ohne Missbrauch ausüben. Wer keinerlei Macht hat über sich selbst, wird gar kein Gefühl dafür haben, Macht gegenüber anderen zu missbrauchen. Wenn man Macht leugnet, indem man Liebe als solche leugnet oder verurteilt, wird es schwieriger, die Grenzen seiner Macht zu erkennen.

Man kann Einfluss nehmen auf diese Strukturen, indem man Angstkomplexe bei sich selbst abbaut durch eine Arbeit an sich selbst. Fast jedem sind heute diese Möglichkeiten der Selbstentwicklung bekannt. Ich möchte eine einfache Suggestion geben, um seine Liebe leichter, glücklicher und konfliktfreier zu leben. Sie sollte jeden Tag zweimal laut gelesen werden, am Besten nach dem Erwachen und abends vor dem Schlafengehen:

Ich akzeptiere meine Liebe vollkommen. Ich realisiere sie in Gesundheit, Schönheit, Freiheit und Glück, in dem Land, an dem Ort und unter den Menschen, die mein Glück vollkommen machen und denen auch ich mit meiner Liebe Glück und Segen bringe. Meine Liebe bringt mir und allen Wesen nur Wohltaten, denn das ist mein Wunsch und erklärtes Ziel. Alle meine Talente und Erfolge werden gespeist aus dem Glück meiner Liebe und dafür danke ich dem Universum von ganzem Herzen!

Kritischer Rückblick

- ▶ In der *Sechsten Etappe* haben wir uns mit der Technik des 'wissenschaftlichen Gebets' oder 'kreativen Gebets' vertraut gemacht, wie sie zum ersten Mal in den 20er Jahren von Ernest Holmes kreiert wurde, und dann in den 60er und 70er Jahren von Joseph Murphy und Catherine Ponder als offiziell religiöse Gebetstechnik herausgebracht wurde.



- ▶ Diese Technik war von Anfang an assoziiert mit der Idee des 'positiven Denkens'. Obwohl es Missverständnisse gab, was positives Denken wohl bedeutet, so ist heute klar, dass es *nicht* bedeutet, dass man ein kritikloser Jasager ist, wenn man eine positive Weltansicht hat. Positiv sein heisst vor allem, *nicht negativ* zu sein. Das Leben ist immer positiv. Wenn man sich verletzt, so heilt es sofort. Das Leben fragt nicht, ob es heilen soll oder nicht, es heilt. Die Sonne fragt nicht, ob sie aufgehen soll morgens oder nicht, sie geht auf. Die Vögel fragen nicht im Morgengrauen, ob sie zwitschern sollen oder nicht, sie zwitschern.
- ▶ Nicht negativ zu sein bedeutet zum Beispiel, dass man obwohl das Land nicht von sehr intelligenten Menschen regiert wird, nicht den Weltuntergang voraussagt. Es bedeutet auch, in einem Problem eine Herausforderung zu sehen, nicht eine 'sinnlose Tortur'. Es be-

deutet, dass man auch in Momenten der Frustration kreativ bleibt und weiter macht, und nicht das Handtuch wirft.

- ▶ Das Unterbewusstsein ist weder per se positiv, noch per se negativ. Es ist so positiv, wie wir es positiv programmiert haben, und so negativ, wie wir es negativ programmiert haben. Beides ist möglich, obwohl es in einer Gesellschaft, die den inneren Dialog nicht offiziell lehrt, und die aus jeder täglichen kleinen Tragödie einen riesigen Medienskandal macht, leichter ist, negativ zu sein als positiv. Unsere Gesellschaft ist dem Massendenken verhaftet, und das Massendenken ist immer negativ, und war immer negativ.
- ▶ Positiv zu sein bedeutet also, in der Minderheit zu sein. Dessen sollte man sich bewusst sein. In Krisenzeiten hören die Massen immer auf die, die das Schlimmste prophezeien, nicht auf die, die positiv und konstruktiv bleiben. Auch das sollte man sich gut merken, denn es deutet darauf hin, dass man eine gewisse innere Kraft braucht, um positiv zu sein, wenn fast alle anderen negativ sind. Das hat die Bibel verschiedentlich sehr schön ausgedrückt. Aber auch hier gibt es viele Missverständnisse, da viele Menschen bei uns heute glauben, die Bibel sei ein 'negatives' Buch. Wenn die Bibel ein negatives Buch ist, dann ist die ganze Geschichtsschreibung ein negatives Buch. Und das ist sie wohl auch. Aber die Bibel ist mehr als Geschichtsschreibung. Die Bibel drückt Wahrheiten aus, wenn sie auch viele historische Fakten enthält. Man muss lernen, beides auseinander zu halten.
- ▶ Die Wahrheiten, die die Bibel enthält, sind positiv, sie sind gar enthusiastisch, und sie macht uns ganz ernsthaft eine grosse Ver-

sprechung, die nämlich, dass der, der auf das Gute vertraut, immer siegen wird. Es hört sich ganz einfach an, und es ist auch ganz einfach. Denn Gut und Gott sind ein und dasselbe Wort.

- ▶ Aber von dieser positiven Grundhaltung abgesehen, die notwendig ist für den, der über den Massegeist hinaus will, ist notwendig, die spirituellen Gesetze zu studieren und auch die Funktionsweise des Unterbewusstseins. Deswegen betitelte Ernest Holmes sein Buch nicht etwa 'Neue Gebetstechnik' sondern 'The Science of Mind', also 'Die Wissenschaft des Geistes'.
- ▶ Die Bibel erklärt nicht, wie man beten soll, was ein effektives Gebet ist. Es gibt nur eine einzige Referenz hier, und die ist, dass Jesus sagte, man solle, wenn man betet, sich vorstellen, dass man das, um was man bittet, bereits erhalten hat.
- ▶ Daher ist es notwendig, die Gesetze des Geistes zu studieren, und nicht nur die Bibel, wenn man alle Versprechungen der Bibel wirklich für sich selbst einlösen will.

SIEBTE ETAPPE

Selbstbewusstsein

Einleitung

Was ist das Selbst? Diese Frage wird in der spirituellen Literatur auf verschiedene Weise beantwortet. Ich möchte mich diesem Problem später in dieser Kontemplation widmen, denn zunächst geht es einmal darum klarzustellen, was man im gewöhnlichen Sprachgebrauch unter Begriffen versteht, die in bestimmter Weise mit dem Selbst zu tun haben.

Sowohl Spiritualisten wie Psychologen oder Psychiater mögen mir Ungenauigkeiten in der Terminologie und ihrem Gebrauch, sowie fachliche Unkorrektheiten verzeihen. Es kommt mir hier auf eine systemische oder integrierte Zusammenschau verschiedener, bislang getrennt diskutierter Bereiche an, ganz besonders im Sinne der Psychologie Jungs, davon ausgehend, dass Psychologie und Religion letztlich nur verschiedene Projektionssysteme derselben ewigen Wahrheit darstellen.¹¹

Ich beginne mit einer negativen Definition. Ich teile nicht die allgemeine Missachtung, dem das Selbst vonseiten des Buddhismus teilhaftig wird. Der Buddhismus, indem er das Selbst und das Ego gleich stellt, isoliert und erstickt menschliche Kreativität. Ich sympathisiere eher mit dem Begriff des *atman* im Hinduismus, wonach das Selbst oder Höhere Selbst als Ausfluss des unendlichen Logos angesehen wird. Es ist diese Idee des Selbst, die der Lehre Maharshis zugrunde liegt, und die auch dem Begriff des Selbst in meinen eigenen Schriften nahekommt. Meine

¹¹ Carl-Gustav Jung, *Zur Psychologie westlicher und östlicher Religion* (1988).

Auffassung vom Selbst wurde zudem stark von der Tiefenpsychologie Carl–Gustav Jungs beeinflusst.

In der Psychologie von Jung ist das Selbst der Archetyp, der die ganze Persönlichkeit repräsentiert. Es steht für Einheit, Ganzheit und Integration. Als solches umfasst es sowohl das Bewusstsein, als auch das Unterbewusstsein.

Man kann das Selbst nicht positivistisch definieren, so als sei alle psychische Dynamik begreifbar, logisch erfassbar und erklärbar, denn das ist nun einmal nicht der Fall. Das Konzept des Selbst ist leider ungefähr so schwammig und unpräzise wie das Konzept der Seele. Und doch, als Bewusstseinsforscher hat man damit jeden Tag zu tun.

Carl–Gustav Jung

Es besteht nur wenig Hoffnung, dass wir eines Tages eine auch nur annähernde Vorstellung vom Selbst haben; wieviel wir auch davon bewusst machen, es wird immer einen undefinierten und undefinierbaren Rest von unterbewusstem Material geben, welches zur Totalität des Selbstes gehört.

Quelle: Jung, Zwei Essays zur Analytischen Psychologie

Jung sagte, dass das Selbst das Lebensziel ist, 'denn es ist der vollkommenste Ausdruck dieser schicksalhaften Kombination, die wir Individualität nennen' (Id.). Es ist in diesem Zusammenhang sehr wichtig, den Unterschied zu sehen zwischen dem Selbst und dem Ego. Das Selbst umfasst weit mehr als das Ego. Jung drückt dies durch die Formel aus, dass Individuation einen 'nicht von der Welt ausschliesst, sondern dass umgekehrt man

die Welt in sich hineinzieht' (Die Struktur und Dynamik der Psyche).

Also kommt Jungs Konzept des Selbstes dem *atman* Konzept des Hinduismus nahe.

Im übrigen war dies im alten Ägypten bereits ausgedrückt durch den Begriff von *Ba-soul*; die Griechen nannten es den inneren *daimon*; die Römer sprachen vom persönlichen *Genius*. In Urkulturen ist das Selbst oft vorgestellt als Schutzgeist, der durch ein Tier oder einen Fetisch symbolisiert wird.

Die Römer glaubten an den *Genius* als eine gottgleiche Kraft, die die Person nach dem Tode ins nächste Leben mitnimmt. Es wurde vorgestellt als eine lebende Einheit, die vom Familienvater von einer Generation an die nächste weitergegeben wird. Der *Genius* des Vaters war dargestellt in der Kunst als Vorfahre.

Selbstachtung

Um Klarheit zu erlangen, was dieser wichtige Begriff besagt, ist es ratsam, sich einige Handlungsweisen zu vergegenwärtigen, die *Selbstachtung*, beziehungsweise deren Mangel, zum Ausdruck bringen. Stellen wir uns vor, ein Mann fühlt sich zum Künstler berufen, hat auch ganz klare Fähigkeiten für eine künstlerische Tätigkeit, sagen wir zum Malen oder dem Spielen eines Instrumentes. Nun ergreift dieser Mann aber wegen des besseren finanziellen Auskommens oder wegen des höheren sozialen Status einen sogenannten bürgerlichen Beruf, sagen wir, er wird Rechtsanwalt. Hat dieser Mann, indem er so handelte, sich selbst geachtet? Mitnichten.

Die weitere Frage wäre, ob er auch ein guter Rechtsanwalt sein wird? Das will ich bezweifeln, da man nichts mit Erfolg ausüben kann, wovon man nicht überzeugt ist und wofür man nicht in der Seele eine Neigung verspürt. Dieser Mann wird wohl ständig hin- und herpendeln zwischen Pflicht und Neigung, so wie Goethe, von dem dieses Wortspiel stammt. Goethe selbst war bekanntlich zerrissen zwischen seinem Beruf als Jurist und seiner Berufung als Künstler.

Ein weiteres Beispiel. Jemand hält sich für einen »barmherzigen« Menschen und lässt sich von anderen das letzte Hemd vom Halse reißen. Andere kommen zu ihm und nehmen sich einfach, was sie wollen. Sie fragen nicht einmal. Hat dieser Mensch, der andere so gewähren lässt, Selbstachtung? Schwerlich, denn ganz offensichtlich hält er sich für so wenig wert, dass er anderen Rechte einräumt, die im Grunde Unrechte sind.

Nicht nur achtet sich dieser Mensch nicht, er achtet auch die anderen nicht, denn indem er ihr unrechtes Verhalten duldet, segnet er es ab und unterstützt die anderen noch in deren falschem Verhalten. Das Bild, das er von sich hat, also das eines *barmherzigen Menschen* ist eine Maske, hinter der er seinen tiefgreifenden Minderwertigkeitskomplex vor sich selbst und anderen zu verbergen sucht.

Welches aber ist nun ein Handeln, das von Selbstachtung zeugt? Dazu fällt mir ein Beispiel ein, das das Verhältnis zur Religion oder, allgemeiner ausgedrückt, zum Glauben, betrifft. Jemand bekommt über einen Freund Kontakt zu einer religiösen Sekte, Leuten, die bestimmte Formen der Erkenntnis oder des Wissens als gefährlich ablehnen, Leute, die ihr Leben auf starre Dogmen gründen, die sie als universell gültig ansehen und missionarisch verbreiten wollen. Nun steht dieser Mensch in einem Konflikt, da er fürchtet, den Freund zu verlieren, wenn er ihm offen darlegt, dass er seinen Glauben nicht teilen kann, weil er selbst einen anderen, freieren und offeneren Glauben hat. Dieser Mann achtet sich selbst, wenn es ihm gelingt, seinem Freund den Glauben zu lassen und ihm seine eigene Anschauung klar zu machen, ohne die Überzeugung des Freundes herunterzumachen oder negativ zu beurteilen. Ein solches Handeln ist auch insoweit angebracht, da die Reaktion des Freundes zutage fördern wird, ob er wirklich ein Freund ist. Denn jemand, der Kontakte zu anderen nur deswegen eingeht, um sich selbst und seine Meinungen im anderen gespiegelt zu sehen und das Anderssein des Nächsten nicht erträgt, kann in Wahrheit kein Freund sein. Es fehlt ihm die nötige Distanz zum Nächsten und sein

Glaube beruht auf Angst, nicht auf Freiheit. Er benötigt sein »missionarisches« Tun als Angstabwehr und zur Kompensation seines Mangels an Selbstachtung.

Handeln, das von Selbstachtung geprägt ist, kann an der Reaktion auf einen Zornausbruch aufgezeigt werden. Anstatt Zorn mit Zorn zu beantworten, kann man gewissermaßen von einer höheren Warte aus handeln, das heißt schweigen oder physische Distanz zu der in Wut befindlichen Person suchen. Man kann auch versuchen, mit ruhigen Worten seinen Standpunkt darzulegen. Welche dieser Verhaltensweisen im Einzelfall die richtige ist, hängt natürlich ganz von der Lage ab. Alle vorgeschlagenen Handlungsalternativen haben gemeinsam, dass sie von Selbstachtung geprägt sind und daher vermeiden, auf das niedrige Niveau der Reaktion der anderen Person zu sinken. Denn wie man andere behandelt, so behandelt man sich selbst; und umgekehrt. Und weiterhin gilt: Wie man andere behandelt, so wird man selbst von anderen behandelt.

Allgemein formuliert lässt sich also feststellen, dass Selbstachtung eine Einstellung ist, die die eigene Person achtet, das eigene Selbst achtet, indem sie es anerkennt und positiv bewertet. Eine feinere Differenzierung zwischen der Person (*persona*, griech.: Maske) und dem Selbst wird im zweiten Hauptteil dieser Etappe aufgezeigt werden. Vorerst genügt es klarzustellen, dass Selbstachtung das ist, was man als eine Position der Stärke bezeichnen könnte. Diese Stärke ist das Resultat der Akzeptierung der eigenen *Ich-Bin-heit*, des sogenannten göttlichen Funkens in uns. Diese Stärke geht über die Begrenzungen des Ich oder der Person hinaus.

Selbstachtung ist eine der Qualitäten eines reifen und stabilen Ich. Ein solches Ich handelt nur so, wie es auch selbst von anderen behandelt werden will. Immanuel Kant formulierte als sogenannten kategorischen Imperativ das Postulat: »Handle immer so, dass dein Handeln als allgemeines Gesetz gelten könnte!« Es ist offensichtlich, dass Kants ethische Forderung letztlich Selbstachtung als allgemeines Prinzip festschreibt.

Selbstbewusstsein

Unter Selbstbewusstsein versteht man umgangssprachlich die Fähigkeit, sich selbst zur Geltung zu bringen. Als selbstbewusst bezeichnet man eine Person, die sich ihrer selbst bewusst ist, das heißt ihre Ansprüche ans Leben und ihre Umwelt genau kennt; eine solche Person kennt sich also selbst und weiß, welches ihre Position und Aufgabe ist im Leben. Selbstbewusstsein setzt also Selbstkenntnis voraus.

Schon die Philosophie der griechischen Antike beharrte auf dem Grundsatz der Selbstkenntnis als Grundlage allen spirituellen Bestrebens. Auf dem Apollo Tempel in Delphi findet sich die Aufschrift: *Kenne dich selbst!*

Eine selbstbewusste Person macht auf ihre Umgebung den Eindruck, ein hohes Energiepotential zu besitzen, was auch tatsächlich der Fall ist, und sich im Leben behaupten zu können. Andere Menschen neigen dazu, sich solchen Personen anzuschließen, um von ihnen Rat zu erlangen oder Hilfe oder sie suchen Freundschaft und Nähe, einfach weil energiegeladene Menschen eine angenehme Ausstrahlung auf ihre Umgebung besitzen.

Nun kann Energie natürlich positiv oder negativ sein. Positive Energie ist gewissermaßen geradegerichtet; sie äußert sich als Liebe, Anmut, Hilfsbereitschaft, Großzügigkeit, Toleranz, Freude und Hingabe. Negative Energie könnte man auch als verzerrte oder retrogradierte, auf den Kopf gestellte positive Energie ansehen. Sie kommt durch Blockaden im Fluss der psychischen Energie zustande und äußert sich in Gefühlen wie Zorn, Hass, Ärger,

schlechte Laune, Böswilligkeit, Eifersucht oder Neid. Die chinesischen Taoisten und Alchemisten sprachen von negativer, perverter oder abgeirrter Energie.¹²

Mancher wird nun, wenn er diese Zeilen über die Definition des Selbstbewusstseins liest, an schlechte Erfahrungen denken mit Menschen, die sich allem Anschein nach im Leben behaupten und gegenüber anderen durchsetzen, die dies aber in einer den Nächsten erniedrigenden und herabsetzenden Weise tun und die ein arrogantes Verhalten zeigen. Man gesteht solchen Menschen wohl einen großen Willen zu, aber man bezeichnet sie als kalt oder *kaltschnäuzig*. Diese letzteren Formulierungen des Volksmundes stimmen ziemlich treffend mit der energetischen Betrachtungsweise überein: eine verzerrte oder auf den Kopf gestellte Energie ist *kalt*, eine geradegerichtete und natürliche Energie wird hingegen als *warm* empfunden, und eine liebevolle Person als *warmherzig*.

Nun sollte man nicht dem Irrtum unterliegen zu glauben, dass solche negativ wirkenden Menschen, die sich zwar im Leben zu behaupten scheinen, andere Menschen aber wie Untergebene behandeln, selbstbewusste Menschen sind. An dieser Stelle lohnt es sich, auf den Zusammenhang zwischen Selbstbewusstsein und Selbstachtung näher einzugehen. Selbstbewusstsein setzt nämlich Selbstachtung voraus. Eine wahrhaft selbstbewusste Person ist eine solche, die sich selbst *achtet* und die daher auch andere Menschen respektvoll behandelt. Ein solcher Mensch wird automatisch von seiner Umwelt geachtet, denn es

¹² Siehe zum Beispiel in der taoistischen Version des I Ging, *The Taoist I Ching* (1986).

ist nun einmal so, dass es aus dem Walde herausschallt, wie man hineinruft.

Menschen, die andere herabsetzen, um sich selbst immer an die erste Stelle zu erheben, mangelt es an Selbstachtung. Um diesen Mangel, diese innere Unsicherheit zu überspielen, trumpfen sie gegenüber ihrer Umwelt auf und kompensieren damit ihre Gefühle der Minderwertigkeit sich selbst gegenüber. Solche Menschen sind also *nicht* selbstbewusst. Sie sind eher selbst-unbewusst, denn sie sind sich der inneren Lüge, der sie unterliegen, eben nicht bewusst. Daher sollte man auf die Härte und Barschheit solcher Menschen auch nicht negativ reagieren, sondern positiv, mit Verständnis und Einfühlungsvermögen. In Wahrheit brauchen solche Menschen mehr Liebe als andere, weil sie innerlich leiden. Es besteht immer eine Chance, dass negative Energien in uns sich wieder zurückverwandeln in positive Energien, denn das Leben strebt nach Harmonie, Frieden und Liebe. In einer positiven Umgebung löst sich jede negative Energie auf, oder, besser gesagt, wandelt sich in positive Energie um. Das ist im Grunde der tiefere Sinn des christlichen Gebotes, man solle auch die andere Backe hinhalten.

Dies hat nichts mit Masochismus zu tun, noch mit Schwäche, sondern ist im Gegenteil starkes, selbstbewusstes Verhalten, das großes psychologisches Verständnis für die inneren Vorgänge im Menschen zeigt. Je nach der Situation kann es jedoch durchaus angebracht sein, die andere Backe zu schonen und das Weite zu suchen ... und den Kontakt mit einer gewissen Person ganz zu meiden. Es lassen sich insoweit kaum allgemeine Regeln aufstellen. Eine Person, die sich selbst achtet und ihrer selbst bewusst

ist, weiß intuitiv, wie sie sich in den verschiedenen Lebenslagen zu verhalten hat – und sie folgt ihren inneren Eingebungen oder »der inneren Stimme«, weil sie Vertrauen hat in die Weisheit ihres Höheren Selbst.

Selbtsicherheit

Nach dem bereits Ausgeführten lässt sich das, was man unter Selbstsicherheit versteht, ziemlich schnell eingrenzen und definieren. Es handelt sich um die innere Sicherheit, die sich ganz automatisch ergibt, wenn man sich selbst achtet und seiner selbst bewusst ist. Es ist hierbei wesentlich, dass es sich um eine Sicherheit handelt, die einzig und allein im eigenen Selbst verankert ist, im eigenen Innern, und nicht etwa in äußeren Umständen oder anderen Personen. Sie unterscheidet sich daher essentiell von der Sicherheit, die ich als infantile Sicherheit bezeichnen möchte. Ich meine damit die Sicherheit, die das Kind durch die Eltern bezieht oder die Personen, die es großziehen.

Das Kind ist auf diese Art der Sicherheit angewiesen, sie ist für es lebenswichtig. Der Erwachsene zeichnet sich gerade dadurch aus, dass er diese Art der Sicherheit nicht mehr braucht. Obwohl viele Erwachsene, mangels ausreichender Abnabelung von den eigenen Eltern, Sicherheit suchen in Beziehungen, handelt es sich hier in Wahrheit um infantile Beziehungen symbiotischer Art. Solche Beziehungen vermitteln eine trügerische Sicherheit, weil jeder im anderen das sucht, was ihm selbst fehlt: Sicherheit. Wahre Sicherheit für den Erwachsenen ist *innere* Sicherheit. Sie beruht auf Selbstachtung und der Erkenntnis, wer man eigentlich ist. Sie setzt den Respekt vor dem eigenen Wesen voraus und ist daher der Grundstein für den Respekt vor anderen Menschen, vor dem Partner. Eine Beziehung, wo jeder der Partner innere Sicherheit besitzt, zeichnet sich dadurch aus, dass bei aller Intimität jede der beiden Personen innerlich abgegrenzt ist;

dies bedeutet, dass sich beide Partner bewusst sind, wo ihre Person endet und die der anderen beginnt. Das hört sich selbstverständlich an, ist es aber nicht.

Die symbiotische Art der Beziehung, wie sie viele Erwachsene mit ihren Partnern oder Freunden unterhalten, ist gerade dadurch gekennzeichnet, dass die Grenzen zwischen den Personen gewissermaßen fließend sind; es mangelt daher an Respekt in den Interaktionen, es gibt gegenseitige Interferenzen in die persönlichen Angelegenheiten, die das Vertrauen unterhöheln und es besteht die Tendenz, den anderen zu *manipulieren* und seine Gefühle zu steuern, um die eigenen Bedürfnisse zu erfüllen. Solche Beziehungen, obwohl sehr häufig in unseren Tagen, und dies ungeachtet der Tatsache, dass man sie als *Liebesbeziehungen* bezeichnet, sind nicht auf Liebe gegründet, sondern auf gegenseitige Bedürfniserfüllung. Sie sind ihrem Charakter nach egozentriert und oft auch materiell orientiert. Sie sind im Endeffekt destruktiv für beide Partner.

Innere Sicherheit ist die Voraussetzung für die Fähigkeit, den anderen so zu akzeptieren, wie er ist (weil man sich selbst akzeptiert) und daher auf seine Manipulation zu verzichten. Sie ist daher die Voraussetzung für Respekt und öffnet die Tür zur Liebe.

Selbstliebe

Selbstliebe ist nicht möglich ohne Selbstachtung, Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit. Sie ist sozusagen die affektive Seite dieser positiven Einstellungen dem eigenen Selbst gegenüber. Man könnte ganz einfach sagen, dass Selbstliebe der Ausdruck des vollen und vorbehaltlosen Akzeptierens der eigenen Person ist. Man nimmt sich, wie man ist, wie man war und wie man sein wird.

Es ist augenscheinlich, dass jede Art von Herabsetzung der eigenen Person durch Schuldgefühle, Gram und Kitterei am eigenen Sein und Handeln der Selbstliebe im Wege steht. Selbstliebe ist gewissermaßen die Überwindung all dieser negativen Einstellungen uns selbst gegenüber, es ist das, was die spirituelle Sprache *Gnade* nennt. Diese Gnade wird uns aber nicht, wie viele meinen, von irgendeinem Retter, nenne man ihn nun Christus, Buddha, Krishna oder anders, vermittelt, sondern ist permanent in uns. (Allerdings können uns solche erleuchtete Personen durch ihr Beispiel auf die in uns befindliche Gnade hinweisen). Diese Gnade ist unser eigenes Selbst. Diese Gnade steht uns daher offen. Viele von uns sind ihr verschlossen, einfach weil sie sich in endlosen Schuldkomplexen und Selbstverurteilungen abmühen und vergessen, dass Gnade vor Recht ergeht.

Selbstliebe öffnet den Weg zu dieser Gnade, den Weg zum eigenen Selbst. Selbstliebe wiederum kann nicht erreicht werden ohne Verzeihen, sich selbst und anderen gegenüber. Gnade ohne Verzeihen ist nicht möglich.

Selbstverwirklichung

Selbstverwirklichung ist der äußere Ausdruck und sozusagen die Erfüllung der Selbstliebe. Eine Person, von der man Umgangssprachlich sagt, dass sie sich selbst verwirklicht im Leben, wird von den Menschen oft spontan ein *glücklicher Mensch* genannt. Man sagt, dieser oder jener sei besonders gut dran im Leben, habe es gut getroffen, sei zu beneiden, habe die Chance, das zu tun in ihrem Dasein, was ihr Freude mache, was ihre Erfüllung bringe, was sie ganz befriedige. Man denkt dann meist schablonenartig an Künstler und Schriftsteller, an kreativ tätige Menschen – und so fort.

Warum sind wir nicht *alle* kreativ? Warum erfüllen wir uns nicht alle in unserem Dasein? Warum glauben wir, irgendwelche nebulösen Verpflichtungen oder Zwänge hielten uns davon ab, das zu tun, was uns Freude macht? Warum sind wir das Opfer masochistischer Selbstverleugnung – die sich leider oft als das Resultat manipulatorischer und freiheitsfeindlicher Erziehungsformen entpuppt? Wir sind nicht das Produkt unserer Erziehung und niemand zwingt uns zu irgendetwas im Leben. Wir sind frei, uns von erlittener Konditionierung zu lösen. Alle sogenannten Sachzwänge sind in Wahrheit Vorwände, Blockaden, die wir uns selbst errichten, weil wir zweifeln an uns selbst, weil es uns an Selbstliebe fehlt, weil wir ein negatives Bild haben von uns, weil wir nicht glauben wollen, dass die Bestimmung des Menschen ein lichtvoller und freudiger Weg sein kann.

Wir sind niemandem zu etwas verpflichtet, außer uns selbst: wir sind verpflichtet, als Erwachsene verantwortlich zu handeln.

Und das können wir nur, wenn wir uns selbst achten und lieben, wenn wir unser Freund und nicht unser Feind sind. Liebe gegenüber uns selbst und gegenüber anderen ist eine natürliche Gemütsbewegung, eine fließende und harmonische Energie. Dieses artifizielle Gefühl jedoch, was wir als »Verpflichtung« anderen gegenüber empfinden, ist nicht Liebe, sondern dient der eigenen Bedürfniserfüllung, obwohl es oft die stolze Aura sogenannter »Nächstenliebe« trägt. Es ist letztlich egozentrischer Art. Die spirituelle Bestimmung des Menschen, sein Weg der Liebe und der Freude, sind nicht vereinbar mit irgendwelchen Zwängen oder Verpflichtungen, denn Liebe ist spontan und blüht dort, wo Freiheit ist, nicht da, wo Zwang herrscht.

Selbstverwirklichung bringt Kreativität hervor. Nur einer verwirklichten Person ist es möglich, wahrhaft kreativ zu sein, original und einzigartig. Wir sind alle ursprünglich einzigartige unverwechselbare Individuen; es ist lediglich die standardisierende nivellierende Erziehung, die uns in Schablonen und Schemata presst, die uns in das Prokrustesbett dessen zu pressen suchte, was man *Durchschnittsbürger* nennt: jenes mehr oder weniger sich selbst entfremdete Automaton.

Selbstverwirklichung ist das Gegenteil angepassten Rollenspiels. Es ist allerdings *auch nicht* permanente eigensinnige Revolte gegen die sozialen Regeln. Dem reifen und verwirklichten Ich, also dem Ich, das im Selbst ruht, gelingt es gerade, die eigene Originalität zu wahren und *dennoch* in einer von Normen und Schablonen geprägten Gesellschaft zu leben. Selbstverwirklichung ist daher *immer konstruktiv*. Dies kann nicht anders sein, da sie auf Selbstachtung und Selbstliebe beruht, also auf einer

positiven und konstruktiven Einstellung der eigenen Person gegenüber. Selbstverwirklichung hat sowohl die totale Anpassung als auch die Revolte überwunden. Es ist ein harmonischer Zustand und gleichzeitig dynamisch. Denn ständige Entwicklung und Transformation ist ihre Charakteristik. Es ist eine Art Schwingen mit dem Leben und zugleich ein Schwingen im eigenen Selbst, in der eigenen Mitte.

Eine verwirklichte, in ihrem Selbst ruhende Person ist daher zugleich ein Gewinn für das Kollektiv, da sie ihren Beitrag leistet zum Ganzen, ihren originalen und oftmals unkonventionellen, aber nichtsdestotrotz konstruktiven Beitrag. Durch verwirklichte Menschen entwickelt sich die Gesellschaft, während sie durch bloß angepasste stagniert und durch revoltierende aus dem Gleichgewicht gerät.

Die Verwirklichung des eigenen Selbst ist daher der ideale Beitrag, den das Individuum leisten kann zum Gesamten, zum Kollektiv, zur Gesellschaft, zur Welt – obwohl es dies nicht in erster Linie als Ziel verfolgt. In der Selbstverwirklichung verbinden sich und konkordieren persönliche und kollektive Ziele und verschmelzen zu einem harmonischen Ganzen, einem dynamischen Gleichgewicht, einem konstruktiven Dialog, einer fruchtbaren Wechselwirkung.

Ichverwirklichung?

Nun sollten wir eine Abgrenzung vornehmen. Unterscheidet sich Selbstverwirklichung von bloß ichbezogenem, egozentrischem Handeln? Um dies zu verstehen, müssen wir zuerst herausfinden, was eigentlich das *Ich* darstellt und was man gemeinhin unter dem *Selbst* versteht.

Wir sind uns alle bewusst, dass wir denken. Was sind Gedanken? Wo kommen sie her? Wo Gedanken sind, ist ein Denker. Wer ist dieser Denker? Wenn wir, in einer kontemplativen Innenschau, diesen Fragen auf den Grund gehen, gelangen wir zum Ich, zum Denker. Wenn wir uns nun die Frage vorlegen, *Wer ist der Denker?* und weiter in uns forschen, werden wir etwas Erstaunliches erleben. Es wird uns nicht gelingen, den Denker zu fassen, zu begreifen, zu definieren. Wir verbleiben am Ende unserer Suche mit einer Art Vakuum zurück, indem wir feststellen, dass der Denker, sobald wir ihn dingfest machen wollen, gleichsam verschwindet. Es tritt ein Moment der Stille ein im Geist.

Was hat sich ereignet? Was ist diese Stille? Wenn die Gedanken, wie wir beobachteten, mit dem Denker verschwinden, wo kommt dann die Stille her? Wir empfinden intuitiv, dass sie eine Art ursprünglicher Zustand im Geist ist. Ihr korrespondiert ein warmes strömendes Empfinden im Körper. Wir fühlen uns mit einem Mal *eins mit uns selbst* und der ganzen Schöpfung. Dieser Zustand ist die *Ruhe im Selbst*. In diesem Zustand, so können wir sagen, ist das Ich im Selbst aufgegangen. Es ist ein Gnadenzustand.

Noch einmal. Der Denker, das sind die Gedanken. Der Denker ist ein Konglomerat von Gedanken; der Denker existiert lediglich durch die Gedanken. Hören die Gedanken auf, verschwindet der Denker.

Wir werden uns bewusst, dass der Denker, das Ich, eine Fiktion ist. Erreichen wir, durch Kontemplation, diese Einsicht, haben wir den Denker, das Ich, überwunden. Wir befinden uns dann automatisch im Selbst, in unserem wahren Ich. Was folgt nun aus alledem für unser Handeln?

Beobachten wir zunächst, was ichhaftes, egozentriertes Handeln ist, Handeln, das von unserem Ego ausgeht, das vom Denker erzeugt wird, das als Folge von Gedankenprozessen entsteht. Solchem Handeln liegt, wie offen ersichtlich, immer eine Motivation zugrunde. Man handelt, *um zu*, also um dies oder jenes zu bezwecken, sagen wir, um reich zu werden, soziale Anerkennung zu finden, karitativ tätig zu sein, die Welt zu verbessern, soziale Missstände zu beseitigen und so fort. Solchermaßen vom Ich motiviertes Handeln ist zwangsläufig Ich-bezogen, denn es geht von Interessen aus, verfolgt Ziele und Absichten und ist gesteuert vom Willen auf Erfolg. Der Erfolg ist die Prämie, die das Ich sich aussetzt zur eigenen Gratifikation. Es lässt sich also festhalten, dass Ich-motiviertes Handeln in der Regel von einer erwarteten Gratifikation abhängt. Solches Handeln ist nicht das, was man als selbstloses (eigentlich müsste es heißen: *ichloses*) Handeln bezeichnet. Im Zentrum des Handelns steht das Ich, da es das Ich ist, was das Handeln motiviert und erzeugt.

Man darf sich nicht darüber hinwegtäuschen, dass auch Handeln, was sogenannte Ideale verfolgt und altruistisch ausge-

richtet ist, sehr wohl ichhaft sein kann – und meist auch ist. Ein Ideal ist ein Produkt von Gedanken. Es setzt einer meist negativ empfundenen Realität etwas gegenüber, was man als besser bewertet, als richtiger, und das man eben Ideal nennt. Es ist aber nichtsdestotrotz eine Konstruktion von Gedanken, es wird vom Denker, vom Ich, erzeugt. Das Ideal ist also, auch wenn es noch so schön und hehr dahergeht, egozentrischer Art. Es dient dem Ego, dem Ich.

Das Verfolgen von Idealen bringt daher einen Konflikt hervor zwischen der Realität, so wie sie gesehen oder empfunden wird, zum einen, und dem Ideal zum anderen. Dieser Konflikt ist zunächst einmal ein innerer, er spielt sich in unserem Denken ab. Wir sehen die Realität, finden sie »schlecht«, erfinden ein »gutes« Ideal, das wir der Realität gegenüberstellen – und befinden uns zwangsläufig in einem Konflikt zwischen beiden. Dieser Konflikt bringt unser Denken in Bewegung, regt es an, verstärkt das Ich und die ichhaften Motivationen und damit, in einer Art Teufelskreis, den Konflikt im Denken. Das Ideal bringt also in unserem Inneren Unfrieden statt Frieden hervor, Konflikt statt Beruhigung, innere Unsicherheit statt innerer Sicherheit. Kann aber aus unfriedlichem konfliktreichen Denken ein friedliches konstruktives Handeln folgen? Konstruktivität beruht, wie wir gesehen haben, auf innerer Harmonie, auf Frieden, Freiheit und Selbstliebe. Ideale zu verfolgen scheint also nicht der geeignete Weg zu sein, zu wahrhaft integriertem harmonischem Handeln zu gelangen.

Woher kommt dann also solch ganzheitliches Handeln? Wenn es nicht aus dem Ich, aus dem Denker kommen kann, woher kann es dann kommen?

Kann man das Ich verwirklichen? Wir haben vordem bereits festgehalten, dass das Ich, der Denker, lediglich eine Fiktion ist, das Produkt seiner Gedanken nämlich. Man kann schwerlich etwas verwirklichen, was ein Nicht-Seiendes ist. Im Ich zu leben und zu handeln bedeutet ich-zentriert zu leben. Dies ist eine Art traumhaftes Leben. Es ist nicht weniger traumhaft als die Träume, die wir des Nachts alle haben. Träume sind bildhafte Gedanken.

Der Begriff *verwirklichen* führt uns auf die Spur. Verwirklichen heißt soviel wie Wirklichkeit werden lassen, Realität werden lassen. Dies kann nicht im Ich geschehen, wie wir gesehen haben, da das Ich unreal ist. Ein Leben in der Realität, in der wirklichen Form von Sein, kann daher nur aus dem Selbst entspringen. Es ist diese Art von Leben, das die Evangelien anschaulich mit *ewigem Leben* bezeichnen, das der Buddhismus *Nirwana* nennt und für das überhaupt alle Religionen und spirituellen Lehren ihre eigene Bezeichnung besitzen.

Das Selbst hat kein Anfang und kein Ende. Es kennt keine Geburt und keinen Tod. Nur das Ich, die Gedanken, entstehen und vergehen. Sie sind zeit- und raumgebunden. Das Selbst ist unabhängig von Raum und Zeit. Daher ist es bezüglich des Selbst sinnvoll, von Verwirklichung zu reden. Denn das Selbst ist immer, unzeitlich, ewig, es ist in uns, wir *sind* das Selbst – auch wenn wir uns seiner nicht bewusst sind. Das Selbst ist bei den meisten von uns gewissermaßen vernebelt vom Ich, vom Denken. Es manifestiert sich aber dennoch, als Schicksal, als Intuition, als Eingebung – es kann auch durch Träume zu uns reden. Dies, obwohl Träume als solches Gedanken sind; aber das Selbst kann

alle möglichen Ausdrucksweisen verwenden, um sich uns mitzuteilen.

Dies kann auch dadurch geschehen, dass wir Menschen kennen lernen, die uns auf neue Wege führen, uns Hinweise geben und uns Liebe entgegenbringen. Andere Menschen, die wir kennen, sind Inkarnationen unseres Selbst. Jeder Mensch, den wir kennen, steht in einem gewissen inneren Bezug zu uns, zu inneren Vorgängen und Zuständen in uns selbst, in unserem spirituellen Herzen.

Selbstverwirklichung ist das bewusste Verweilen im Selbst. Sie setzt die Kenntnis des Selbst voraus (Selbstkenntnis und Selbstbewusstsein), die Achtung des Selbst (Selbstachtung) und die Liebe zum Selbst (Selbstliebe). Selbstverwirklichung ist die Erkenntnis, dass nur das Selbst wahrhaft ist und dass es nur diese eine Kraft gibt, diese Kraft, die *Ich Bin* heißt und die wir Gott oder göttliche Kraft zu nennen pflegen. Man könnte diese Kraft auch einfach Realität nennen. Oder unendliche Kreativität. Oder allumfassende Liebe. Oder Frieden. Oder Glück und Erfüllung. Oder Serenität. Oder Weisheit. Oder Barmherzigkeit und Güte. Alles dies und vieles mehr. Unendlichkeit.

Selbstverwirklichung führt zu Demut. Nur wer sich selbst liebt, kann Demut bezeugen. Demut ist die natürliche Folge, wenn der Denker aufgehört hat zu sein. Demut ist eine Ausdrucksform der Weisheit. Sie hat nichts mit Unterwürfigkeit zu tun, sondern ist eine sehr aufrechte Einstellung zum Leben, sich selbst und anderen gegenüber. Demut ist von der Gewissheit geprägt, dass man geführt wird und nicht selbst tätig ist. Laotse, der große chinesische Weise der Antike, drückte das so aus:

Nichthandeln ist Handeln. Nichthandeln ist dabei nicht zu wechseln mit müßiger Untätigkeit oder Tagtraum. Im Gegenteil ist sie eine äußerst vigilante Einstellung, deren Energie allerdings nicht aus dem Ich, sondern aus unserem wahren Zentrum hervorquillt: aus dem Selbst. Selbstverwirklichung ist *wirkliches* Handeln.

Das Wesen des Selbst

Kommt wahrhaft heilvolles Handeln aus dem Selbst? Was ist das Selbst? Um was für eine Art des Handelns geht es?

Wir wollen damit beginnen, uns zu fragen, was das Selbst ist. Was geschieht, wenn wir den Denker aufgespürt haben? Er verschwindet oder anders ausgedrückt, wir werden uns bewusst, dass der Denker, das Ich, eine Fiktion war.

Wer wird sich nun dessen bewusst?

Es kann nicht das Ich sein noch der Denker, denn dieser ist gerade aufgelöst worden. Es kann also nur das Selbst sein, unser *Höheres Selbst*. Es ist dies eine Art Oberste Instanz in uns, eine Art *Beobachter*. Was ist dieses Selbst, welche Natur hat es?

Aus Gedanken kann es nicht bestehen, denn wir stellten fest, dass die Gedanken mit dem Denker verschwinden. Das Selbst manifestiert sich also im Zustande des Nicht-Denkens, der *Stille*. Dies spüren wir durch Intuitionen, die uns zwischen zwei Gedanken erreichen: solche Intuitionen sind Botschaften des Selbst.

Das Selbst kann sich überhaupt in allen Bewusstseinszuständen mitteilen, in denen das Ich (unser Wachbewusstsein) teilweise herabgesetzt ist, also in Schlaf, Hypnose, Rausch, Trance, Meditation. Auch durch sogenannte Omen, synchronistische Alltagsereignisse und durch die üblichen Formen der Divination übermittelt es Botschaften. In Momenten der Inspiration, der Kreativität, wenn wir spontan die Lösung für ein lange überdachtes Problem finden – kommt dies aus dem Selbst. Einstein *find* seine Relativitätstheorie morgens nach dem Erwachen und sagte in der Folge, er habe sie »im Schlaf gefunden«. Die Lösung des

lange überdachten Problems war ihm in der Tat im Schlaf gekommen.

Doch nicht nur Einstein, sondern die meisten der großen Genies, Erfinder, Entdecker, Erneuerer, Künstler haben ganz bewusst auf die überragenden Fähigkeiten ihres Höheren Selbst vertraut. Sie legten sich abends mit dem Problem oder der Frage in Gedanken zu Bett, fest darauf vertrauend, am nächsten Morgen nach dem Erwachen die Lösung zu wissen. Einstein hatte die Gewohnheit, kleine Nickerchen zu machen, wie er es nannte, und nutzte auf diese Weise ganz bewusst sein Unterbewusstsein, sein Höheres Selbst, um neue kreative Lösungen zu finden. Churchill pflegte sich, wie man weiß, stundenlang im heißen Badewasser aufzuhalten, um in diesem angenehm entspannten Zustand auf neue Ideen zu kommen und Lösungen zu schwierigen politischen Problemen zu finden. Edison, der Erfinder der Glühbirne, war sich der nahezu unbegrenzten Fähigkeiten seines Höheren Selbst voll bewusst und nutzte sie entsprechend für seine Erfindungen. Das Zitieren solcher Beispiele ließe sich seitenlang fortsetzen. Stattdessen wollen wir uns nun fragen, worin sich Selbstverwirklichung und Ichverwirklichung unterscheiden?

Wir haben gesehen, dass das Ich lediglich die Agglomeration von Gedanken ist. Gedanken sind aber niemals neu, sie bauen auf Vergangenem auf, sie sind sozusagen das Produkt der Vergangenheit. Sie sind daher das Opfer aller Konditionierungen und Muster, die es absorbierte. Das Denken konditioniert sich seinerseits selbst wieder. Jeder Gedanke wirkt konditionierend auf andere, ähnliche, Gedanken, jede Erfahrung bestätigt oder widerlegt frühere Erfahrungen und bestärkt oder schwächt frü-

here Konditionierungen. Der Denker, als das Produkt seiner Gedanken, ist also ein von seiner gesamten Vergangenheit geprägtes, und daher ziemlich limitiertes Etwas.

Es ist ersichtlich, dass Handeln, welches das Produkt des Denkers ist, der Gedanken, limitiertes, konformes, vergangenheitsorientiertes und konditioniertes Handeln ist. Denn das Handeln kann in seiner Natur nicht verschieden sein von dem Teil in uns, der handelt. Aus dem Ich fließendes Handeln ist imitativ, gestützt auf frühere Erfahrungen und Einsichten und daher sehr wenig originell. Solches Handeln ist etwas, was man als *geistige Buchhaltertätigkeit* bezeichnen könnte. Es ist das tägliche Routinehandeln. Es ist sicherlich nicht originelles, neues und kreatives Handeln. Es ist unser gewöhnliches egozentriertes Handeln, das auf Gewinn, Erfolg und Effizienz ausgerichtet ist.

Wo kommt nun selbstloses Handeln her? Eigentlich müsste man sagen *ichloses* Handeln, denn es ist gerade das Handeln, das aus dem Höheren Selbst heraus erfolgt, das wahrhaft selbstlos ist. (Eines der zahlreichen Paradoxa unserer Sprache, die alle mehr oder weniger unsere Konfusion aufzeigen angesichts solcher essentieller Lebensfragen).

Solches Handeln ist seiner Natur nach spontaner Art; es ist gerade *nicht* das Produkt gedanklicher Planspiele und Strategien. Es kommt sozusagen aus dem Herzen und nicht aus dem Kopf. Es ist nicht motiviert, da jede Motivation, wie wir gesehen haben, dem Denken angehört und eine Art Rechtfertigung des Denkers darstellt. *Ich denke, also bin ich!* – diese Maxime von Descartes ist die Verabsolutierung des Denkens und die Glorifizierung des Denkers. Diese Maxime ist nicht nur immens destruktiv,

sondern ganz einfach falsch. Denn nur die Existenz des Denkers hängt vom Denken ab. Die Existenz unseres Höheren Selbst aber, unserer Seele, ist gerade unabhängig vom Denken. Wäre dem nicht so, müssten wir sterben während der Meditation und in jedem Bewusstseinszustand, in dem das Denken sein Ende gefunden hat.

Kein Widerspruch zur Psychiatrie

Nun sollten wir abschließend noch die Rolle des Ich in unserem täglichen Leben und auch bei der spirituellen Suche klarstellen.

Nach dem Gesagten könnte sich der falsche Eindruck einstellen, dass die hier dargelegte sozusagen spirituelle Betrachtungsweise innerer Vorgänge in unsere Psyche mit derjenigen der herkömmlichen Psychiatrie im Widerspruch stünde. Die Psychiatrie sieht das Ich als den wesentlichsten Teil der Person an, da es das Ich ist, das die Urtriebe (Es) und die moralischen Instanzen (Über-Ich) in uns harmonisiert und es der Person damit erlaubt, in eine dynamische und konstruktive Wechselwirkung zu ihrer Umwelt und ihrem soziokulturellen Umfeld zu treten. Das Ich ist also die Instanz, die Harmonie und Synthese in der Psyche ermöglicht. Je stärker das Ich, umso größer ist seine Flexibilität in der Bewältigung dieses dynamischen Anpassungsprozesses. Je schwächer das Ich, umso größer ist die Tendenz zu psychischen Störungen, zur sogenannten Psychose.

Nun ist es einleuchtend, dass es sich bei diesem Ich in Wahrheit um das Selbst handelt oder, genauer gesagt, um ein bereits geläutertes Ich, ein Ich, das im Selbst ruht und vom Selbst gesteuert wird. Ein solches Ich nimmt die Realität in einer anderen Weise wahr, als das Ich, das von seinen mentalen Kämpfen und Emotionen hin- und hergerissen wird und den Zustand der Stille noch nicht verwirklicht hat. Das geläuterte Ich ist friedlich und kann die Realität mit einer gewissen (relativen) Objektivität

wahrnehmen und ohne von Emotionen aus dem Gleichgewicht gebracht zu werden.

Dabei geht es jedoch nicht darum, Emotionen zu unterdrücken, sondern im Gegenteil darum, alle Emotionen anzuerkennen, sie aber gleichzeitig in ein Gleichgewicht mit der Vernunft (Geist) und der Intuition (Seele) zu bringen. Bei dem vom Selbst gesteuerten Ich handelt es sich also um eine Instanz, die von einer Höheren Weisheit gelenkt wird und uns den Zugang zu höheren spirituellen Energien erlaubt.

Es klingt eigentlich paradox, dass man ein starkes Ich haben muss, um das Ich im Selbst aufgehen lassen zu können. Dieser Widerspruch hängt zusammen mit der komplexen Struktur der menschlichen Psyche. Im Prozess der individuellen Erziehung und Reifung entwickelt das Kind sein Ich, sozusagen als Kontrollinstanz zwischen dem Es (seinen Trieben), und dem Über-Ich (den ihm durch Eltern und Gesellschaft auferlegten Normen, Verboten und Tabus).

Das Selbst jedoch bringt jeder Mensch vom Jenseits mit; es wird nicht geboren und stirbt auch nicht. Es ist immer. Es ist die unsterbliche Seele. Müsste der Mensch sich nicht in einem Körper inkarnieren, stellte sich das Problem nicht. Das Selbst würde sich direkt und unmittelbar manifestieren. Die Inkarnation der Seele aber bringt das mit sich, was die heiligen Schriften die Erbsünde nennen: es ist die Geburt des Denkers. Die Sünde im Sinne einer Abkehr vom ewigen göttlichen Einssein und Gutsein, kann nur durch das menschliche Denken erfolgt sein. Nur das Denken bringt Spaltung und Zweiheit hervor.

Die Bibel drückt dies gleichnishaft als das Essen vom Baum der Erkenntnis aus. Der sich selbst erkennende Mensch ist der denkende Mensch. Man braucht nur wieder an den bekannten Ausspruch Descartes zu denken, um sich diese Wahrheit vor Augen zu führen. Der im Selbst ruhende Geist erkennt sich nicht selbst. Er ist einfach. Um sich selbst kontemplieren zu können, müsste er sich spalten. Manche Heilige haben diese Wahrheit übertragen auf ihr Verständnis Gottes und erklärten die Schöpfung mit dem schönen Bild, Gott habe sie geschaffen, einzig und allein um sich darin selbst kontemplieren zu können, da ihm dies wegen seiner Allgegenwart anders nicht möglich gewesen sei.

In der Literatur wird das Ruhen im Selbst oft mit dem Schwimmen in einem Ozean verglichen. Oder es heißt, das Ich, das im Selbst aufgeht, gleiche dem Fluss, der ins Meer mündet. Das Selbst ist nicht individualisiert. Es ist sozusagen kosmisch, weit und universal, jenseits von Raum und Zeit. Es ist mit Gott verbunden, eins mit Gott.

Abschließend lässt sich also bezüglich dieser mehr psychiatrischen Betrachtungsweise feststellen, dass das Ich sozusagen ein Fahrzeug ist zum Selbst, zu seiner Verwirklichung. Obwohl das Ich der Selbstverwirklichung unmittelbar im Wege steht, ist es dennoch unbedingt erforderlich für unsere geistige Entwicklung.

Um beim Beispiel zu bleiben: Der Fluss benötigt ein Flussbett, um bis zum Ozean zu gelangen. Ohne Flussbett würde er sich im Lande verlieren, aufstauen und Überschwemmungen hervorrufen. Nur durch das Flussbett hat sein Strom eine Zielrichtung und kann schließlich den Ozean erreichen.

Das Wasser in diesem Beispiel ist die Lebensenergie. Sie wird durch das Ich kanalisiert und geleitet, wie das Flussbett den Fluss kanalisiert und leitet. Im Ozean angelangt, ist sie mit der kosmischen Energie vereint.

Kritischer Rückblick

- ▶ In der *Siebten Etappe* haben wir durch die Technik der aktiven Kontemplation herausgefunden, wie es mit dem inneren oder höheren Selbst bestellt ist, was seine Charakteristiken sind und wie wir die zeitlose Kraft und Allmacht des Selbst positiv für uns wirken lassen können im täglichen Leben.
- 
- ▶ Wir haben gesehen, dass diese Charakteristiken alle aufeinander aufbauen. Am Anfang steht die *Selbstachtung*, die man daher auch als das Fundament eines selbst-reflexiven Lebens ansehen könnte. Ohne das Selbst, uns selbst zu achten, können wir nichts Grosses und Konstruktives in unserem Leben vollbringen.
 - ▶ *Selbstbewusstsein* ist der Zustand, der auf der Selbstachtung aufbaut und wo das Element der Aufmerksamkeit hinzugetreten ist. Sich seiner selbst bewusst sein bedeutet, sich des Selbstes bewusst zu sein. Es geht Hand in Hand mit Selbstkenntnis, wie schon die Griechen es erkannt hatten.
 - ▶ *Selbstsicherheit* ist der Zustand, der auf Selbstachtung und Selbstbewusstsein aufbauend, anzeigt, dass man gewissermassen 'in sich schwingt', dass man innere Sicherheit nicht ausserhalb sucht und findet, sondern im eigenen Selbst. Dies ist typischerweise der Zus-

tand, der manifestiert, wenn man Kodependenz überwunden hat und die Interdependenz mit anderen sucht.

- ▶ *Selbstliebe* ist nicht möglich ohne Selbstachtung, Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit. Sie ist sozusagen die affektive Seite dieser positiven Einstellungen dem eigenen Selbst gegenüber. Man könnte ganz einfach sagen, dass Selbstliebe der Ausdruck des vollen und vorbehaltlosen Akzeptierens der eigenen Person ist. Man nimmt sich, wie man ist, wie man war und wie man sein wird.
- ▶ *Selbstverwirklichung* ist der äußere Ausdruck und sozusagen die Erfüllung der Selbstliebe. Eine Person, von der man Umgangssprachlich sagt, dass sie sich selbst verwirklicht im Leben, wird von den Menschen oft spontan ein glücklicher Mensch genannt. Es ist ein Zustand von konstanter Kreativität, welcher Art auch diese Kreativität ist. Von der Selbstverwirklichung abzugrenzen ist wohlgemerkt die Ichverwirklichung. Das Selbst und das Ego sind nicht dasselbe. Das Selbst ist ausserhalb der Zeit und überlebt den Tod, das Ego ist zeitgebunden, ja ein Produkt der Zeit, und wir nehmen es nicht mit ins Nachleben. Der Denker, das Ich, ist eine Fiktion, jedoch in auf dieser Vibrationsebene eine Notwendigkeit.
- ▶ Das Selbst ist der Beobachter, nicht das Ich. Denn wenn das Ich sich des Denkers bewusst geworden ist, verschwindet es. Aber das Selbst verschwindet nicht. Was ist das Selbst? Es ist sicher nicht die Gedanken und wurde nicht, wie das Ich, durch die Gedanken erschaffen. Es ist ausserhalb der Zeit, wurde also auch nicht von der Zeit erschaffen. Es ist das ewige Ich–Bin, die immanente Manifesta-

tion des Unendlichen, Ausdruck der Schöpferkraft. Als solches ist es die Gottesnatur in uns.

ACHTE ETAPPE

Weisheit

Einleitung

In der letzten Etappe von *Pandorabox*, unserer kleinen initiatischen Reise ins Unbewusste soll gezeigt werden, dass Märchen archetypische Handlungsabläufe darstellen, die im kollektiven Unterbewussten als Erfahrung menschlichen Seins und Treibens verewigt sind. Märchen bedienen sich, ähnlich wie divinatoire Techniken, der Symbolik des Unbewussten, um diese archetypischen Bewegungsabläufe nach außen in Erscheinung treten zu lassen und uns damit Aufschluss über die in unserem Innern verborgenen Triebkräfte allen Handelns zu geben.

Zu dem vorliegenden Vergleich wird uns vor allem eine mythologische Deutung des Tarot dienen, eines von Liz Greene erarbeiteten Tarot, das auf der Mythologie der griechischen Antike beruht.¹³ Der Mythologie der griechischen Antike kommt in unserer Kultur eine besondere Bedeutung zu, da sie am Anfang der westeuropäischen Zivilisation stand und Archetypen unseres Handelns aufzeigt. Macht man sich nun auf die Suche, um eine dem Märchen vom tapferen Schneiderlein adäquate mythologische Sage zu finden, so bietet sich dafür diejenige von *Jason und den Argonauten* in idealer Weise an. Das wird im Laufe der Untersuchung einsichtig werden. Die Sage von Jason und dem Kampf ums goldene Vlies ist im Tarot in der *Serie der Stäbe* dargestellt. Dieses Tarot, dies muss zum Verständnis vorausgeschickt werden, ist nicht das klassische *Tarot de Marseille*, sondern ein neue-

¹³ Zum Mythos von Jason und dem goldenen Vlies, siehe Liz Greene, Juliet Sharman-Burke, *The Mythic Tarot (1986/2001)*, pp. 117 ff. Es gibt von diesem Buch wohl eine französische, aber allem Anschein nach keine deutsche Übersetzung.

res sozusagen psychologisches Tarot, *The Mythic Tarot* (1986/2001), worauf ich mich in diesem Text beziehe. Diesem Tarot kommt keine geringe Bedeutung zu, da es von der bekannten amerikanischen Astrologin und Esoterikerin *Liz Greene*, in Zusammenarbeit mit Juliet Scharman–Burke entwickelt wurde.

In diesem Tarot sind in den zehn *Karten der Stäbe*, zehn verschiedene archetypische Handlungsabläufe dargestellt, bei deren Untersuchung es nun gilt, sie im Märchen vom tapferen Schneiderlein wiederzufinden. Die Analyse wird zeigen, wie überraschend genau sich diese zehn Stufen in der Entwicklung des armen Schneiders zum König herauschälen lassen.

Grosse Stiche im Wams, Zeus und Zauberei

Da war ein fauler Schneider, der es offenbar mit Laotse hielt: *Durch Nichtstun kann man alles tun.*¹⁴ Solche Lebensweisheit passte aber wohl nicht recht ins Grimmsche Biedermeiergemüt und so wurde denn die Urfassung von ihnen entsprechend abgeändert.

Dieser redaktionelle Handstreich der Gebrüder Grimm stellt eine der vielen Verfälschungen da, die sie der Volksweisheit antaten, um diese in das Prokrustesbett einer spätbourgeoisen Moral zu zwängen. In Wahrheit ist es sehr wesentlich, dass es sich um einen *faulen* Schneider handelt, und nicht um einen fleißigen. Ohne hier das Lob der Faulheit singen zu wollen, muss dies deutlich gesagt werden. Denn es ist die reale Ausgangsposition der initiatorischen Reise des Schneiders. Keine Initiation ist möglich, ohne einen vorhergehenden initiatorischen Tod, das heißt ein Aufhören des Alten, ein Zusammenbruch bestehender Strukturen. Wäre der Schneider fleißig gewesen, wäre er ein Schneider geblieben bis an sein Lebensende.

Der Schneider ist nicht nur faul. Was er macht, ist fauler Zauber: er stückelt am Wams herum. Aber es ist dennoch Zauber. Die großen Stiche, die er nun macht, symbolisieren, dass er ein Gefühl seiner Größe entwickelt, dass eine kreative Energie ihn be-seelt, eine Intuition oder Vorahnung seiner Entwicklung.

Das *As der Stäbe*, die erste Karte der Reihe der Stäbe, die im mythischen Tarot die Argonautensage einleitet, stellt Zeus dar,

¹⁴ Siehe Carl-Heinz Mallet, *Das Tapfere Schneiderlein* (1982), in: *Das Einhorn bin ich, Das Bild des Menschen im Märchen* (1982/1985), *Das tapfere Schneiderlein*, p. 53.

den Göttervater der griechischen Mythologie, den Erzeuger, Archetyp männlicher Zeugungskraft und Energie. Das mythische Tarot interpretiert diese Karte folgendermaßen:

Zeus symbolisiert die Fähigkeit, ein andersartiges künftiges Potential zu visualisieren, das die gegenwärtige Realität an Glanz übersteigt, ob dies nun ein Projekt ist, die Umwelt zu verändern oder die Konzeption einer neuen Arbeit.¹⁵

Noch ist sich der Schneider dieses Potentials nicht bewusst. Es ist gerade sein Nicht-Bewusstsein, das die Bildung des Potentials überhaupt ermöglicht hat. In diesem Sinne ist das taoistische Diktum *non-action is action* (Nichtstun ist Tun) zu verstehen. Nicht nur die Welt ist aus einem Traum geboren, sondern alle unsere Taten und Realisationen, denn sie sind nichts als Projektionen unserer inneren Formenwelt und ihre Handlungsenergie ist umgewandelte psychische Energie. Wir kreieren unsere Umwelt, unsere Erlebnisse und Erfahrungen, unser Schicksal, wenn man so will, zuerst in unserem Innern: erst danach inkarnieren sich diese inneren Bilder zu äußerer Wirklichkeit.

Das ist das ganze Geheimnis aller Divinationen und auch der Zauberei. Denn was der Zauberer, nicht der Trickkünstler, sondern der wahre Magier tut, ist Einflussnahme auf Handlungsabläufe durch die gezielte Einsetzung von psychischer Energie. Er bedient sich eines sogenannten *magischen* Ersatzobjektes, um seine Imagination mit dessen Hilfe auf die wirkliche Person oder Sache zu lenken.

¹⁵ Liz Greene, Juliet Sharman-Burke, *The Mythic Tarot* (1986/2001), p. 119.

In diesem Sinne ist der Schneider ein Zauberer. Die erste Hauptarkane des Tarot ist *Der Zauberer*. Sallie Nichols, in ihrem Buch über die psychologische Bedeutung der Hauptarkanen des Tarot von Marseille, führt dazu aus:

Sallie Nichols

Wie der alchemistische Mercurius, der magische Kräfte besaß, kann der Magier den Prozess der Selbstverwirklichung initiieren, den Jung Individuation nannte, und er kann unsere Reise in die Unterwelt des tiefsten Selbst führen.¹⁶

Es ist in der Tat eine Individuation als Auszeichnung und Hervorhebung aus der Masse, die der Schneider erreicht. Denn Schneider gibt es viele. Als solcher war er ein Mitglied der Masse. Ein Individuum wurde er erst durch seinen Schlag auf die Mücken. In diesem wahrhaft magischen Handstreich lag der erste Schritt der Realisierung seines Projekts. Es handelt sich hier, auch wenn dies dem Schneiderlein nicht bewusst war, um einen magischen Trick. Wer sieben Mücken erschlägt, erschlägt sieben Männer, löst sieben Probleme oder besteht sieben Proben und erlangt damit die Weisheit, welche traditionell durch die Zahl Sieben repräsentiert wird.

Für viele von uns ist der Schneider mit seinem Stolz und seiner Freude über den gelungenen Streich ganz einfach ein Narr. Ist er es aber wirklich? Auch das Tarot kennt den Narren. Er hat keine Nummer im Tarot, denn er kann sich hinter jeder Karte verstecken, er spukt bisweilen in jedem von uns herum, was übri-

¹⁶ Sallie Nichols, *Die Psychologie des Tarot* (1996), p. 65.

gens nicht zu unserem Schlechtesten ist. Sallie Nichols unterscheidet ihn deutlich vom Magier:

Der Narr neckt uns und macht uns lachen; der Magier verzaubert uns und macht uns wundern.¹⁷

In der Tat lachten die Leute später nicht über den Schneider. Sie wunderten sich über ihn. So ist auch die Reaktion der meisten Kinder auf ihn.

Doch wir sind noch nicht bei der Tat angelangt. Noch ist alles Einheit, Energie und Plan. Der Schneider ist jedoch schon kein gewöhnlicher Schneider mehr. Er individuiert sich auch nach außen durch die *großen Stiche*, mit denen der das Wams näht und die sein Streben über sich selbst hinaus symbolisieren. Zur Ausführung des Projektes kann es jedoch erst kommen, nachdem eine Polarisierung der unitären Energie stattgefunden hat.

¹⁷ Id.

Eine Bauersfrau als Gegenpol und Päpstin

Noch schwebt der Schneider in den Wolken seines etwas aufgeblasenen Ich. Die Bauersfrau jedoch erdet ihn, verbindet ihn mit dem Element Erde. Um dies zu tun, musste sie mühsam zu dem Schneider hochsteigen, drei Treppen um genau zu sein. Die Bauersfrau, die drei Treppen, das Mus und die Töpfe, an denen der Schneider schnuppert, stellen alle Sexualsymbole dar und machen deutlich, dass der Schneider hier, offenbar zum ersten Mal, mit sexuellen Wünschen konfrontiert ist. Diese Polarisierung seiner Energie ist sehr wichtig, denn sie inspiriert ihn später zum Wunsch auf die Heirat mit der Königstochter.

Die *Zwei der Stäbe* ist im Tarot die Karte der Zweiheit, der Polarität, des ersten Hinaustretens aus der Kaverne des Ich. Im mythischen Tarot stellt sie Jason dar, der mit zwei Feuerstäben in der Hand vor der Kaverne Chirons steht, des Hierophanten und Lehrers der griechischen Sagenwelt. Jason tritt also aus seiner Kindheit heraus. Diese Karte kündigt von der Formulierung eines Ziels, eines Wunsches, eines Verlangens oder eines Projekts.

Im Falle des Schneiders ist es das Musbrot, der sinnliche Genuss. Seine Libido wird hier erstmalig auf ein Objekt projiziert und ist der erste Schritt zur Materialisierung seines Projektes. Denn der materielle Gewinn schließt sich gerade an die sexuelle Erfüllung an: durch die Eroberung der Königstochter erbt er auch das Reich. Das Musbrot steht also für einen sowohl geistigen wie materiellen Anreiz.

Die Bauersfrau spielt eine große Rolle bei der Initiation des Schneiders. Leider hat Carl-Heinz Mallet dies völlig übersehen in

seiner Interpretation des Märchens. Die Bauersfrau inkarniert *Die Päpstin* als zweite Hauptarkane des Tarot. Sie erdet den Schneider, der das Element Feuer repräsentiert. Dadurch polarisiert sie gewissermaßen die Ur-Energie, und materialisiert sie. Die Päpstin, im *Tarot von Marseille*, ist Initiatorin zu den höchsten Mysterien.¹⁸ Die Päpstin entspricht der Mutter Natur, der Fruchtbarkeit. Sie steht im übrigen in einem engen Verhältnis zur Hellseherei, die der Schneider später noch gebrauchen wird, um sich die Königsherrschaft zu sichern. Dass unsere Bauersfrau-Päpstin es gerade mit Marmelade zu tun hat, klingt etwas prosaisch, ist aber durchaus kein Zufall. Denn die kabbalistische Lehre assoziiert die Tarotkarte der Päpstin mit Obstgärten.¹⁹ Im Korb der Bauersfrau befindet sich in der Tat ein ganzer Obstgarten. Diese Karte ist auch die Karte derjenigen, die mit ihren Händen arbeiten.²⁰ Und zu denen gehört unser Schneider ganz gewiss.

¹⁸ Dicta et Françoise, *Tarot de Marseille (1980)*, p. 45.

¹⁹ Id., p. 47.

²⁰ Id., p. 46.

Siebene auf einen Streich und eine Kaiserin

Erst jetzt kann es zur Ausführung einer ersten Tat kommen, wenn diese auch in unseren Augen einen etwas lächerlichen Beigeschmack hat. Warum eigentlich? Betrachtet man den magischen Streich des Schneiders als eine Allegorie – und darauf deutet schon die heilige Zahl Sieben hin, denn es waren sieben Mücken, nicht acht und nicht sechs –, so stellt diese Handlung sicherlich etwas anderes dar, als ein wütender Schlag auf irgendwelche Stubenfliegen.

Denn die Zahl *Sieben* stellte traditionell die Weisheit dar. Man spricht von den sieben Säulen der Weisheit, von den sieben Weltwundern und vom siebenarmigen Leuchter. Es geht hier um die wahre Weisheit, die Kenntnis des eigenen Selbst, des *Kenne dich selbst!*, wie es als spiritueller Ansporn auf dem Apollotempel in Delphi steht.

Der magische Streich des Schneiders symbolisiert also seine Innenschau, die Frucht seiner nicht nur sexuellen Initiation durch die Bauersfrau (Päpstin). Wir befinden uns hier auf der dritten Stufe der archetypischen Reise des Schneiders – die dritte Hauptarkane des Tarot ist *Die Kaiserin*.

Die Kaiserin repräsentiert die Erziehung, die Fortbildung, das Bewusstsein, die psychoanalytische Innenschau.²¹ Der Schneider hat nun also alles geistige Rüstzeug für seinen Auszug in die Welt.

²¹ Id., p. 50.

Die Welt, ein Kaiser und ein alter Käse

Nun zieht der Schneider voller Gottvertrauen in die Welt. Die *Vier der Stäbe* zeigt Jason im Kreise seiner Freunde (Theseus, Orpheus, Herkules und die Dioskuren). Es geht um die Taufe von Jasons Schiff *Argo*. *Argo* heisst griechisch *weiß*, die Farbe des Reinen und Göttlichen.

Des Schneiders Auszug aus dem Haus symbolisiert gleichzeitig die definitive Aufgabe seines Handwerks, also das Ende eines Lebensabschnitts. Das Schneiderhandwerk stand für ein zurückgezogenes Leben, ein Isoliertsein von der Welt, aber auch für ein Beschütztsein, denn es bot immerhin ein Dach über dem Kopfe. All das gibt der Schneider nun auf.

Im mythischen Tarot zeigt die *Vier der Stäbe* ein erstes Ausruhen nach gelungener Anstrengung an, ein Luftholen, ein neuer Aufbruch nach einer ersten erfolgreichen Probe. Diese Probe, wir sahen es, bestand in der Innenschau des Schneiders, seiner ersten Initiation in seine Individualität. Nun ist seine Aktion keine magische mehr, keine stellvertretende mehr, sondern ein erster Schritt in die Welt der äußeren Realität.

Diese äußere Realität wird in den Hauptarkanen des Tarot folgerichtig von der vierten Karte dargestellt, dem *Kaiser*. Der Kaiser symbolisiert die Aktion, die von Päpstin und Kaiserin psychisch vorbereitet wurde. Er steht für den weltlichen Bereich, für die irdischen Gesetze und moralischen Normen, er überwacht das Zur-Tat-Schreiten, die Ausführung eines Planes. Damit steht er, wie Zeus, für das patriarchalische Prinzip.

Doch der Schneider koppelt sich nicht völlig von seinem Hausstand ab und allem, was dieser ihm an Wohltätigem gebracht hat: er nimmt einen alten Käse mit auf die Reise. Käse ist weich und formbar, also gewissermaßen Yin, während der Kaiser das Yang-Prinzip verkörpert. Der Käse ist an den Hausstand geknüpft, er ist ein magisches Relikt der matriarchalischen Initiation des Schneiders und symbolisiert seine Anima, deren Inkarnation er erst nach Auseinandersetzung mit seiner Sexualität begegnen kann.

Kampf mit dem Riesen, Sex und Papst

In dem Kampf mit dem Riesen geht es um die innere, psychische Sexualität des Schneiders. Die Zahl *Fünf*, in der Numerologie, symbolisiert die männliche Sexualität. Die Karte der *Fünf der Stäbe* signalisiert den Kampf, die Auseinandersetzung in allen Bereichen. Die fünfte Hauptarkane ist *Der Papst*, das moralische Prinzip.

Im Kampf mit dem eigenen Riesen entwickelt der Schneider seine Moral und seine Affektivität, er ändert also sein Wesen. In der Tat symbolisiert die Zahl Fünf in der Numerologie auch den Wechsel, die Transformation. Das Ziel ist die zunächst innerliche Findung seiner Anima – bevor sie ihm in der Königstochter inkarniert begegnen kann. Jason, auf der Karte der *Fünf der Stäbe*, kämpft an der Seite Medeas gegen den Drachen. Medea repräsentiert seine Anima.

Die Interpretation Mallets sieht in dieser Episode des Märchens die Befreiung des Schneiders von seiner Vater-Imago. Dies ist in gewissem Sinne richtig, handelt es sich doch hier um die Überwindung seiner ödipalen Problematik und die damit verbundene psychische Homosexualität, die er überwinden muss, um seine Anima zu finden. Denn diese psychische Homosexualität ist nichts anderes als eine phallische Fixierung, ein Relikt aus seiner ödipal-phallischen Phase und steht damit reifer Sexualität im Wege.

Die Interpretation Mallets übergeht leider alle interessanten Details des Kampfes mit dem Riesen, die in sehr anschaulicher Form die verschiedenen sexuellen Fixierungen unseres Helden

erläutern und gleichzeitig seine affektive Entwicklung darstellen. Dieser Prozess läuft in genau sechs Stufen ab. Auch dies ist kein Zufall, denn die sechs ist in der Numerologie die Zahl der Affektivität.

Zunächst einmal sucht der Schneider den Riesen mit seinem Gürtel als Penissymbol zu beeindrucken, auf dem steht: *Siebene auf einen Streich*. Er gibt also an mit seiner Potenz. Dieses hochstaplerische Verhalten des Schneiders steht auf einer ur-phallischen Stufe. Er ist hier ganz und gar der kleine Ödipus, der Mutter oder sich selbst mit einer stattlichen Erektion beeindrucken will.

In der Folge überlistet der Schneider den Riesen, indem er statt eines Steines den Käse zusammenpresst. Bei dieser List bedient er sich also seines Anima-Symbols, seiner Yin-Qualitäten, denn die Anima ist die weiche formbare Seite des Schneiders. Es ist die Seite, in der seine Intuition und seine Intelligenz (List) sitzen. Hier ist er also schon nicht mehr auf der phallischen Stufe, sondern hat bereits einen Teil seiner Anima entwickelt.

Als nächstes kommt die Wurfprobe. Statt eines Steines wirft er einen Vogel und überlistet solchermaßen wiederum den Riesen. Das Werfen mit dem Vogel ist äußerlich ebenfalls ein Zauberkunststück, denn es geht hier um eine Transformation von Materie. Wo hatte nämlich der Schneider den Vogel her? Man muss wohl hinzudenken, dass der Riese ihm einen Stein gab, den er in einen Vogel verwandelte; dafür spricht auch, dass der Riese gar nicht merkt, dass der Schneider nicht etwas wirft, was im allgemeinen nicht *werfbar* ist (man wirft eben nicht mit Vögeln, sondern mit Steinen). Das ist das Element der Täuschung bei der

Zauberei. Innerlich hier um die Kastrationsangst. Der Vogel stellt den Penis dar, allerdings nicht den phallischen, sondern den unregierten, kindlichen, Penis. Nun macht es dem Schneider nichts aus, dass er davonfliegt. Das imponiert dem Riesen. Denn welcher Mann hat schon wirklich seine Kastrationsangst überwunden?

All dies gelingt dem Schneider letztlich durch ein Zauberkunststück, also durch okkulte Kräfte. Es ist seine wachsende Spiritualität, die die Angst, die mit der unbewussten Sexualität verbunden ist, überwindet.

Beim anschließenden Tragen des Baumstammes geht es unzweifelhaft um Masturbation. Es geht auch um Arbeit, denn die *Vier*, in der Numerologie, symbolisiert die Arbeit. Für den Riesen ist Sex Arbeit, für den Schneider ein Vergnügen. Er lässt sich tragen und profitiert von der Arbeit des Riesen. In dieser gemeinsamen Masturbation liegt ein erster Hinweis auf des Schneiders latente, psychische, Homosexualität. Er zeigt diese Homosexualität aber dem Riesen nicht, der natürlich sein *alter ego* ist, denn er vergnügt sich hinter dessen Rücken.

Er hat seine Homosexualität verdrängt, will sie nicht sehen. Dafür spricht auch, dass der Schneider nicht den Stamm tragen hilft, denn das Tragen symbolisiert gerade die offene Masturbation. Er führt sie nur im Geheimen, das heißt in seinem Unterbewusstsein, aus.

Diese Verdrängung löst der Schneider nun partiell und entwickelt sich damit weiter. Obwohl der Riese, also seine unbewusste Hälfte, annimmt, der habe nicht die Kraft, die schwache Gerte zu halten, also seinen Penis hochzuhalten, das heißt in

Erektion zu bleiben, sagt er, er sei über den Baum gesprungen. Mit dieser Bewusstmachung überwindet er die ödipale Fixierung, denn der Baum als Symbol des Weiblichen symbolisiert die Mutter.

Er hat sie übersprungen, statt besprungen; der Riese jedoch bleibt darin hängen. In seinem Unterbewusstsein bleibt er also der Gleiche, aber sein Bewusstsein hat sich erweitert: er weiß um seine Fixierung. Und das ist letztlich alles, was wir tun können. Andernfalls würden wir den Trieb töten und die damit verbundene Energie verlieren. Durch die Bewusstmachung aber verwandeln wir sie in Kreativität.

Der Papst im Tarot gebietet gleichfalls nicht die Abtötung der Instinkte, sondern empfiehlt ihre Konservierung durch die Entwicklung der Herzenswärme.²²

Die letzte, sechste Stufe in der affektiven Entwicklung des Schneiders zeigt seine Auseinandersetzung mit seiner submissiv-päderastischen Sexualität, die die Folge seines Narzissmus ist. Der Riese erkennt den Schneider nämlich nun als Seinesgleichen an und lädt ihn in seine Höhle ein. Dies ist der Beginn einer homosexuellen Verführung, was durch das Schlafen mit den Riesen im selben Raum symbolisiert wird. Riesen leben allein, also ohne Frauen. Das Schlagen des Riesen mit der großen Eisenstange auf das Bett des Schneiders ist ein Akt homosexuell-phallischer Aggression, die Eisenstange ein klares Phallussymbol. Der Schneider jedoch, dank seiner hellseherischen Fähigkeiten, bleibt in einer Ecke des Bettes – wie ein Mauerblümchen. Er ist *reculé*, wie man im Französischen sagt, wobei *cul* im Französi-

²² Id., p. 57.

schen *Hintern* bedeutet (auf den es der Riese gerade abgesehen hat) und *re* bedeutet zurück. Er hat den Hintern zurückgezogen von dem Riesen, denn die Stange, der Phallus, war ihm zu groß. Er hat intuitiv vorausgesehen, dass es sich hier um *faux amis*, um falsche Freunde handelte, um falsche Affektivität, das heißt rein phallischen Sex. Diese Einsicht gelang ihm durch seine weibliche Intuition, seine Anima.

Der Schneider hat durch diese Probe bewiesen, dass er seine phallisch-homosexuellen Neigungen endgültig überwunden hat und damit Herr seiner ödipalen Fixierungen wurde. In dem Kampf mit dem Riesen, der im mythischen Tarot dem Kampf Jasons mit dem Drachen entspricht, hat das Märchen, viel weitergehend als im Mythos, den ganzen inneren, psychischen, Vorgang beschrieben, den der Schneider durchlebte. Die Begegnung mit dem eigenen Riesen ist für jedermann eine zunächst schockierende, aber letztlich sehr lehrreiche Erfahrung, die der Entwicklung der Seele dient.

Nur durch die Integration seiner Anima, das heißt seiner weiblich-intuitiven Seite, konnte der Schneider seine phallischen Fixierungen überwinden und damit reif werden für die Begegnung mit der Liebe in Form einer inkarnierten Anima: der Königstochter.

Ein Schlosshof, Beifall und tiefer Schlaf

Jetzt kann die erreichte innere Affektivität des Schneiders auch öffentlich empfunden werden. Die Karte *Sechs der Stäbe* steht im mythischen Tarot für den öffentlichen Beifall. Jason, auf dieser Karte, steht als Sieger da, das goldene Vlies hochzeigend und von seinen Freunden als Held gefeiert. Die Öffentlichkeit wird im Märchen durch das Symbol des Schlosshofes dargestellt. Das Schneiderlein erntet diesen öffentlichen Beifall während seines tiefen Schlafes im Schlosshof, wo ihn alle für einen großen Feldherrn halten und ihn im Innern dazu beglückwünschen.

Im *Tarot de Marseille* repräsentiert die sechste Hauptarkane den *Liebhaber*. Diese Karte stellt das Heraustreten aus dem inneren unbewussten Bereich der Archetypen dar, der Schritt ins Bewusstsein und damit in die äußere Realität. Dieses Bewusstsein erlangte der Schneider wohl tatsächlich im Schlaf, denn den seinen, so heißt es, hat es Gott im Schlafe gegeben. Die ganze fünfte Stufe, der Kampf mit dem Riesen, kann als ein Traum verstanden werden, eine Traumanalyse, eine innere Reise des Schneiders.

Der Liebende im Tarot weist auf eine Liebesbeziehung hin. Diese Arkane stellt nach der Tradition auch *Castor und Pollux* dar, die bekanntlich Reisegefährten Jasons waren.²³ Nun verwandelt sich die Liebe ohne Objekt des Papstes in die Liebe für andere.²⁴

²³ Id., p. 62.

²⁴ Id.

Der Schneider wird in der Tat geliebt von den Leuten, die ihn ansehen. Sie empfinden viel Affektion für ihn.

Riesen–Wettbewerb um eine Königstochter

Der Königshof repräsentiert Welt und Gesellschaft, wie Mallet richtig feststellt. Bei den *Sieben der Stäbe* geht es im mythischen Tarot um den Kampf. Diesmal aber nicht um den Kampf gegen den Drachen, sondern den Kampf unter Seinesgleichen, den Wettbewerb, die Konkurrenz. Der Schneider ist ja nun auch ein Riese und kann den Kampf mit den zwei Konkurrenten oder Rivalen aufnehmen. Er tritt dabei aber nicht in die Fußstapfen der anderen, sondern geht eigene, originelle Wege: er geht nicht mit Schuhen ins Schloss, sondern barfuss, so wie er ist.

Er begegnet nun auch seiner Anima, der Königstochter.

Die phallisch fixierten Riesen–Konkurrenten schaltet er dadurch aus, dass er sie sich selbst zerfleischen lässt. Das ist ein alter Trick im unternehmerischen Wettbewerb. Auch im Kinderspiel übrigens. Da heißt es *Wenn zwei sich streiten, freut sich der Dritte*. Nun benutzt der Schneider keinen Käse, sondern wirkliche Steine, um die Riesen zu provozieren, er bedient sich also der Mittel des Marktes, der Welt, die männlich–patriarchalisch ist, und nicht mehr seiner eigenen intuitiv–femininen Mittel. Denn die brauchte er nur, um die phallische Seite in sich selbst zu überwinden.

Nach der Tat täuscht der Schneider darüber hinweg, wie er die Riesen getötet hat, er verheimlicht sein Erfolgsrezept, wie jeder gute Manager. Er hatte sich zwar der Steine bedient, aber doch nicht selbst Gewalt angewendet. Er verzichtet aber darauf, der Welt einen Spiegel vor die Nase zu halten und lässt sie sich selbst zerfleischen mit ihrer Brutalität. Er spielt also nicht den so-

zialen Ankläger, sondern tut so, als habe er sich typisch gesellschaftlicher Mittel bedient: Kampf mit dem Schwert, als phallischem Symbol. Er dissimuliert also, dass er die phallische Stufe menschlichen Bewusstseins, auf der sich die Welt immer noch befindet, längst überwunden hat. Damit gibt er sich schlicht und einfach als Opportunist. Denn er will nicht die Welt ändern, sondern sich in ein bequemes Nest setzen, sexuell und materiell. Mit einem Wort: nach seiner Anpassung an das Spiel, spielt er es selbst. Die Königstochter wird ihn dafür zweifach entlohnen.

Die siebte Hauptarkane des Tarot de Marseille stellt den *Prunkwagen* dar. Dieser steht für die praktische, materielle und nicht sozialrevolutionär–utopische Aktion.²⁵

Die Herausforderung dieser Karte ist die Verantwortung.²⁶ Der Schneider hätte nicht verantworten können, dass die gewalttätigen Strukturen des Königsreichs, die durch die beiden Riesen symbolisiert werden, offengelegt würden. Das hätte nämlich zum Sturz des Königs und damit zu Bürgerkrieg führen können. Während die Riesen schlafen, sich also nicht bewusst sind, was sie tun, gehorchen sie blindlings ihren Trieben.

Der Schneider jedoch handelt bewusst, in voller Wachsamkeit und perfekt der Situation angepasst. Seine erhöhte Position symbolisiert, dass er bereits auf einem höheren Niveau war als die Riesen, bevor der Kampf begann – er hatte bereits eine höhere Entwicklungsstufe erreicht. Und damit war der Kampf mit den Riesen im Grunde ein Spiel für ihn.

²⁵ Id., p. 66.

²⁶ Id.

Spielerischer Sieg über ein Einhorn

Bei der Karte *Acht der Stäbe* im mythischen Tarot geht es um die Auslösung kreativer Energie, ein im Sport bekanntes Phänomen. Der erste hart erkämpfte Erfolg im Kampf mit den Riesen, zieht einen weiteren spielend nach. In der Tat hat sich das Einhorn durch seine eigene männlich-phallische Kraft in den Baum gerannt. Der Schneider tat dabei nichts, als zur Seite zu springen und den Weg freizugeben.

Frei herumspringende Einhörner mag die Gesellschaft nicht besonders, denn sie verabscheut nun einmal die Promiskuität. Dies weiß der Schneider. Er weiß aber auch, dass er, würde er das Einhorn töten und seine Sexualität verdammen, damit auch seine kreative Energie blockieren würde. Dies lernte der Schneider bereits bei seiner Innenschau. So legt er denn die Sexualität nur in Bande: er bindet das Einhorn am Baum fest. Damit drückt er symbolisch aus, dass er die Institution der Ehe akzeptiert, denn durch das Anbinden ist dem Einhorn ein Anfallen anderer Bäume (Frauen) unmöglich. Hier ordnet der Schneider also die heterosexuelle Komponente seiner Sexualität freiwillig der Moralordnung der Gesellschaft unter.

Die achte Hauptarkane des Tarot de Marseille ist *Die Justiz*. Diese Karte betrifft gerade die rechtlichen Bindungen, die institutionalisierten Beziehungen zwischen Menschen, von denen wohl die klassischste die Ehe ist.

Ein wildes Schwein kommt in die Kirche

Bei der Episode vom wilden Schwein im Märchen geht es nicht, wie Mallet annimmt, um die weibliche Sexualität.²⁷ Denn warum sollte der Schneider damit zu tun haben? Er ist selbst männlichen Geschlechts und es kann bei dieser Probe daher nur um seine eigene weibliche Sexualität gehen: um die homosexuelle Komponente seiner eigenen Bisexualität eben.

Nach den alten Mythen des klassischen Griechenland waren wir alle einmal androgyne Wesen in grauer Vorzeit. Doch die alten Griechen verdrängten in weitaus geringerem Masse die homosexuelle Komponente ihrer Sexualität, als wir dies – unter christlicher Vergangenheit – zu tun pflegen. Auch das Tarot würdigt diese Tatsache: die Arkane *Die Welt* zeigt einen androgynen Menschen, einen Menschen also, der seine Anima integriert hat und daher ganz, heil und heilig ist. Doch dem Schneider ist solche Ganzheit nicht erlaubt, denn er möchte den Weg des gesellschaftlichen Erfolges gehen. Auf Einheit mit der Schöpfung, auf spirituelle Ganzheit kommt es ihm kaum an. Er möchte sich dem System unterordnen, das zu seiner Zeit von der Kirche und ihren Dogmen regiert war. Und eines dieser Dogmen lautete: Homosexualität und Päderastie sind eine Todsünde. Die sogenannten Sodomiten wurden von der Kirche öffentlich gehängt.

Daher muss das Wildschwein in die Kappelle. Die Kirche ist der einzige Platz, wo es hingehört. Denn die Kirche wollte die Kontrolle darüber behalten, wer mit wem Sex hat, und auf wel-

²⁷ Siehe Carl-Heinz Mallet, *Das Tapfere Schneiderlein* (1982), in: *Das Einhorn bin ich, Das Bild des Menschen im Märchen* (1982/1985), *Das tapfere Schneiderlein*, pp. 86 ff.

che Weise. Interessanterweise spielen denn auch in den Annalen der Kirche sogenannte *Verfehlungen des Fleisches* bei den Priestern, sprich Liebesbeziehungen mit Messknaben eine ziemlich große Rolle. Die weltlichen Herrscher hatten derzeit wenig gegen die Knabenliebe; sie genossen sie eher mit heimlichen Freuden.

Hier beruhte das Verbot einzig und allein auf der christlichen Kirche, die bereits kurz nach ihrem Entstehen wie ein Schlagbeil hauste und Tausende von Menschen hinrichtete wegen sogenannter *widernatürlicher Unzucht*, obwohl historisch diese Art der Liebe stark verwurzelt war, insbesondere im Entstehungsgebiet des Christentums, dem vorderen Orient und der latinischen Welt, und ganz besonders im römischen Imperium. Die weltlichen Instanzen konnten daher die wahrhaft fanatische und brutale Haltung der Kirche in dieser Frage lange nicht verstehen.

Der Schneider handelt brav und kirchenkonform. Er übergibt den homosexuellen Verführer, das Wildschwein, der Kontrolle der Kirche aus. Dies wird im Märchen symbolisiert durch die Tatsache, dass er das Wildschwein in die Kappelle treibt. Warum sollte er, wie Mallet glaubt, die Frau besiegen, warum sollte er die weibliche Sexualität angreifen? Die Frau ist toleriert nach christlichem Dogma, mehr leider auch nicht, als Ehefrau und Mutter. Das Eheproblem, die Einbindung der Sexualität in die Ehe als einzige von der Kirche akzeptierte Ausübung von Sexualität, wurde bereits in der vorigen Probe gelöst. Das Einhorn wurde gebunden, *eingebunden*, in die Ehe.

Dass es hier um Homosexualität geht, wird im Märchen auch durch die Soldaten angezeigt. Denn die Soldaten haben Angst

vor dem Wildschwein. Es ist wohl kaum glaublich, dass eine Hundertschaft Soldaten Angst vor *einer* Frau hat – wohl aber haben sie Angst vor ihrer eigenen *innerlichen Frau*, vor ihrer latenten Homosexualität, die sich in der Männergemeinschaft – wie jeder weiß, der in einem Internat war, oder beim Militär oder im Gefängnis – mehr oder weniger aktualisiert. Daher ließen sich die Soldaten auch so leicht und so oft vom Wildschwein auf den Boden werfen.

Dass es hier nicht um weibliche Sexualität geht, zeigt vor allem die entsprechende Hauptarkane des *Tarot de Marseille* an: *Der Einsiedler*. Einsiedler, Mönche, ziehen sich gerade von Frauen zurück. Das schließt aber nicht ihre Anfälligkeit für Homosexualität aus, sondern verstärkt sie im Gegenteil. Daher musste Homosexualität von der Kirche gesondert unter Tabu gestellt werden, weil sonst die Mönche ein vergnügtes Leben hätten. Denn es geht beim Zölibat gerade nicht nur um einen Verzicht auf Sexualität mit Frauen, sondern auf einen kompletten Sexualverzicht. Daher mussten Homosexualität *und* Autoerotik in der Form von Masturbation konsequenterweise ebenfalls von der Kirche unter Verbot gestellt werden.

Dass diese Interpretation die einzig richtige ist, zeigt auch das Ergebnis: die Moral ist gewahrt, Masturbation und Homosexualität, sowie freie heterosexuelle Betätigung in Form von Promiskuität, symbolisiert durch das frei unter Bäumen herum-springende Einhorn, sind gebannt. Was bleibt: Sex in der Ehe, der einzige von der Kirche erlaubte Sex.

Bevor der Schneider die Königstochter bekommt, muss er sich also mit diesem Moralkodex einverstanden erklären. Er tut

es durch die Ableistung der Proben, durch die Zurückweisung der Versuchungen.

Rückbesinnung auf die Quellen

– und Hellseherei gegen Gewalt

Die Karte der *Zehn der Stäbe* im mythischen Tarot zeigt Jason nach glücklicher Rückkehr von seiner *aventure* – aber er ist sehr unglücklich. Warum?

Warum sind wir unzufrieden, wenn wir erreicht haben, was wir suchten, wenn wir gesättigt sind und nichts mehr zu tun ist? Wir alle kennen das Gefühl. Auch der Schneider. Und daher besinnt er sich auf sein Schneiderhandwerk zurück, als alle Wünsche ihm erfüllt waren, sexuell wie materiell. Seine Frau ist mit dieser Rückbesinnung auf die Quellen nicht einverstanden, denn sie lebt nicht in seiner Haut, hat nie einen Werdegang wie den seinen mitgemacht, da sie schließlich als verwöhnte Königstochter aufwuchs. Der Schneider hat sie zwar sexuell erobert, aber ihr stolzes Herz hat er damit nicht gewonnen – für sie ist und bleibt er ein Schneider.

Es erwartet den Schneider also eine letzte Probe seiner wirklichen Größe und Originalität, seiner Individualität, seiner Einzigartigkeit. Er besteht diese Probe mit Hilfe seines in der Tat seltenen Talents: seiner Hellseherei. Er setzt sein Hellsehen, seine intuitive Anima-Seite, gegen rohe männliche Brutalität ein und siegt über die Soldaten. Das musste der Königstochter imponieren, zeigte es doch eine Stärke, die, der odysseyschen gleich, über hehre Manneskraft weit hinausgeht. Durch das Bestehen seiner letzten Probe verwandelt er sich von einem Schneider in einen

Listenreichen und verwandelt damit auch seine Frau von einer einfachen Königstochter in eine Penelope. Damit wurde er wahrhaft König, denn er war es, ohne von Reichtümern abhängig zu sein – einzig aufgrund seiner Auszeichnung.

Nachtrag

Sind Märchen Dressurmittel? Stellt dieses Märchen vom tapferen Schneiderlein nun wirklich eine Initiation zur Weisheit dar, oder handelt es sich vielmehr um eine Initiation ins Durchschnittsleben, Dressur zu größtmöglicher Konformität mit den gesellschaftlichen Normen und Werten? – nach dem Motto: *Pass' dich an die Sozialnormen an, dann kannst du kreativ sein im sozialen Umfeld!*

Oder noch schärfer formuliert: Sind Märchen Unterdrückungsmittel für Kinder? Oder, auf Erwachsene bezogen: ist die hier vorgestellte letzte Etappe in unserer initiatorischen Reise denn wirklich eine Form von kreativer Realisierung, oder ist sie eine »psychoanalytisch« verbrämte Form von Biedermeiertum?²⁸

Ja, der Schneider hat seinen sozialen Aufstieg realisiert. Wenn man in der Gesellschaft aufsteigen will, muss man sich deren Sozial- und Sittennormen unterordnen. Muss man wirklich? Ist dieser Schneider, dieser Opportunist, ein Vorbild? Soll er überhaupt

²⁸ Siehe dazu die Lehrfabel von Max Frisch, *Biedermann und die Brandstifter* (1996) und Friedrich Luft, zitiert von Hellmut Karasek, *Biedermann und die Brandstifter*, in: Über Max Frisch, S. 145 f.: *Man kann die Moral dieses Lehrstücks ohne Lehre auf die jüngste Vergangenheit anlegen. Man kann bedeuten: Wir wussten ja, dass Hitler Krieg, Vorherrschaft, Brand und Ausrottung meinte. Er hat's ja deutlich genug gesagt. Trotzdem hat man's nicht recht geglaubt: Biedermann als Mitläufer. Oder man kann (und soll wohl) an die Brandstifter denken, die mit dem neuen großen Feuer, mit der Teufelsbombe kokeln. Wir dulden es. Wir sehen es mit an und finden viele Gründe, es zu tun. Aber die Lunte ist gelegt. Wehe! Oder man kann an die demokratische Duldsamkeit denken, mit der extreme Brandstifter biedermännisch von uns ausgehalten werden, ganz rechts und ganz links. [...] Aus Gründen der öffentlichen Gemütlichkeit schieben wir die Regungen einer besseren Einsicht einfach weg: Ist ja alles nicht so schlimm...*

ein Vorbild sein? Oder zeigt er einfach eine kausale Gesetzmäßigkeit auf: wenn du in der Gesellschaft etwas werden willst, so musst du eben dies und jenes unterlassen, verdrängen, unterdrücken.

Unterdrückte der Schneider aber, verdrängte er? Explorierte er nicht eher ungehindert in sein Inneres, in seine sexuellen und anderen Probleme? Stellt er damit nicht gerade ein *freies* Kind dar?

Es unterliegt keinem Zweifel, dass der Schneider am Anfang der Geschichte, von seiner Reife her, gewissermaßen auf der Stufe eines Kindes stand. Er begegnete ja dem Riesen in ihm. Niemand hinderte ihn daran. Hätte er ihn verdrängen müssen unter dem Einfluss einer sexualfeindlichen Erziehung, wie hätte er ihm dann begegnen können? Wie hätte er dann die Proben bestehen können?

Die Anpassung kommt früh genug, so sagt das Märchen, nachher: im wirklichen Leben. Und es steht schließlich jedem frei, wie weit er sich anpassen will, wie weit er Opportunist sein will, wieviel er materiell von der Gesellschaft und ihren Institutionen profitieren will. Ohne gleich Anarchist oder Terrorist sein zu wollen, steht es ihm frei, auszusteigen, einen anderen, alternativen Weg zu gehen – ohne Königstöchter und Traumreiche und sogar ohne Hellseherei. Zufriedenheit kann weder mit zuviel noch mit zuwenig Anpassung erkaufte werden, denn sie ist nicht käuflich. Ob man sie erlangt, hängt jedenfalls nicht von gesellschaftlichem Status ab, sondern von der Wahrhaftigkeit, die man sich selbst gegenüber entwickelt und gegenüber dem Weg, den man im Leben geht.

In diesem Sinne sind die *Zehn Säulen der Weisheit* als archetypische Reise zwar ein Gerüst, eine kausale Gesetzmäßigkeit im menschlichen Werden und Wollen – aber sie versprechen nichts. Kein Ziel. Keine Belohnung. Kein Leben nach dem Tod. Kein Glück. Sie sorgen nur für eins: *Wahrheit*.

So gibt auch dieser Selbsthilfe–Reader keine endgültige schwarz–auf–weiß Antwort auf die Frage, welches die *richtige* Form der Selbstrealisierung ist. Ich glaube, dass es hier einfach falsch ist, von richtig oder unrichtig überhaupt zu reden, sondern es geht letztlich um *existenzielle Notwendigkeit*. Drei meiner besten Schulfreunde haben sich kurz nach ihrem Eintritt in die Universität das Leben genommen. Sollte ich denken, es sei *unrichtig* gewesen, ihre kreative Realisierung in dieser Inkarnation solchermaßen zu unterbrechen? Was weiß ich? Wer kann mir sagen, welches die individuellen Optionen eines Wesens sind im Gefüge seiner totalen Evolution? Petronius ist immerhin *ein* Beispiel für einen intelligenten Selbstmord, denn als er unter Nero als Dichter und Kritiker zu sehr hohen Würden gekommen war, sagte er eines Tages eben doch die ganze Wahrheit über den Tyrannen und Nero setzte ihn auf die Abschussliste. Und da war sein Selbstmord eine weise Handlung, denn sie versetzte Nero in eine Ohnmachtsposition, in ein Schachmatt ihm gegenüber.

Manchem wird der Schneider unsympathisch sein, ein kaum zu ertragender Opportunist und Streber, einer derer, die alles tun, um »anerkannt« zu werden. Und doch, wenn wir in unserem stillen Kämmerlein über die Frage ernsthaft nachdenken, wie wir und weshalb wir Erfolg und Anerkennung wünschen in diesem Dasein, müssen wir die Initiation und den Weg des Schneider-

leins durchdenken, um zu unserem eigenen Mix aus Eigenständigkeit und Anpassung zu gelangen.

Freud sagte einmal, dass jeder soziale Erfolg ein Mittelweg sei zwischen totaler Anpassung an die Normen der Kultur und totalem Widerstand gegen sie. Ich bin nicht ganz einverstanden. Ich finde, dass es nicht immer die Mitte sein muss zwischen diesen beiden Extremen. Ich selbst bin hier alles andere als in der Mitte angesiedelt, aber wo du auch deine Position wählst, du musst letztlich immer etwas fremdes Salz in deiner Suppe in Kauf nehmen.

Und wenn du dich einmal evolutionshistorisch umschaust, so siehst du, dass es immer das *fremde* Körnchen war im homogenen Mix, das das Höchstmaß an Kreativität und Genie hervorbrachte. Denn es ist das Körnchen Yin im Yang, das am Kulminationspunkt entscheidend ist für die Erneuerung der Energie, für die Umpolung von Yang in Yin, und dann wieder in Yang. Letztlich kann es nur darauf ankommen, flexibel zu bleiben, und dabei doch *sich selbst*, ohne im äußeren Dasein zuviel Rigidität zu zeigen. Dies hat nichts mit Opportunismus zu tun, sondern ist bioenergetisch intelligent und funktionell.

Schubert hat Beethoven viele Skizzen gesandt und Beethoven hat die meisten davon ungelesen dem Papierkorb überantwortet. Heute fragt danach niemand mehr. Und als Svjatoslav Richter in den letzten Jahren seines pianistischen Lebens nur noch Schubert-Sonaten spielte, wachten viele Leute auf und begannen festzustellen, dass manche der Sonaten Schuberts größer und wahrhaftiger sind als die *Appassionata*. Gut, ohne Richters Genie wäre das Genie Schubert vielleicht niemals aus

der seichten Salonblödheit der Biedermeierkultur getreten, die Schubert spielte wie einen impotenten Ödipus, aber andererseits ziehen wir nach dem Gesetz des Magnetismus der Energien immer das an, was wir brauchen für eine volle Realisierung. Die Zeit war nicht reif, einen Schubert zu verstehen vor Richter. So sei es denn. Nun wird sich jeder, der Schubert im Konzertsaal niedertingelt wie einen Kirmesromantiker ein für alle Mal die Finger verbrennen.

Schuberts kreative Energie hat denn sicher Richters Energie angezogen, und dabei spielt es keine Rolle, dass dies etliche Jahre nach seinem Tode war, denn die ätherischen Energien der Seele bleiben ewig erhalten.

Und so würde sich denn mancher wundern, der Selbstmord begangen hat oder seine Existenz als eine Form von »animalischem Existenzialismus« auffasste, was er, könnte er seinen energetischen Funken auf der kosmischen *Timeline* ausmachen, in hundert oder tausend Jahren erreicht hätte mit einem lebensfreundlicheren Glaubenssystem.

Kritischer Rückblick

- ▶ In der *Achten und Letzten Etappe* von Pandorabox, unserer kleinen initiatischen Reise ins Unbewusste, haben wir gesehen, dass Märchen archetypische Handlungsabläufe darstellen, die im kollektiven Unterbewussten als Erfahrung menschlichen Seins und Treibens verewigt sind. Märchen bedienen sich, ähnlich wie divinatorische Techniken, der Symbolik des Unbewussten, um diese archetypischen Bewegungsabläufe nach außen in Erscheinung treten zu lassen und uns damit Aufschluss über die in unserem Innern verborgenen Triebkräfte allen Handelns zu geben.
- ▶ Diese Etappe hat uns ganz besonders vertraut gemacht mit der Magie der Arbeit am Selbst, obwohl natürlich der ganze Band darauf abgestellt war, den Kontakt mit unseren inneren Energien aufzunehmen und in einen konstruktiven Dialog zu treten mit ihnen. Wir haben hier gelernt, dass es im Grunde nicht darauf ankommt, welcher Methode man sich bedient, um die innere Landschaft widergespiegelt zu bekommen, ob dies nun die Tarot sind oder Mythologie, Märchen oder gar Astrologie, Numerologie oder das I Ching, worauf es ankommt, ist einzig, die Arbeit wirklich zu tun.



- ▶ Es mag dem Leser auch klar geworden sein in dieser Etappe, dass es ohne ein wenig Humor nicht abgeht im Leben, und das ein wenig Angeben auch sein Gutes tut. Das Aufblasen des Ego, wie es der Schneider glänzend inszenierte mit seinen 'Siebene auf Einen Strich' (was ja eine subtile Lüge war), ist ein Vorstadium der Strukturierung des Ego. Wenn man als Kind keine Gelegenheit dazu hatte wegen einer zu strikten und moralbetonten Erziehung, mag man dies ruhig später tun im Leben. Alle grossen Verkäufer sind auch immer ein wenig Angeber, aber die Lüge muss eben 'subtil' bleiben.
- ▶ Doch das Wichtigste Thema in der ganzen Persönlichkeitsarbeit, ist die Angst. Es ist nichts anderes als Angst, die die meisten Menschen davon abhält, ihr Bestes zu geben und wirklich erfolgreich zu sein. Der Schneider zeigt die alte Weisheit, dass der beste Weg gegen die Angst der gerade Weg ist, der nämlich, der das tut, wovor man Angst hat. Dann verschwindet die Angst nämlich völlig und ihre Energie verwandelt sich in Mut.
- ▶ Was diese Etappe auch deutlich zeigte, ist, dass Selbstentfaltung erfordert, unser sexuelles Verlangen, unsere sexuelle Eigenheit und Verschiedenheit zu akzeptieren. Ob wir nun überwiegend heterosexuell sind, überwiegend homosexuell oder überwiegend pädophil, die Prinzipien sind die gleichen. Am Anfang steht der Penis, möchte man sagen, aber das ist weitgehend ein sexologischer Irrtum. Am Anfang steht die Liebe, und unsere emotionale Anziehung für bestimmte potentielle Partner. Es ist diese emotionale Präferenz, die sich dann in sexuelle Anziehung kristallisiert, oder nicht kristallisiert. Worauf es einzig ankommt, ist, diese

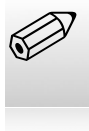
Präferenz zu akzeptieren. Das ist der Weg, unsere sexuelle Eigenheit zu akzeptieren und zu integrieren.

- ▶ Wir haben bereits in der *siebten Etappe* gesehen, dass *Selbstliebe* eine der Grundvoraussetzungen ist für die Selbstentfaltung. Nun, mit unserer sexuellen Eigenheit ist es nicht anders. Sie ist nämlich ebenfalls auf die Selbstliebe gegründet. Ohne Selbstliebe ist die Akzeptierung unserer sexuellen Verschiedenheit nicht möglich. Dies ist ganz besonders der Fall für diejenigen unter uns, die nicht mehrheitlich heterosexuell sind, sondern einer sexuellen Minderheit angehören. Ohne Selbstliebe ist eine Integration unserer sexuellen Energien nicht möglich.

- ▶ Das Schema für die Integration unserer sexuellen Eigenheit kann in diese kleine positive Affirmation gekleidet werden, die der Leser gerne jeden Tag wiederholen mag:
 - Ich liebe mich selbst, akzeptiere meine sexuelle Eigenheit und heisse meine Verschiedenheit willkommen. Es ist nicht meine Gleichheit, sondern meine Verschiedenheit, die mich auszeichnet und die mir meinen Platz im Weltgefüge gibt.

TRAININGSBEREICH

Die Arbeit am Selbst



Drucken sie diese Arbeitsblätter aus und tun sie die Arbeit mit einem Füller oder Dauerschreiber in der Hand. Wenn sie die gedruckte Version dieses Handbuchs benutzen, können sie auch direkt in ihr Buch hineinschreiben.

Dies wird ihre Arbeit am Selbst *authentisch* erscheinen lassen und dazu beitragen, ihr Exemplar dieses Buches persönlicher, vertrauter und intimer zu machen. Diese Art der 'altmodischen' Arbeit ermöglicht es, dass sie ihre persönliche Vibration in das Buch hineinbringen.

Sie mögen das ungewöhnlich finden, aber das bewirkt, dass sie dem Buch ihren eigenen, ganz persönlichen und einzigartigen *Schwingungskode* einprägen. Dies wiederum wird den Eindruck, den die Persönlichkeitsarbeit auf ihr Unterbewusstsein macht, verstärken, und damit ihren Arbeitserfolg erhöhen. Wenn sie mehr Platz brauchen, heften sie einfach Blätter an. Die Arbeit zu tun, nachdem sie den Führer gelesen haben, ist eminent wichtig, um wirklich aus diesem Buch den optimalen Profit zu ziehen!

Wenn sie es bequemer finden, die Arbeit am Computer zu tun, so können sie natürlich auch die Fragen in eine Textda-

tei tippen und dort gleich beantworten und auf ihrer Festplatte sichern. Bitte seien sie sich jedoch bewusst der Tatsache, dass es einen Grund hatte, warum ich es nicht einfach als Computerprogramm herausgab, denn diese Alternative war wohl in der Überlegung.

Forschungen haben ergeben, dass der emotionale Wert, oder der Eindruck auf die Seele stärker ist, wenn sie ihre *eigene Handschrift* gebrauchen, um die Antworten zu geben. Zudem sagt dies etwas aus über ihren *Seelenzustand* während dieser Arbeit.

Dies hat ausserdem den Vorteil, dass sie auf den Seiten kritzeln können, oder kleine Zeichnungen anbringen können, oder auch mit Farben spielen auf den Blättern. All diese Details tragen dazu bei, ihr Unterbewusstsein *stark positiv zu beeindrucken* – und das ist doch letztlich warum sie dieses Buch gekauft haben, nicht wahr?

Meine Bedingungslose Entscheidung

Ihre Bedingungslose Entscheidung und Vertrag



Unser Lebensweg wird einzigartig von *Entscheidungen* geprägt, ob uns das bewusst ist oder nicht, ob wir das wahrhaben wollen oder nicht – es ist einfach so. Wenn es uns nicht bewusst ist, sind wir nicht wirklich die Meister unseres Schicksals. Wenn sie also wirklich Eigenmacht bilden möchten und ihren bevorzugten Platz im Leben beanspruchen, wenn sie ihr höchstes Potential realisieren möchten, dann müssen sie *bewusste Entscheidungen* treffen.

Was ich ihnen hier vorschlage, ist es, lediglich eine einzige Entscheidung zu treffen, aber diese Entscheidung muss *bedingungslos* sein. Diese Entscheidung ist einfach eine Wahl, die Wahl, sich selbst auf dem höchstmöglichen Niveau zu realisieren. Es ist ihre Wahl, sich in der *bestmöglichen und optimalen Weise selbst zu entfalten*. Die Qualität einer Arbeit, wenn man sie beginnt, ist in den meisten Fällen eben dieselbe Qualität, die man bringt, wenn man die Arbeit beendet! Daher, und weil ich eben möchte, dass sie wirklich erfolgreich sind mit diesem Handbuch, müssen sie jetzt, bevor sie das Training starten, diese Entscheidung treffen! Und mehr noch, ich möchte, dass sie einen *Vertrag mit sich selbst* abschliessen, dem diese Entscheidung zugrunde liegt.

Wenn sie diese Entscheidung leichtherzig nehmen, besteht einige Gefahr, dass ihr anfänglicher Enthusiasmus von späteren Rückschlägen erstickt wird; und solche Rückschläge sind nun einmal unausbleiblich auf dem Weg zu wahrer Selbstentfaltung. Das ist so, weil diese Rückschläge eigentlich innere Widerstände sind, die nach aussen projiziert werden; es sind die blinden Flecken im Bewusstsein, die wir alle haben.

Wenn sie vor Entscheidungen Angst haben, und deswegen ständig zögern, trifft das Leben die Entscheidungen *für* sie. Keine Entscheidung ist auch eine Entscheidung. Mit anderen Worten, sie können nicht darum herum, Entscheidungen zu treffen, es ist lediglich die Frage, ob sie dies *bewusst* tun und mit einer *Intention*, oder nicht. Also, wenn sie sich für volle Selbstentfaltung entscheiden, dann werden ihnen die hier angebotenen Techniken zugute kommen, denn sie werden ihr Unterbewusstsein in genau der Weise programmieren, um ihr Ziel zu erfüllen.

Dafür ist eben notwendig, dass sie an der Entscheidung *unbedingt festhalten*. Sie affirmieren ihre absolute Intention, dass sie jetzt den Weg der vollen Selbstentfaltung gehen. So gesehen ist der Vertrag mit ihnen selbst, den sie hier durch ihre Unterschrift abschliessen, eine substantielle Investition von vitaler Energie, der der Motor sein wird für alle Veränderung in ihrem Leben, die sich anstreben.

Ihre bedingungslose Entscheidung ist das Signal, das sie ihrem Unterbewusstsein geben, damit es tätig wird, diese Änderungen auch tatsächlich herbeizuführen, und zwar in allen Bereichen ihres Seins.

Ich, der Unterzeichner, schliesse hiermit einen Vertrag mit mir selbst ab, der die *Bedingungslose Entscheidung*, die ich getroffen habe, affirmiert, proklamiert und bindend macht. Dieser Vertrag ist für mich obligatorisch. Für den Fall, dass ich den Vertrag breche, lege ich mir die folgende Vertragsstrafe auf:

– Dieses Handbuch noch einmal von der ersten zur letzten Seite durcharbeiten.



Entscheidung

Ich entscheide hiermit bedingungslos, dass ich von jetzt an alles daran setze, mich selbst zu realisieren, das heisst, meine besten Talente und Begabungen zu erforschen, zu entwickeln und diese einzigartigen Begabungen in den Dienst der Menschheit zu stellen. Ich nenne diesen inneren Schatz von jetzt an: 'Meine einzigartigen Talente und Begabungen'.



Vertrag

Ich gebe all meine Devotion jetzt zur Erfüllung meiner *Bedingungslosen Entscheidung* und des Vertrages, den ich mit mir selbst diesbezüglich abgeschlossen habe. Wissend, dass *meine einzigartigen Talente und Begabungen* von jetzt an die Grundlage sind für alle kommenden Reichtümer und Segnungen in meinem Leben, erkläre ich hiermit meinen festen und absoluten Willen, jede Art des inneren Widerstandes oder Erfolgsangst zu meistern.

Unterschrift

A dashed-line rounded rectangular box, intended for a signature. The box is empty and has a thin, dotted border.

Meine Bedürfnisse

Auflistung ihrer Bedürfnisse



Psychologen sind einer Meinung, wenn es darum geht anzuerkennen, dass es für jede Art von Selbstentfaltung und persönlichem Wachstum unbedingt erforderlich ist, dass man seine Bedürfnisse ganz genau und im einzelnen kennt.

Wenn sie sich dessen nicht im klaren sind, so können sie einen Appell machen an ihr Unterbewusstsein, ihnen diese Bedürfnisse zu enthüllen. Die Antwort kann durch einen Traum kommen, durch eine Intuition, durch die Begegnungen mit einer Person, oder ein Buch, das man findet.

Wir alle haben ziemlich identische Grundbedürfnisse wie Nahrung und Unterkunft, das Bedürfnis nach Sensualität und sexueller Erfüllung, nach Frieden und kreativem Ausdruck, nach sozialer Anerkennung und Erfolg, aber auch einzigartige besondere Bedürfnisse. Um überhaupt einen Anfangspunkt zu setzen für unsere persönliche Evolution ist es notwendig, dass wir dieser Bedürfnisse, sowohl der allgemeinen und besonderen, voll bewusst sind!

Hier nun ist eine Liste, wo sie die Bedürfnisse, die am dringendsten nach Befriedigung fragen, ankreuzen sollten:

- Ich brauche bessere Ernährung
- Ich brauche eine grössere Wohnung
- Ich brauche bessere Beziehungen und Freundschaft
- Ich brauche regelmässige sexuelle Befriedigung
- Ich brauche mehr Sensualität/Berührung mit anderen
- Ich möchte heiraten und Kinder haben
- Ich möchte meine Homosexualität/Pädophilie leben
- Ich möchte mehr Seelenfrieden und Ruhe um mich her
- Ich möchte mich kreativ realisieren und schöpferisch sein
- Ich möchte gesellschaftlich anerkannt werden
- Ich möchte wissenschaftliche Auszeichnung erhalten
- Ich möchte eine Arbeit tun, bei der ich mich entfalte

Bitte listen sie ihre besonderen oder *individuellen* Bedürfnisse hier auf, wenn sie nicht schon in der Liste enthalten waren:

Meine individuellen Bedürfnisse



Meine Erwartungen

Auflistung ihrer Erwartungen



Psychologen sind einer Meinung, wenn es darum geht anzuerkennen, dass für jede Art von Selbstentfaltung und persönlichem Wachstum die Erwartungen, die man hegt, von ganz entscheidender Bedeutung sind. Warum ist das so?

Haben sie schon einmal beobachtet wie Erwartungen eigenartigerweise das vorprogrammieren, was man anzieht? Im allgemeinen ist es so, dass man das erhält, was man erwartet. Wenn sie also wenig erwarten, wenn sie immer mit dem Minimum zufrieden sind, dann gibt das Leben ihnen das, was sie wollen, nämlich das Lebensminimum. Ist das wirklich, was sie wollen?

Aus diesem Grunde ist es kein Luxus, mehr zu erwarten, als das Minimum, ja geradezu das Maximum zu wollen! Daher sollten sie immer den Rolls-Royce erwarten, nicht nur den Mercedes, um es metaphorisch auszudrücken.

Nun seien sie einmal ganz ehrlich mit sich selbst und kreuzen sie an, was für sie zutrifft. Wenn sie nachher dann denken, ihre Erwartungen seien doch im grossen und ganzen zu niedrig, so ist das ganz in Ordnung. Dann können sie nämlich daran gehen, sie endlich hochzuschrauben! Aber hier erst einmal Farbe bekennen, bitte:

- Selbstentfaltung ist etwas, worüber ich nachdenke
- Selbstentfaltung ist für mich Unterhaltung
- Ich möchte herrlichen Spass mit diesem Buch
- Ich möchte erfolgreicher sein durch das Buch
- Ich erwarte, etwas neues und nützliches zu lernen
- Ich erwarte, Selbstkenntnis zu erwerben
- Ich möchte mich der Entfaltung meiner Talente widmen
- Ich erwarte, dass ich bessere Beziehungen haben werde
- Ich erwarte garnichts. Ich nicht zu viel erwarten im Leben
- Ich finde das alles entsetzlich langweilig.
- Ich erwarte ganz einfach ein Wunder!
- Ich erwarte, dass es nicht einfach, aber nützlich ist
- Ich erwarte, dass es Spass macht, wenn ich erst einmal weiss, für was ich einzigartig begabt bin.

Bitte listen sie ihre besonderen oder *individuellen* Erwartungen hier auf, wenn sie nicht schon in der Liste enthalten waren:

Meine individuellen Erwartungen



Meine einzigartigen Begabungen

Intuitives Erfassen ihrer einzigartigen Begabungen



Sammeln sie sich etwas, atmen sie dreimal tief ein und schreiben sie unten in das Kästchen, was sie eigentlich immer tun wollten, wenn sie die Zeit dafür hätten oder finanziell unabhängig wären. Es

mögen auch Kindheitserinnerungen aufkommen, oder etwas, was sie als Kind bereits getan haben, wenn auch im Spiele, aber das doch darauf hindeutete, was sie eigentlich am liebsten und mit ganzer Seele täten, 'wenn nicht alles anders gekommen wäre'.

Was ich eigentlich immer tun wollte

Was ich bei anderen bewundere

Intuitives Erfassen ihrer persönlichen Qualitäten



Wir alle haben nicht nur besondere Begabungen, sondern auch Qualitäten. Qualitäten sind Eigenschaften, die unseren Charakter formen. Nicht alle von uns sind sich ihrer besten Qualitäten bewusst; typischerweise, wenn das der Fall ist, sieht man sie in anderen, die man bewundert. Das was man eigentlich bewundert in der Person, zu der man aufschaut, sind genau die Qualitäten, die man selbst hat, aber noch nicht entwickelt hat. Nun, wo sie dies nun wissen, erinnern sie sich so genau wie möglich, welche Qualitäten sie in dieser oder jener Person, zu der sie aufschauen bewundern, oder bewundert haben.

Meine besten Qualitäten in anderen wiedergespiegelt

A large, empty rectangular box with rounded corners and a dashed border, intended for the user to write their reflections on the qualities they admire in others.

Wie ich auftreten möchte

Intuitives Erfassen ihres bevorzugten Auftretens



Sicher haben sie bemerkt, dass manche ihrer Berufskollegen oder – Kolleginnen, oder auch ein Schauspieler oder eine Person des öffentlichen Lebens ein Auftreten haben, das sie beneiden. Sie sagen sich 'Ja, wenn ich so auftreten würde wie der (die), dann hätte ich sicher Erfolg!' Ist es nicht frappierend, was man doch alles weiss, und es dennoch nicht tut? Wenn sie also wissen, dass sie dann Erfolg hätten, warum treten sie so nicht auf? Die Frage ist logisch, oder nicht? Ich weiss, es gehört 'eben mehr' dazu. Also nun Hand aufs Herz, 'Was gehört denn nun eigentlich konkret dazu, dass sie so und nicht anders auftreten? Listen sie alles, was sie denken, stünde im Wege, im Kästchen unten auf. Nicht schummeln!

Wie ich gerne auftreten würde und woran es hapert

Den Bammel loswerden

Intuitives Erfassen der Hauptursache ihrer Lebensangst



Sie wissen sicher, dass Pianisten Vorspielangst haben und das Schauspieler vor dem Auftritt ein Vaterunser beten. Nun sind sie aber weder Pianist oder Schauspieler und haben doch Angst, dies und das zu tun, allein ins Kino zu gehen, oder das Flugzeug zu nehmen. Sie haben gesehen, dass andere Leute all diese Dinge tun, als wäre es nichts, und doch, bei ihnen ist das anders. Sie sind eben 'einfach so allgemein' ängstlich. Psychologen nennen das Lebensangst und sie lachen durchaus nicht darüber. Es ist nicht leicht, ein freudvolles Leben zu leben, wenn man Lebensangst hat. Ich sage ihnen, diese Angst ist ihr Feind. Also wie killen sie ihn? Schreiben sie ins Kästchen ein für allemal, mit der Pistole, wie sie diesen Feind loswerden, und zwar, dass es knallt!! Es gibt viele Strategien und ich könnte ein ganzes Buch drüber schreiben, aber das würde ihnen nichts nützen, denn *sie müssen das Buch schreiben*, nicht ich, denn sie haben die Angst. Also schrieben sie das Buch, und ins Kästchen schreiben sie für heute mal das Inhaltsverzeichnis, okay?

Wie ich die Angst kille, damit ich endlich ich selbst bin

A large, empty rounded rectangle with a dashed border, intended for writing or drawing. The rectangle is centered on the page and occupies most of the lower half of the page. It has a simple, clean design with no text or other markings inside.

Partnersuche

Intuitives Erfassen ihrer emosexuellen Bedürfnisse



Ob sie sich nun als Hetero, Homo, Lesbe oder Pädö bezeichnen, ist mir ganz egal. Ihnen ist es weniger egal, obwohl sie, wenn sie es richtig betrachten, dafür eigentlich wenig können, oder?

Unser Sexualverhalten ist uns ganz schön aufgebrummt worden, durch alle möglichen Fälle und Unfälle, und dann stehen wir da, und sehen, na ja, so wie die anderen bin ich nicht – was mach' ich jetzt? Die amerikanische Starautorin und Frauenrechtlerin Riane Eisler schreibt, unsere Sexualität sei weitaus 'nicht das, was so leichthin kommt, sondern ganz und gar eine soziale Konstruktion'. Also, wenn's darum geht, einen Partner oder eine Partnerin, klein oder gross, zu finden, muss man zunächst einmal das Schneckenhaus verlassen. Und dann? Dann gibt es gewisse Spielchen zu spielen. Das nennt man soziales Leben. Es ist wirklich so, es sind Spielchen, weiter nichts. Jeder weiss, dass es nicht ernst gemeint ist, also spielt man 'wie im Ernstfall', aber man tut so, als ob man in der Reserve ist.

Wie ich mir das soziale Spiel vorstelle, damit es endlich 'klappt'

A large, empty, rounded rectangular box with a dashed border, intended for writing a response to the prompt above.

Jobsuche – oder mehr?

Intuitives Erfassen ihrer beruflichen Mission oder Lebensmission



Einen Job suchen ist eine Sache. Eine Lebensaufgabe zu finden ist eine andere Sache. Es sind wirklich zwei Weltanschauungen. Es ist so, als ob sie sagen, 'ich kaufe einen Fahrschein für den Bus Stadtmitte–Vorstadt', gegenüber 'ich kaufe mir ein Auto'. Wollen sie nur mal die nächsten sechs Monate überbrücken oder wollen sie einen Beruf heiraten? Wenn sie einen Beruf heiraten, haben sie eine Berufung. Das bedeutet, dass sie auch Samstags und Sonntags arbeiten, aber es mit Vergnügen tun, weil es einfach das ist, was sie 'immer tun wollten'. Weil sie sich darin verwirklichen. Und oft ist es so, dass sie dann auch den idealen Partner finden, weil der (die) nämlich dieselbe Faszination hat, und dann sind sie wirklich 'auf einer Wellenlänge'. Also nun vergessen sei mal die Jobsuche und schalten sie in den fünften Gang, und schreiben sie ruhig ins Kästchen, was sie innerlich wissen, was sie wissen von ihrer Lebensaufgabe. Sie werden sich wundern, wieviel sie wissen darüber, wieviel sie *nie wussten, dass sie es wissen*.

Meine Lebensmission

A large, empty rounded rectangle with a dashed border, intended for writing one's life mission. The rectangle is vertically oriented and occupies most of the page below the title.

BIBLIOGRAPHIE

Allgemeine Bibliographie

A

Abrams, Jeremiah (Ed.)

Die Befreiung des Inneren Kindes

Die Wiederentdeckung unserer ursprünglichen kreativen Persönlichkeit
und ihre zentrale Bedeutung für unser Erwachsenwerden
München: Scherz Verlag, 1993

Alston, John P. / Tucker, Francis

The Myth of Sexual Permissiveness

The Journal of Sex Research, 9/1 (1973)

Appleton, Matthew

A Free Range Childhood

Self-Regulation at Summerhill School
Foundation for Educational Renewal, 2000

Summerhill

Kindern ihre Kindheit zurückgeben
Demokratie und Selbstregulierung in der Erziehung
Hohengehren: Schneider Verlag, 2003

Arcas, Gérald, Dr

Guérir le corps par l'hypnose et l'auto-hypnose

Paris: Sand, 1997

Ariès, Philippe

Geschichte der Kindheit

Frankfurt/M: DTV, 1998

Arntz, William & Chasse, Betsy

Bleep

An der Schnittstelle von Spiritualität und Wissenschaft
Verblüffende Erkenntnisse und Anstöße zum Weiterdenken
Berlin: Vak Verlag, 2007

Arroyo, Stephen

Astrologie, Karma und Transformation

Die Chancen schwieriger Aspekte
Frankfurt/M: Heyne Verlag, 1998

Handbuch der Horoskop-Deutung

Berlin: Rowohlt, 1999

B

Bachelard, Gaston

Poetik des Raumes

Frankfurt/M: Fischer Verlag, 2001

Bachofen, Johann Jakob

Gesammelte Werke, Band II

Das Mutterrecht

Basel: Benno Schwabe & Co., 1948

Erstveröffentlichung im Jahre 1861

Bagley, Christopher

Child Abusers

Research and Treatment

New York: Universal Publishers, 2003

Balter, Michael

The Goddess and the Bull

Catalhoyuk, An Archaeological Journey

to the Dawn of Civilization

New York: Free Press, 2006

Bender Lauretta & Blau, Abram

The Reaction of Children to Sexual Relations with Adults

American J. Orthopsychiatry 7 (1937), 500–518

Bernard, Frits

Pädophilie ohne Grenzen
Theorie, Forschung, Praxis
Frankfurt/M: Foerster Verlag, 1997

Kinderschänder?
Pädophilie, von der Liebe mit Kindern
3. Auflage
Frankfurt/M: Foerster Verlag, 1982

Bettelheim, Bruno

Kinder brauchen Märchen
Frankfurt/M: DTV, 2002

Blofeld, J.

The Book of Changes
A New Translation of the Ancient Chinese I Ching
New York: E.P. Dutton, 1965

Boadalla, David

Wilhelm Reich, Leben und Werk
Frankfurt/M: Fischer, 1980

Bohm, David

Die implizite Ordnung
Grundlagen eines dynamischen Holismus
München: Goldmann Wilhelm, 1989

Das Tao der Fülle
Vom Reichtum, der uns glücklich macht
Mittelberg: Joy Verlag, 2001

Bordeaux–Szekely, Edmond

Das Friedensevangelium der Essener
Saarbrücken: Neue Erde/Lentz, 2002

Die unbekanntenen Schriften der Essener
Saarbrücken: Neue Erde/Lentz, 2002

Branden, Nathaniel

Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls
Erfolgreich und zufrieden durch ein starkes Selbst
München: Piper Verlag, 2009

Brant & Tisza

The Sexually Misused Child
American J. Orthopsychiatry, 47(1)(1977)

Brongersma, Edward

Aggression against Pedophiles
7 International Journal of Law & Psychiatry 82 (1984)

Loving Boys
Amsterdam, New York: GAP, 1987

Das verfemte Geschlecht
Berlin: Lichtenberg Verlag, 1970

Bruce, Alexandra

Beyond the Bleep
The Definite Unauthorized Guide to 'What the Bleep Do we Know!?'
New York: Disinformation, 2005

Bullough & Bullough (Eds.)

Human Sexuality
An Encyclopedia
New York: Garland Publishing, 1994

Sin, Sickness and Sanity
A History of Sexual Attitudes
New York: New American Library, 1977

Butler–Bowden, Tom

50 Klassiker des Erfolgs
Die wichtigsten Werke von Kenneth Blanchard, Warren Buffet, Andrew Carnegie, Stephen R. Covey, Spencer Johnson, Benjamin Franklin, Napoleon Hill, Nelson Mandela, Anthony Robbins, Brian Tracy, Sun Tsu, Jack Welch u.v.a.
Frankfurt/M: MVG Verlag, 2005

50 Lebenshilfe Klassiker
Frankfurt/M: MVG Verlag, 2004

50 Klassiker der Psychologie
Die wichtigsten Werke von Alfred Adler, Sigmund Freud, Daniel Goleman, Karen Horney, William James, C.G. Jung, Jean Piaget, Viktor Frankl, Howard Gardner, Alfred Kinsey, Abraham Maslow, Iwan Pawlow, Stanley Milgram, Martin Seligman u.v.a.
Frankfurt/M: MVG Verlag, 2004

50 Klassiker der Spiritualität

Die wichtigsten Werke von Augustinus, Khalil Gibran, Mahatma Ghandi,
Dag Hammarskjöld, Hermann Hesse, C. G. Jung, Eckhart Tolle, J. Krishnamurti,
Thich Nhat Hanh, Mutter Teresa, Dan Millman u.v.a.
Frankfurt/M: MVG Verlag, 2006

C

Campbell, Herbert James

The Pleasure Areas

London: Eyre Methuen Ltd., 1973

Der Irrtum mit der Seele

München: Scherz Verlag, 1973

Campbell, Joseph

Der Heros in Tausend Gestalten

München: Insel Verlag, 2009

Mythologie des Ostens

Die Masken Gottes Bd. 2

Basel: Sphinx Verlag, 1996

Die Kraft der Mythen

Düsseldorf: Patmos Verlag, 2007

Capacchione, Lucia

The Power of Your Other Hand

North Hollywood, CA: Newcastle Publishing, 1988

Capra, Bernt Amadeus

Mindwalk

A Film for Passionate Thinkers

Based Upon Fritjof Capra's *The Turning Point*

New York: Triton Pictures, 1990

Capra, Fritjof

Wendezeit

Bausteine für ein neues Weltbild

München: Droemer Knaur, 2004

Das Tao der Physik

Die Konvergenz von westlicher Wissenschaft und östlicher Philosophie

Neue und erweiterte Auflage
München: O.W. Barth bei Scherz, 2000
Ursprünglich erschienen 1975 bei Droemersch Verlag in Hamburg

Lebensnetz
Ein neues Verständnis der lebendigen Welt
München: Scherz Verlag, 1999

Verborgene Zusammenhänge
München: Scherz, 2002

Steering Business Toward Sustainability
New York: United Nations University Press, 1995

Uncommon Wisdom
Conversations with Remarkable People
New York: Bantam, 1989

The Science of Leonardo
Inside the Mind of the Great Genius of the Renaissance
New York: Anchor Books, 2008
New York: Bantam Doubleday, 2007 (First Publishing)

Castaneda, Carlos

The Teachings of Don Juan
A Yaqui Way of Knowledge
Washington: Square Press, 1985

Journey to Ixtlan
Washington: Square Press: 1991

Tales of Power
Washington: Square Press, 1991

The Second Ring of Power
Washington: Square Press, 1991

Chaplin, Charles

My Autobiography
New York: Plume, 1992
Originally published in 1966

Cho, Susanne

Kindheit und Sexualität im Wandel der Kulturgeschichte
Eine Studie zur Bedeutung der kindlichen Sexualität unter besonderer
Berücksichtigung des 17. und 20. Jahrhunderts

Zürich, 1983 (Doctoral thesis)

Chopra, Deepak

Leben nach dem Tod

Das letzte Geheimnis unserer Existenz

Berlin: Allegria Verlag, 2008

Die Sieben Geistigen Gesetze des Erfolgs

Berlin: Ullstein Verlag, 2004

Constantine, Larry L.

Children & Sex

New Findings, New Perspectives

Larry L. Constantine & Floyd M. Martinson (Eds.)

Boston: Little, Brown & Company, 1981

Treasures of the Island

Children in Alternative Lifestyles

Beverly Hills: Sage Publications, 1976

Where are the Kids?

in: Libby & Whitehurst (ed.)

Marriage and Alternatives

Glenview: Scott Foresman, 1977

Open Family

A Lifestyle for Kids and other People

26 FAMILY COORDINATOR 113–130 (1977)

Cook, M. & Howells, K. (Eds.)

Adult Sexual Interest in Children

Academic Press, London, 1980

Coudenhove–Kalergi, Richard N.

Paneuropa

Wien–Leipzig: Paneuropa Verlag, 1926

Die 7 Wege zur Effektivität

Prinzipien für persönlichen und beruflichen Erfolg

Offenbach: Gabal Verlag, 2009

Der 8. Weg

Von der Effektivität zur wahren Grösse

6. Auflage

Offenbach: Gabal Verlag, 2006

Covitz, Joel

Emotional Child Abuse

The Family Curse

Boston: Sigo Press, 1986

D

Davis, A. J.

Sexual Assaults in the Philadelphia Prison System and Sheriff's Van

Trans-Action 6, 2, 8–16 (1968)

De Bono, Edward

The Use of Lateral Thinking

New York: Penguin, 1967

The Mechanism of Mind

New York: Penguin, 1969

Sur/Petition

London: HarperCollins, 1993

Tactics

London: HarperCollins, 1993

First published in 1985

Taktiken und Strategien erfolgreicher Menschen

Frankfurt/M: MVG Verlag, 1995

Serious Creativity

Using the Power of Lateral Thinking to Create New Ideas

London: HarperCollins, 1996

Deleuze, Gilles, Guattari, Felix

L'Anti-Oedipe

Capitalisme et Schizophrénie
Nouvelle Édition Augmentée
Paris: Éditions de Minuit, 1973

DeMause, Lloyd

The History of Childhood

New York, 1974

Foundations of Psychohistory

New York: Creative Roots, 1982

DeMeo, James

Nach Reich, Neue Forschungen zur Orgonomie

Sexualökonomie / Die Entdeckung der Orgonenergie
Herausgegeben zusammen mit Professor Bernd Senf, Berlin
Frankfurt/M: Zweitausendeins Verlag, 1997

Saharasia

The 4000 BCE Origins of Child Abuse, Sex-Repression, Warfare and Social Violence
in the Deserts of the Old World
Ashland, Oregon: Orgone Biophysical Research Laboratories, Inc., 1998

Dolto, Françoise

La Cause des Enfants

Paris: Laffont, 1985

Mein Leben auf der Seite der Kinder

Ein Plädoyer für eine kindgerechte Welt
Hamburg: Lübbe Verlagsgruppe, 1993

Praxis der Kinderanalyse. Ein Seminar.

Hamburg: Klett-Cotta, 1985

Alles ist Sprache

Kindern mit Worten helfen
Berlin: Quadriga, 1996

Über das Begehren

Die Anfänge der menschlichen Kommunikation
2. Auflage
Hamburg: Klett-Cotta, 1996

Kinder stark machen
Die ersten Lebensjahre
Berlin: Beltz Verlag, 2000

Dover, K.J.

Greek Homosexuality
New York: Fine Communications, 1997

Dürckheim, Karlfried Graf

Hara
Die Erdmitte des Menschen
Neuausgabe
München: O.W. Barth bei Scherz, 2005

Der Alltag als Übung
Vom Weg der Verwandlung
Bern: Huber, 2008

Kultur der Stille
Frankfurt/M: Weltz Verlag, 1997

E

Einstein, Albert

Mein Weltbild
Berlin: Ullstein, 2005

Einstein sagt
Zitate, Einfälle, Gedanken
München: Piper, 2007

Eisler, Riane

Kelch und Schwert, Unsere Geschichte, unsere Zukunft
Weibliches und männliches Prinzip in der Geschichte
Freiburg: Arbor Verlag, 2005

Ellis, Havelock

Sexual Inversion
Republished
New York: University Press of the Pacific, 2001
Originally published in 1897

Analysis of the Sexual Impulse

Love and Pain
The Sexual Impulse in Women
Republished
New York: University Press of the Pacific, 2001
Originally published in 1903

The Dance of Life
New York: Greenwood Press Reprint Edition, 1973
Originally published in 1923

Elwin, V.

The Muria and their Ghotul
Bombay: Oxford University Press, 1947

Emerson, Ralph Waldo

The Essays of Ralph Waldo Emerson
Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1987

Emoto, Masaru

Die Botschaft des Wassers
Burgrain: Koha Verlag, 2008

Die Heilkraft des Wassers
Burgrain: Koha Verlag, 2004

F

Farson, Richard

Birthrights
A Bill of Rights for Children
Macmillan, New York, 1974

Finkelhor, David

Sexually Victimized Children
New York: Free Press, 1981

Fortune, Mary M.

Sexual Violence
New York: Pilgrim Press, 1994

Franz Anton Mesmer

Franz Anton Mesmer und die Geschichte des Mesmerismus
Beiträge zum internationalen wissenschaftlichen Symposium
anlässlich des 250. Geburtstages von Mesmer
Stuttgart, 1985

Freud, Anna

War and Children
London: 1943

Freud, Sigmund

Drei Abhandlungen zur Sexualtheorie
Frankfurt/M: Fischer, 1991

Die Traumdeutung
Frankfurt/M: Fischer, 2005

Totem und Tabu
Einige Übereinstimmungen im Seelenleben der Wilden
und der Neurotiker
Frankfurt/M: Fischer Verlag, 1972

Freund, Kurt

Assessment of Pedophilia
in: Cook, M. and Howells, K. (eds.)
Adult Sexual Interest in Children
Academic Press, London, 1980

Frisch, Max

Biedermann und die Brandstifter
München: Suhrkamp, 1996
Erstmals 1955 als Hörspiel veröffentlicht

Fromm, Erich

Anatomie der menschlichen Destruktivität
Berlin: Rowohlt, 1977

Die Furcht vor der Freiheit
München: DTV Verlag, 1993

Haben oder Sein
Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft
München: DTV Verlag, 2005

Die Kunst des Liebens
Berlin: Ullstein, 2005

G

Gates, Bill

The Road Ahead
New York, Penguin, 1996
(Revised Edition)

Goethe, Johann Wolfgang von

Goethes Farbenlehre
Leipzig: Seemann–Henschel Verlag, 1998

Goldenstein, Joyce

Einstein: Physicist and Genius
(Great Minds of Science)
New York: Enslow Publishers, 1995

Goleman, Daniel

EQ. Emotionale Intelligenz
München: DTV Verlag, 1997

Gordon, Rosemary

Pedophilia: Normal and Abnormal
in: Kraemer, *The Forbidden Love*
London, 1976

Goswami, Amit

Das Bewusste Universum
Wie Bewusstsein die materielle Welt erschafft
Stuttgart: Lüchow Verlag, 2007

Grant

Grant's Method of Anatomy
10th ed., by John V. Basmajian
Baltimore, London: Williams & Wilkins, 1980

Greene, Liz

The Mythic Journey

With Juliet Sharman–Burke

The Meaning of Myth as a Guide for Life

New York: Simon & Schuster (Fireside), 2000

Die Mythische Reise

Die Bedeutung der Mythen als ein Führer durch das Leben

München: Atmosphären Verlag, 2004

The Mythic Tarot

With Juliet Sharman–Burke

New York: Simon & Schuster (Fireside), 2001

Originally published in 1986

Le Tarot Mythique

Une nouvelle approche du Tarot

Paris: Solar, 1988

Groebe/Boeckh/Thiesing/Ehlermann

Kommentar zum EWG–Vertrag

Band 2, Dritte Auflage

Baden–Baden: Nomos, 1983

Grof, Stanislav

Ancient Wisdom and Modern Science

New York: State University of New York Press, 1984

Beyond the Brain

Birth, Death and Transcendence in Psychotherapy

New York: State University of New York, 1985

LSD: Doorway to the Numinous

The Groundbreaking Psychedelic Research into Realms
of the Human Unconscious

Rochester: Park Street Press, 2009

Psychologie transpersonnelle

Paris: Rocher, 1984

Realms of the Human Unconscious

Observations from LSD Research

New York: E.P. Dutton, 1976

The Cosmic Game

Explorations of the Frontiers of Human Consciousness
New York: State University of New York Press, 1998

The Holotropic Mind

The Three Levels of Human Consciousness
With Hal Zina Bennett
New York: HarperCollins, 1993

When the Impossible Happens

Adventures in Non-Ordinary Reality
Louisville, CO: Sounds True, 2005

Wir wissen mehr als unser Gehirn

Die Grenzen des Bewusstseins überschreiten
Freiburg: Herder, 2007

Groth, A. Nicholas

Men Who Rape

The Psychology of the Offender
New York: Perseus Publishing, 1980

H

Harner, Michael

Der Weg des Schamanen

Das praktische Grundlagenbuch zum Schamanismus
Genf: Ariston, 2007

Herman, Dean M.

A Statutory Proposal to Prohibit the Infliction of Violence upon Children
19 FAMILY LAW QUARTERLY, 1986, 1–52

Héroard, J.

Journal de Jean Héroard sur l'Enfance et la Jeunesse de Louis XIII
Paris: Soulié/Barthélemy, 1868

Hobbes, Thomas

Leviathan (1651)

New York: Longman Library, 2006

Hofmann, Albert

LSD, Mein Sorgenkind

Die Entdeckung der 'Wunderdroge'

München: DTV Verlag, 1999

Holmes, Ernst

The Science of Mind

A Philosophy, A Faith, A Way of Life

New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam, 1998

First Published in 1938

Holstiege, Hildegard

Montessori Pädagogik und soziale Humanität

Freiburg: Herder, 1994

Hood, J. X.

Scientific Curiosities of Love, Sex and Marriage

A Survey of Sex Relations, Beliefs and Customs of Mankind in

Different Countries and Ages

New York, 1951

Houston, Jean

The Possible Human

A Course in Enhancing Your Physical, Mental, and Creative Abilities

New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam, 1982

Howells, Kevin

Adult Sexual Interest in Children

Considerations Relevant to Theories of Aetiology in:

Cook, M. and Howells, K. (eds.): Adult Sexual Interest in Children

Academic Press, London, 1980

Huang, Alfred

The Complete I Ching

The Definite Translation from Taoist Master Alfred Huang

Rochester, NY: Inner Traditions, 1998

Hunt, Valerie

Infinite Mind

Science of the Human Vibrations of Consciousness

Malibu, CA: Malibu Publishing, 2000

J

Jackson, Stevi

Childhood and Sexuality
New York: Blackwell, 1982

Jaffe, Hans L.C.

Picasso
New York: Abradale Press, 1996

James, William

Writings 1902–1910
The Varieties of Religious Experience / Pragmatism / A Pluralistic Universe /
The Meaning of Truth / Some Problems of Philosophy / Essays
New York: Library of America, 1988

Janov, Arthur

Das Neue Bewusstsein
Frankfurt/M: Fischer Verlag, 1988
Urausgabe 1975

Johnston & Deisher

Contemporary Communal Child Rearing: A First Analysis
52 PEDIATRICS 319 (1973)

Jung, Carl Gustav

Archetypen
München: DTV Verlag, 2001

Psychologie und Religion
München: DTV Verlag, 2001

Symbol und Libido
Freiburg: Walter Verlag, 1987

Synchronizität, Akausalität und Okkultismus
Frankfurt/M: DTV, 2001

The Basic Writings of C.G. Jung
New York: The Modern Library, 1959

Traum und Traumdeutung

München: DTV Verlag, 2001

Zur Psychologie westlicher und östlicher Religion

Fünfte Auflage

Olten: Walter Verlag, 1988

K

Kahn, Charles (Ed.)

The Art and Thought of Heraclitus

Cambridge: Cambridge University Press, 2008

Karagulla, Shafica

Die Chakras und die feinstofflichen Körper des Menschen

Mit Dora van Gelder-Kunz

Grafing: Aquamarin Verlag, 1994

Kerner Justinus

F.A. Mesmer aus Schwaben

Frankfurt/M, 1856

Kiesewetter, Carl

Franz Anton Mesmer's Leben und Lehre

Leipzig, 1893

Kingston, Karen

Creating Sacred Space With Feng Shui

New York: Broadway Books, 1997

Kinski, Klaus

Kinski Uncut: The Autobiography of Klaus Kinski

New York: Penguin, 1997

Klein, Melanie

Love, Guilt and Reparation, and Other Works 1921–1945

New York: Free Press, 1984

Envy and Gratitude and Other Works 1946–1963

New York: Free Press, 2002

Kraemer

The Forbidden Love
London, 1976

Krafft–Ebing, Richard von

Psychopathia sexualis
New York: Bell Publishing, 1965
Originally published in 1886

Krishnamurti, J.

Freedom From The Known
San Francisco: Harper & Row, 1969

The First and Last Freedom
San Francisco: Harper & Row, 1975

Education and the Significance of Life
London: Victor Gollancz, 1978

Commentaries on Living
First Series
London: Victor Gollancz, 1985

Commentaries on Living
Second Series
London: Victor Gollancz, 1986
Krishnamurti's Journal
London: Victor Gollancz, 1987

Krishnamurti's Notebook
London: Victor Gollancz, 1986

Beyond Violence
London: Victor Gollancz, 1985

Beginnings of Learning
New York: Penguin, 1986

The Penguin Krishnamurti Reader
New York: Penguin, 1987

On God
San Francisco: Harper & Row, 1992

On Fear

San Francisco: Harper & Row, 1995

The Essential Krishnamurti

San Francisco: Harper & Row, 1996

The Ending of Time

With Dr. David Bohm

San Francisco: Harper & Row, 1985

L

Laing, Ronald David

Divided Self

New York: Viking Press, 1991

R.D. Laing and the Paths of Anti-Psychiatry

ed., by Z. Kotowicz

London: Routledge, 1997

The Politics of Experience

New York: Pantheon, 1983

Sagesse, déraison et folie

Paris: Seuil, 1986

Lakhovsky, Georges

La Science et le Bonheur

Longévité et Immortalité par les Vibrations

Paris: Gauthier–Villars, 1930

Le Secret de la Vie

Paris: Gauthier–Villars, 1929

Secret of Life

New York: Kessinger Publishing, 2003

L'étiologie du Cancer

Paris: Gauthier–Villars, 1929

L'Universion

Paris: Gauthier–Villars, 1927

Laszlo, Ervin

Holos. Die Welt der neuen Wissenschaften
Petersberg: Via Nova Verlag, 2002

Macroshift
Die Herausforderung
Frankfurt/M: Insel Verlag, 2003

Laud, Anne & Gilstrop, May

Violence in the Family
A Selected Bibliography on Child Abuse, Sexual Abuse of Children & Domestic Violence
June 1985
University of Georgia Libraries
Bibliographical Series, No. 32

Leadbeater, Charles Webster

Astral Plane
Its Scenery, Inhabitants and Phenomena
Kessinger Publishing Reprint Edition, 1997

Dreams
What they Are and How they are Caused
London: Theosophical Publishing Society, 1903
Kessinger Publishing Reprint Edition, 1998

The Inner Life
Chicago: The Rajput Press, 1911
Kessinger Publishing

Leary, Timothy

Our Brain is God
Berkeley, CA: Ronin Publishing, 2001
Author Copyright 1988

Über die Kriminalisierung des Natürlichen
Löhrbach: Werner Pieper Verlag, 1990

Leboyer, Frederick

Birth Without Violence
New York, 1975

Pour une Naissance sans Violence
Paris: Seuil, 1974

Geburt ohne Gewalt

München: Kösel 1981

Cette Lumière d'où vient l'Enfant

Paris: Seuil, 1978

Inner Beauty, Inner Light

New York: Newmarket Press, 1997

Weg des Lichts

München: Kösel, 1991

Loving Hands

The Traditional Art of Baby Massage

New York: Newmarket Press, 1977

Sanfte Hände

Die Kunst der indischen Baby-Massage

München: Kösel, 1979

The Art of Breathing

New York: Newmarket Press, 1991

Leopardi, Angelo (Hrsg.)

Der Pädosexuelle Komplex

Frankfurt/M: Foerster Verlag, 1988

Licht, Hans

Sexual Life in Ancient Greece

New York: AMS Press, 1995

Liedloff, Jean

Auf der Suche nach dem verlorenen Glück

Gegen die Zerstörung der Glücksfähigkeit in der frühen Kindheit

München: C.H. Beck Verlag, 2006

Lipgens, Walter

Europa-Föderationspläne der Widerstandsbewegungen 1940–1945

München, 1968

Lipton, Bruce

Intelligente Zellen

Wie Erfahrungen unsere Gene steuern

Burgrain: Koha Verlag, 2006

Locke, John

Some Thoughts Concerning Education

London, 1690

Reprinted in: The Works of John Locke, 1823

Vol. IX., pp. 6–205

Gedanken über Erziehung

Ditzingen: Reclam Verlag, 1986

Long, Max Freedom

The Secret Science at Work

The Huna Method as a Way of Life

Marina del Rey: De Vorss Publications, 1995

Originally published in 1953

Geheimes Wissen hinter Wundern

Die Entdeckung der HUNA-Lehre

Darmstadt: Schirner Verlag, 2006

Growing Into Light

A Personal Guide to Practicing the Huna Method,

Marina del Rey: De Vorss Publications, 1955

Lowen, Alexander

Angst vor dem Leben

Über den Ursprung seelischen Leides und den Weg

zu einem reicheren Dasein

München: Goldmann Wilhelm, 1989

Bioenergetics

New York: Coward, McGoegham 1975

Bioenergetik

Therapie der Seele durch Arbeit mit dem Körper

Berlin: Rowohlt, 2008

Depression and the Body

The Biological Basis of Faith and Reality

New York: Penguin, 1992

Fear of Life

New York: Bioenergetic Press, 2003

Honoring the Body

The Autobiography of Alexander Lowen

New York: Bioenergetic Press, 2004

Joy

The Surrender to the Body and to Life

New York: Penguin, 1995

Liebe und Orgasmus

Persönlichkeitserfahrung durch sexuelle Erfüllung

München: Goldmann Wilhelm, 1993

Love and Orgasm

New York: Macmillan, 1965

Love, Sex and Your Heart

New York: Bioenergetics Press, 2004

Narcissism: Denial of the True Self

New York: Macmillan, Collier Books, 1983

Narzissmus

Die Verleugnung des wahren Selbst

München: Goldmann Wilhelm, 1992

Pleasure: A Creative Approach to Life

New York: Bioenergetics Press, 2004

First published in 1970

The Language of the Body

Physical Dynamics of Character Structure

New York: Bioenergetics Press, 2006

Luna, Luis Eduardo & Amaringo, Pablo

Ayahuasca Visions

North Atlantic Books, 1999

Lusk, Julie T. (Editor)

30 Scripts for Relaxation Imagery & Inner Healing

Whole Person Associates, 1992

Lutyens, Mary

Krishnamurti: The Years of Fulfillment

New York: Avon Books, 1983

Krishnamurti: Die Biographie
München: Aquamarin Verlag, 1997

The Life and Death of Krishnamurti
Chennai: Krishnamurti Foundation India, 1990

Lutzbetak, Louis J.

Marriage and the Family in Caucasia
Vienna, 1951, first reprinting, 1966

M

Machiavelli, Niccolo

The Prince
New York: Soho Books, 2009
Written in 1513
First posthumous publishing 1531

Der Fürst
Frankfurt/M: Insel Verlag, 2009

Mack, Carol K. & Mack, Dinah

A Field Guide to Demons, Fairies, Fallen Angels, and Other Subversive Spirits
New York: Owl Books, 1998

Maharshi, Ramana

The Collected Works of Ramana Maharshi
New York: Sri Ramanasramam, 2002

The Essential Teachings of Ramana Maharshi
A Visual Journey
New York: Inner Directions Publishing, 2002
by Matthew Greenblad

Sei was du bist!
München: O.W. Barth, 2001

Nan Yar? Wer bin ich?
München: Kamphausen, 2002

Maisel, Eric

Fearless Creating

A Step-By-Step Guide to Starting and Completing
Work of Art

New York: Tarcher & Putnam, 1995

Malachi, Tau

Gnosis of the Cosmic Christ

A Gnostic Christian Kabbalah

St. Paul: Llewellyn Publications, 2005

Malinowski, Bronislaw

Crime und Custom in Savage Society

London: Kegan, 1926

Sex and Repression in Savage Society

London: Kegan, 1927

The Sexual Life of Savages in North West Melanesia

New York: Halycon House, 1929

Das Geschlechtsleben der Wilden in Nordwest-Melanesien

Liebe, Ehe und Familienleben bei den Eingeborenen der Trobriand Inseln,
Britisch-Neuguinea

Eschborn: Klotz Verlag, 2005

Mallet, Carl-Heinz

Das Einhorn bin ich

Das Bild des Menschen im Märchen

Hamburg: Hoffmann & Campe Verlag, 1982

Untertan Kind

Nachforschungen über Erziehung

München: Max Hueber Verlag, 1987

Mann, Edward W.

Orgone, Reich & Eros

Wilhelm Reich's Theory of Life Energy

New York: Simon & Schuster (Touchstone), 1973

Mann, Sally

At Twelve

Portraits of Young Women

New York: Aperture, 1988

Immediate Family
New York: Phaidon Press, 1993

Marciniak, Barbara

Bringers of the Dawn
Teachings from the Pleiadians
New York: Bear & Co., 1992

Boten des Neuen Morgens
Lehren von den Pleiaden
Freiburg: Hermann Bauer Verlag, 1995

Martinson, Floyd M.

Sexual Knowledge
Values and Behavior Patterns
St. Peter: Minn.: Gustavus Adolphus College, 1966

Infant and Child Sexuality
St. Peter: Minn.: Gustavus Adolphus College, 1973

The Quality of Adolescent Experiences
St. Peter: Minn.: Gustavus Adolphus College, 1974

The Child and the Family
Calgary, Alberta: The University of Calgary, 1980

The Sex Education of Young Children
in: Lorna Brown (Ed.), *Sex Education in the Eighties*
New York, London: Plenum Press, 1981, 51 ff.

The Sexual Life of Children
New York: Bergin & Garvey, 1994

Children and Sex, Part II: Childhood Sexuality
in: Bullough & Bullough, *Human Sexuality*, 1994, 111–116

Master Lam Kam Chuen

The Way of Energy
Mastering the Chinese Art of Internal
Strength with Chi Kung Exercise
New York: Simon & Schuster (Fireside), 1991

Master Liang, Shou–Yu & Wu, Wen–Ching

Tai Chi Chuan

24 & 48 Postures With Martial Applications
Roslindale, Mass.: YMAA Publication Center, 1996

Masters, R.E.L.

Forbidden Sexual Behavior and Morality
New York, 1962

McCarey, William A.

In Search of Healing
Whole–Body Healing Through the Mind–Body–Spirit Connection
New York: Berkley Publishing, 1996

McCormick

McCormick on Evidence
by Edward W. Cleary, 3d ed.
Lawyers Edition (Homebook Series)
St. Paul: West, 1984

McKenna, Terence

The Archaic Revival
San Francisco: Harper & Row, 1992

Food of The Gods
A Radical History of Plants, Drugs and Human Evolution
London: Rider, 1992

Die Speisen der Götter
Berlin: Synergia/Syntropia, 1996

The Invisible Landscape
Mind Hallucinogens and the I Ching
New York: HarperCollins, 1993
(With Dennis McKenna)

True Hallucinations
Being the Account of the Author's Extraordinary
Adventures in the Devil's Paradise
New York: Fine Communications, 1998

McLeod, Kembrew

Freedom of Expression
Resistance and Repression in the Age of Intellectual Property
Minneapolis, MN: University of Minnesota Press, 2007

McNiff, Shaun

Art as Medicine

Boston: Shambhala, 1992

Art as Therapy

Creating a Therapy of the Imagination

Boston/London: Shambhala, 1992

Trust the Process

An Artist's Guide to Letting Go

New York: Shambhala Publications, 1998

McTaggart, Lynne

The Field

The Quest for the Secret Force of the Universe

New York: Harper & Collins, 2002

Mead, Margaret

Sex and Temperament in Three Primitive Societies

New York, 1935

Meadows, Donella H.

Thinking in Systems

A Primer

White River, VT: Chelsea Green Publishing, 2008

Mehta, Rohit

J. Krishnamurti and the Nameless Experience

A Comprehensive Discussion of J. Krishnamurti's Approach to Life

Delhi: Motilal Banarsidass Publishers, 2002

Méric, de, Philippe

Le Yoga sans postures

Paris: Livre de Poche, 1967

Merle, Roger & Vitu, André

Traité de Droit Criminel

Droit Pénal Spécial

Vol. II, par André Vitu

Paris: Editions Cujas, 1982

Merleau-Ponty, Maurice

Phenomenology of Perception

London: Routledge, 1995
Originally published 1945

Phénoménologie de la perception
Paris: Gallimard, 1945

Metzner, Ralph (Ed.)

Ayahuasca, Human Consciousness and the Spirits of Nature
ed. by Ralph Metzner, Ph.D
New York: Thunder's Mouth Press, 1999

The Psychedelic Experience
A Manual Based on the Tibetan Book of the Dead
With Timothy Leary and Richard Alpert
New York: Citadel, 1995

Miller, Alice

Four Your Own Good
Hidden Cruelty in Child-Rearing and the Roots of Violence
New York: Farrar, Straus & Giroux, 1983

Am Anfang war Erziehung
München: Suhrkamp Verlag, 2008
Erstmals publiziert im Jahre 1986

Pictures of a Childhood
New York: Farrar, Straus & Giroux, 1986

The Drama of the Gifted Child
In Search for the True Self
translated by Ruth Ward
New York: Basic Books, 1996

Das Drama des Begabten Kindes
Und die Suche nach dem wahren Selbst
München: Suhrkamp Verlag, 1983

Der gemiedene Schlüssel
München: Suhrkamp, 2007

Das verbannte Wissen
Frankfurt/M: Suhrkamp, 1988

Thou Shalt Not Be Aware
Society's Betrayal of the Child
New York: Noonday, 1998

Du Sollst Nicht Merken
Variationen über das Paradies-Thema
Neuaufgabe
München: Suhrkamp, 2005

The Political Consequences of Child Abuse
in: *The Journal of Psychohistory* 26, 2 (Fall 1998)

Miller, Mary & Taube, Karl

An Illustrated Dictionary of the Gods and Symbols of Ancient Mexico and the Maya
London: Thames & Hudson, 1993

Moll, Albert

The Sexual Life of the Child
New York: Macmillan, 1912
First published in German as
Das Sexualleben des Kindes, 1909

Monroe, Robert

Ultimate Journey
New York: Broadway Books, 1994

Monsaingeon, Bruno

Svjatoslav Richter
Notebooks and Conversations
Princeton: Princeton University Press, 2002

Richter
Écrits, conversations
Paris: Éditions Van de Velde, 1998

Richter The Enigma / L'Insoumis / Der Unbeugsame
NVC Arts 1998 (DVD)

Montagu, Ashley

Touching
The Human Significance of the Skin
New York: Harper & Row, 1978

Körperkontakt

8. Auflage

Stuttgart: Klett/Cotta, 1995

Monter, E. William

Witchcraft in France and Switzerland

Ithaca & London: Cornell University Press, 1976

Montessori, Maria

The Absorbent Mind

Reprint Edition

New York: Buccaneer Books, 1995

First published in 1973

Das Kreative Kind

Der absorbierende Geist

Freiburg: Herder, 2007

Moody, Raymond

The Light Beyond

New York: Mass Market Paperback (Bantam), 1989

Moore, Thomas

Care of the Soul

A Guide for Cultivating Depth and Sacredness in Everyday Life

New York: Harper & Collins, 1994

Die Seele Lieben

Tiefe und Spiritualität im täglichen Leben

München: Droemer Knaur, 1995

Moser, Charles Allen

DSM-IV-TR and the Paraphilias: an argument for removal

With Peggy J. Kleinplatz

Journal of Psychology and Human Sexuality 17 (3/4), 91–109 (2005)

Murdock, G.

Social Structure

New York: Macmillan, 1960

Murphy, Joseph

The Power of Your Subconscious Mind

West Nyack, N.Y.: Parker, 1981, N.Y.: Bantam, 1982

Originally published in 1962

Die Macht Ihres Unterbewusstseins
München: Hugendubel, 2000

La puissance de votre subconscient
Genève: Ramón Keller, 1967

The Miracle of Mind Dynamics
New York: Prentice Hall, 1964

Miracle Power for Infinite Riches
West Nyack, N.Y.: Parker, 1972

The Amazing Laws of Cosmic Mind Power
West Nyack, N.Y.: Parker, 1973

Secrets of the I Ching
West Nyack, N.Y.: Parker, 1970

Think Yourself Rich
Use the Power of Your Subconscious Mind to Find True Wealth
Revised by Ian D. McMahan, Ph.D.
Paramus, NJ: Reward Books, 2001

Das Erfolgsbuch
Wie sie alles im Leben erreichen können
Hamburg: Heyne Verlag, 2002

Wahrheiten die ihr Leben verändern
Dr. Joseph Murphys Vermächtnis
München: Hugendubel, 1996

Murphy, Michael

The Future of the Body
Explorations into the Further Evolution of Human Nature
New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam, 1992

Der Quanten-Mensch
München: Ludwig Verlag, 1996

Myers, Tony Pearce

The Soul of Creativity
Insights into the Creative Process
Novato, CA: New World Library, 1999

Myss, Caroline

The Creation of Health

The Emotional, Psychological, and Spiritual Responses that Promote Health and Healing

New York: Three Rivers Press, 1998

N

Naparstek, Belleruth

Your Sixth Sense

Unlocking the Power of Your Intuition

London: HarperCollins, 1998

Staying Well With Guided Imagery

New York: Warner Books, 1995

Narby, Jeremy

The Cosmic Serpent

DNA and the Origins of Knowledge

New York: J. P. Tarcher, 1999

Die Kosmische Schlange

Auf den Pfaden der Schamanen zu den Ursprüngen modernen Wissens

Stuttgart: Klett-Cotta, 2007

Nau, Erika

Self-Awareness Through Huna

Virginia Beach: Donning, 1981

Selbstbewusst durch Huna

Die magische Weisheit Hawaiis

2. Auflage

Basel: Sphinx Verlag, 1989

Neill, Alexander Sutherland

Neill! Neill! Orange-Peel!

New York: Hart Publishing Co., 1972

Neill! Neill! Birnenstiel!

Berlin: Rowohlt, 1973

Summerhill

A Radical Approach to Child Rearing

New York: Hart Publishing, Reprint 1984

Originally published 1960

Theorie und Praxis der Antiautoritären Erziehung
Das Beispiel Summerhill
Berlin: Rowohlt Verlag, 1969

Summerhill School
A New View of Childhood
New York: St. Martin's Press
Reprint 1995

Das Prinzip Summerhill
Berlin: Rowohlt, 1971

Neuhaus, Heinrich

The Art of Piano Playing
London: Barrie & Jenkins, 1973
Reprinted 1997, 2001, 2002, 2006
First published in 1958

Neumann, Erich

The Great Mother
Princeton: Princeton University Press, 1955
(Bollingen Series)

Die Grosse Mutter
Die weiblichen Gestaltungen des Unterbewussten
Düsseldorf: Patmos Verlag, 2003

Newton, Michael

Life Between Lives
Hypnotherapy for Spiritual Regression
Woodbury, Minn.: Llewellyn Publications, 2006

Ni, Hua-Ching

I Ching
The Book of Changes and the Unchanging Truth
2nd edition
Santa Barbara: Seven Star Communications, 1999

Esoteric Tao The Ching
The Shrine of the Eternal Breath of Tao
Santa Monica: College of Tao and Traditional
Chinese Healing, 1992

The Complete Works of Lao Tzu

Tao The Ching & Hua Hu Ching

Translation and Elucidation by Hua-Ching Ni

Santa Monica: Seven Star Communications, 1995

Nichols, Sallie

Jung and Tarot: An Archetypal Journey

New York: Red Wheel/Weiser, 1986

Die Psychologie des Tarot

Interlaken: Ansata Verlag, 1996

Nin, Anaïs

The Diary of Anaïs Nin (7 Volumes)

New York, 1966

Volume 1 (1931–1934)

New York: Harvest Books, 1969

Volume 2 (1934–1939)

New York: Harvest Books, 1970

O

O'Brian, Shirley

Child Pornography

2nd edition

New York: Kendall/Hunt, 1992

Odent, Michel

Birth Reborn

What Childbirth Should Be

London: Souvenir Press, 1994

The Scientification of Love

London: Free Association Books, 1999

Die Wurzeln der Liebe

Wie unsere wichtigsten Emotionen entstehen

Olten: Walter Verlag, 2001

Primal Health

Understanding the Critical Period Between Conception and the First Birthday

London: Clairview Books, 2002

First Published in 1986 with Century Hutchinson in London

La Santé Primale

Paris: Payot, 1986

Die sanfte Geburt

Die Leboyer-Methode in der Praxis

Bergisch-Gladbach: Lübbe Verlag, 2001

The Functions of the Orgasms

The Highway to Transcendence

London: Pinter & Martin, 2009

Ollendorf-Reich, Ilse

Wilhelm Reich, A Personal Biography

New York, St. Martins Press, 1969

Wilhelm Reich

Vorwort von A.S. Neill

München, Kindler, 1975

Ong, Hean-Tatt

Amazing Scientific Basis of Feng-Shui

Kuala Lumpur: Eastern Dragon Press, 1997

Oppenheim, Lassa

International Law

4th Edition, by Sir Arnold D. McNair

New York, 1928

Ostrander, Sheila & Schroeder, Lynn

Superlearning 2000

New York: Delacorte Press, 1994

Superlearning

Die revolutionäre Lernmethode

München: Scherz Verlag, 1979

Supermemory

New York: Carroll & Graf, 1991

SuperMemory

Der Weg zum optimalen Gedächtnis

München: Goldmann, 1996

Ouspensky, Pyotr Demianovich

In Search of the Miraculous

New York: Mariner Books, 2001

First published in 1949

P

Papus

(Dr Gérard Encausse)

Traité de Magique Pratique

16e édition

St. Jean de Braye: Éditions Dangles, 1989

Partridge, Burgo

History of Orgies

New York, 1960

Pearce, John A. II and Robinson B. Jr.

Strategic Management

Formulation, Implementation and Control

Tenth Edition

New York: McGraw–Hill, 2007

Pearce Myers, Tony (Editor)

The Soul of Creativity

Insights into the Creative Process

Novato: New World Library, 1999

Pert, Candace B.

Molecules of Emotion

The Science Behind Mind–Body Medicine

New York: Scribner, 2003

Petrash, Jack

Understanding Waldorf Education

Teaching from the Inside Out

London: Floris Books, 2003

Phipson

Phipson on Evidence

13th ed., by John Huxley Buzzard

Richard May and M. N. Howard
London: Sweet & Maxwell, 1982

Plato

Complete Works
Ed. by John M. Cooper
New York: Hackett Publishing Company, 1997

Plummer, Kenneth

Pedophilia
Constructing a Sociological Baseline
in: in: Cook, M. and Howells, K. (Eds.):
Adult Sexual Interest in Children
Academic Press, London, 1980, pp. 220 ff.

Ponder, Catherine

The Healing Secrets of the Ages
Marine del Rey: DeVorss, 1985

Porteous, Hedy S.

Sex and Identity
Your Child's Sexuality
Indianapolis: Bobbs-Merrill, 1972

Prescott, James W.

Affectional Bonding for the Prevention of Violent Behaviors
Neurobiological, Psychological and Religious/Spiritual
Determinants
in: Hertzberg, L.J., Ostrum, G.F. and Field, J.R., (Eds.)
Violent Behavior
Vol. 1, Assessment & Intervention, Chapter Six
New York: PMA Publishing, 1990

Alienation of Affection
Psychology Today, December 1979

Body Pleasure and the Origins of Violence
Bulletin of the Atomic Scientists, 10-20 (1975)

Deprivation of Physical Affection as a Primary Process in the Development of Physical Violence A Comparative and Cross-Cultural Perspective,
in: David G. Gil, ed., *Child Abuse and Violence*
New York: Ams Press, 1979

Early somatosensory deprivation as an ontogenetic process in the abnormal development of the brain and behavior,
in: Medical Primatology, ed. by I.E. Goldsmith and J. Moor-Jankowski,
New York: S. Karger, 1971

Genital Mutilation of Children
Failure of Humanity and Humanism
Unprinted Essay (2005)
[http://www.violence.de/prescott/letters/
CIRC_CONGRESS_MONTAGUE_9.30.05.html](http://www.violence.de/prescott/letters/CIRC_CONGRESS_MONTAGUE_9.30.05.html)

Genital Pain vs. Genital Pleasure
Why the One and not the Other
The Truth Seeker, July/August 1989, pp. 14–21
<http://www.violence.de/prescott/truthseeker/genpl.html>

How Culture Shapes the Developing Brain and the Future of Humanity
A Brief Summary of the research which links brain abnormalities and violence to an absence of nurturing and bonding very early in childhood,
in: Touch the Future: Optimum Learning Relationships for Children & Adults
Spring 2002 (Ed. by Michael Mendizza)
Nevada City, CA, 2002

Invited Commentary: Central nervous system functioning in altered sensory environments,
in: M.H. Appley and R. Trumbull (Eds.), *Psychological Stress,*
New York: Appleton-Century Crofts, 1967

Our Two Cultural Brains: Neurointegrative and Neurodissociative
http://www.violence.de/prescott/letters/Our_Two_Cultural_Brains.pdf

Phylogenetic and ontogenetic aspects of human affectional development,
in: Progress in Sexology, Proceedings of the 1976 International Congress of Sexology,
ed. by R. Gemme & C.C. Wheeler
New York: Plenum Press, 1977

Prevention or Therapy and the Politics of Trust
Inspiring a New Human Agenda
in: *Psychotherapy and Politics International*
Volume 3(3), pp. 194–211
London: John Wiley, 2005

Sex and the Brain

Midcontinent & Eastern Regions, June 13–16, 2002
 Big Rapids, MI: Society for Cross–Cultural Research,
 32nd Annual Meeting, 2005
<http://www.violence.de/archive.shtml>

Sixteen Principles for Personal, Family and Global Peace

The Truth Seeker, March/April 1989
http://www.violence.de/prescott/letters/Sixteen_Principles.pdf

Somatosensory affectional deprivation (SAD) theory of drug and alcohol use,

in: Theories on Drug Abuse: Selected Contemporary Perspectives,
 ed. by Dan J. Lettieri, Mollie Sayers and Helen Wallenstien Pearson,
 NIDA Research Monograph 30, March 1980
 Rockville, MD: National Institute on Drug Abuse,
 Department of Health and Human Services, 1980

The Origins of Human Love and Violence

Pre- and Perinatal Psychology Journal
 Volume 10, Number 3:
 Spring 1996, pp. 143–188
 The Origins of Love and Violence
 Sensory Deprivation and the Developing Brain
 Research and Prevention (DVD)
http://ttfuture.org/store/origins_orders

<http://violence.de>

<http://ttfuture.org/violence>

<http://montagunocircpetition.org>

Pritchard, Colin*The Child Abusers*

New York: Open University Press, 2004

R**Radin, Dean***The Conscious Universe*

The Scientific Truth of Psychic Phenomena
 San Francisco: Harper & Row, 1997

Entangled Minds

Extrasensory Experiences in a Quantum Reality
 New York: Paraview Pocket Books, 2006

Raknes, Ola

Wilhelm Reich and Orgonomy

Oslo: Universitetsforlaget, 1970

Wilhelm Reich und die Orgonomie

Eine Einführung in die Wissenschaft von der Lebensenergie

Frankfurt/M: Nexus, 1983

Randall, Neville

Life After Death

London: Robert Hale, 1999

Rank, Otto

Art and Artist

With Charles Francis Atkinson and Anaïs Nin

New York: W.W. Norton, 1989

Originally published in 1932

The Significance of Psychoanalysis for the Mental Sciences

New York: BiblioBazaar, 2009

First published in 1913

Rausky, Franklin

Mesmer ou la révolution thérapeutique

Paris, 1977

Redfield, James

The Tenth Insight

Holding the Vision

New York: Warner Books, 1996

The Celestine Prophecy

New York: Warner Books, 1995

Die Vision von Celestine

Berlin: Ullstein, 2004

Reich, Wilhelm

*A Review of the Theories, dating from The 17th Century,
on the Origin of Organic Life*

by Arthur Hahn, Literature Assistant at the Institut für Sexualökonomische
Lebensforschung, Biologisches Laboratorium, Oslo, 1938

©1979 by Mary Boyd Higgins as Director of the Wilhelm Reich Infant Trust

XEROX Copy from the Wilhelm Reich Museum

Children of the Future

On the Prevention of Sexual Pathology
New York: Farrar, Straus & Giroux, 1983
First published in 1950

CORE (Cosmic Orgone Engineering)

Part I, Space Ships, DOR and DROUGHT
©1984, Orgone Institute Press
XEROX Copy from the Wilhelm Reich Museum

Der Einbruch der sexuellen Zwangsmoral

Frankfurt/M: Fischer, 1981

Die Entdeckung des Orgons II

Der Krebs
Frankfurt/M: Fischer, 1981
Köln: Kiepenheuer & Witsch, 1984

Die Funktion des Orgasmus

Sexualökonomische Grundprobleme der biologischen Energie
Köln: Kiepenheuer & Witsch, 1987

Die Massenpsychologie des Faschismus

Frankfurt/M: Fischer, 1974

Die sexuelle Revolution

Frankfurt/M: Fischer, 1966

Early Writings 1

New York: Farrar, Straus & Giroux, 1975

Ether, God & Devil & Cosmic Superimposition

New York: Farrar, Straus & Giroux, 1972
Originally published in 1949

Frühe Schriften 1

Aus den Jahren 1920–1925
Frankfurt/M: Fischer, 1983

Frühe Schriften 2

Genitalität in der Theorie und Therapie der Neurose
Frankfurt/M: Fischer, 1985

Genitality in the Theory and Therapy of Neurosis

©1980 by Mary Boyd Higgins as Director of the Wilhelm Reich Infant Trust

Leidenschaften der Jugend

Köln: Kiepenheuer & Witsch, 1984

L'irruption de la morale sexuelle

Paris: Payot, 1972

Menschen im Staat

Frankfurt/M: Nexus, 1982

People in Trouble

©1974 by Mary Boyd Higgins as Director of the Wilhelm Reich Infant Trust

Record of a Friendship

The Correspondence of Wilhelm Reich and A. S. Neill

New York, Farrar, Straus & Giroux, 1981

Selected Writings

An Introduction to Orgonomy

New York: Farrar, Straus & Giroux, 1973

The Bioelectrical Investigation of Sexuality and Anxiety

New York: Farrar, Straus & Giroux, 1983

Originally published in 1935

The Bion Experiments

reprinted in *Selected Writings*

New York: Farrar, Straus & Giroux, 1973

The Cancer Biopathy (The Orgone, Vol. 2)

New York: Farrar, Straus & Giroux, 1973

The Function of the Orgasm (The Orgone, Vol. 1)

Orgone Institute Press, New York, 1942

The Invasion of Compulsory Sex Morality

New York: Farrar, Straus & Giroux, 1971

Originally published in 1932

The Leukemia Problem: Approach

©1951, Orgone Institute Press

Copyright Renewed 1979

XEROX Copy from the Wilhelm Reich Museum

The Mass Psychology of Fascism

New York: Farrar, Straus & Giroux, 1970

Originally published in 1933

The Orgone Energy Accumulator

Its Scientific and Medical Use

©1951, 1979, Orgone Institute Press
XEROX Copy from the Wilhelm Reich Museum

The Schizophrenic Split

©1945, 1949, 1972 by Mary Boyd Higgins as Director of the
Wilhelm Reich Infant Trust
XEROX Copy from the Wilhelm Reich Museum

The Sexual Revolution

©1945, 1962 by Mary Boyd Higgins as Director of the Wilhelm Reich Infant Trust

Zeugnisse einer Freundschaft

Der Briefwechsel zwischen Wilhelm Reich und A.S.
Neill (1936–1957)
Köln: Kiepenheuer & Witsch, 1986

Reid, Daniel P.

The Tao of Health, Sex & Longevity

A Modern Practical Guide to the Ancient Way
New York: Simon & Schuster, 1989

Guarding the Three Treasures

The Chinese Way of Health
New York: Simon & Schuster, 1993

Renault, Mary

The Persian Boy

New York: Bantam Books, 1972

Reps, Paul

Zen Flesh, Zen Bones

Rutland: Tuttle Publishing, 1989

Rhodes, Richard

The Making of the Atomic Bomb

New York, Simon & Schuster, 1995

Richardson, Justin

Everything You Never Wanted Your Kids to Know About Sex

With Mark. A. Schuster
New York: Three Rivers Press, 2003

Richet, Charles

Metapsychical Phenomena

Methods and Observations
Kessinger Publishing Reprint Edition, 2004
Originally published in 1905

Riso, Don Richard & Hudson, Russ

The Wisdom of the Enneagram
The Complete Guide to Psychological and Spiritual Growth
For The Nine Personality Types
New York: Bantam Books, 1999

Robbins, Anthony

Awaken The Giant Within
New York: Simon & Schuster, 1991

Unlimited Power
The New Science of Personal Achievement
New York: Free Press, 1997

Roberts, Jane

The Nature of Personal Reality
New York: Amber–Allen Publishing, 1994
First published in 1974

Die Natur der Persönlichen Realität
Ein neues Bewusstsein als Quelle der Kreativität
München: Kailash Verlag, 2007

The Nature of the Psyche
Its Human Expression
New York, Amber–Allen Publishing, 1996
First published in 1979

Die Natur der Psyche
Ihr menschlicher Ausdruck in Kreativität, Liebe, Sexualität
Genf: Ariston Verlag, 1985

Die Natur der Psyche
Ihr menschlicher Ausdruck in Kreativität, Liebe, Sexualität
München: Kailash Verlag, 2008

Roman, Sanaya

Opening to Channel
How To Connect With Your Guide
New York: H.J. Kramer, 1987

Zum Höheren Selbst Erwachen
Das Herz dem Bewusstsein des Lichts öffnen
Genf: Ansata Verlag, 2003

Rosen, Sydney (Ed.)

My Voice Will Go With You
The Teaching Tales of Milton H. Erickson
New York: Norton & Co., 1991

Rosenbaum, Julius

The Plague of Lust
New York: Frederick Publications, 1955

Rossman, Parker

Sexual Experiences between Men and Boys
New York, 1976

Rothschild & Wolf

Children of the Counterculture
New York: Garden City, 1976

Rousseau, Jean-Jacques

Émile ou de l'Éducation, 1762
Reprint, Paris: Garnier, 1964

The Social Contract
And Later Political Writings
Cambridge, MA.: Cambridge University Press, 1997

Rudhyar, Dane

Astrology of Personality
A Reformulation of Astrological Concepts and Ideals in
Terms of Contemporary Psychology and Philosophy
New York: Aurora Press, 1990

An Astrological Triptych
Gifts of the Spirit, The Way Through, and The Illumined Road
New York: Aurora Press, 1991

Astrological Mandala

New York: Vintage Books, 1994

L'astrologie de la transformation

Paris: Rocher, 1984

Ruiz, Don Miguel

The Four Agreements

A Practical Guide to Personal Freedom

San Rafael, CA: Amber Allen Publishing, 1997

The Mastery of Love

A Practical Guide to the Art of Relationship

San Rafael, CA: Amber Allen Publishing, 1999

The Voice of Knowledge

A Practical Guide to Inner Peace

San Rafael, CA: Amber Allen Publishing, 2004

Ruperti, Alexander

Cycles of Becoming

The Planetary Pattern of Growth

New York: CRCS Publications, 1978

La roue de l'expérience individuelle

Paris: Librairie de Médecis, 1991

Rush, Florence

The Best Kept Secret

Sexual Abuse of Children

New Jersey: Prentice–Hall, 1980

Das bestgehütete Geheimnis

Sexueller Kindesmissbrauch

Berlin: Sub–Rosa Frauenverlag, 1984

S

Saint–Simon, Claude–Henri de

De la réorganisation de la société européenne

Avec Auguste Thierry, Paris, 1814

Lausanne: Centre de Recherches Européennes, 1967

Salas, Floyd

Tattoo the Wicked Cross
New York: Grove Press, 1967

Salomé, Jacques

Si je m'écoutais, je m'entendrais
Avec Sylvie Galland
Paris: Éditions de l'Homme, 1990

Sandfort, Theo

The Sexual Aspect of Pedophile Relations
The Experience of Twenty-five Boys
Amsterdam: Pan/Spartacus, 1982

SantoPietro, Nancy

Feng Shui, Harmony by Design
How to Create a Beautiful and Harmonious Home,
New York: Putnam-Berkeley, 1996

Satinover, Jeffrey

Homosexuality and the Politics of Truth
New York: Baker Books, 1996

The Quantum Brain
New York: Wiley & Sons, 2001

Satprem

Sri Aurobindo ou l'aventure de la conscience
Paris: Buchet/Castel, 1970

Scarro A. M., Jr. (Ed.)

Male Rape
New York: Ams Press, 1982

Schérer, René

Co-ire
Album systématique de l'enfance
Avec Guy Hocquenghem
Recherches No. 22
Paris: E.S.F., 1976

Émile perversi, ou des rapports entre l'éducation et la sexualité

Paris: Robert Laffont, 1974

Paris, Désordres, 2006

Nouvelle Édition

Le corps interdit

Avec Georges Lapassade

Paris: E.S.F., 1976

Une érotique puérile

Paris: Éditions Galilée, 1978

Schlipp, Paul A. (Ed.)

Albert Einstein

Philosopher–Scientist

New York: Open Court Publishing, 1988

Schonberg, Harold

The Great Pianists

From Mozart to the Present

New York: Simon and Schuster (Fireside), 2006

Originally published in 1963

Schrenck–Notzing, Albert von

Phenomena of Materialization

A Contribution to the Investigation of Mediumistic Teleplastics

Perspectives in Psychical Research

New York: Kegan Paul, 1920

Schultes, Richard Evans, et al.

Plants of the Gods

Their Sacred, Healing, and Hallucinogenic Powers

New York: Healing Arts Press

2nd edition, 2002

Die Pflanzen der Götter

Die magischen Kräfte der Rausch- und Giftgewächse

München: AT Verlag, 1998

Schumacher, E.F.

Small is Beautiful

Economics as if People Mattered

San Francisco: Harper Perennial, 1989

Schwartz, Andrew E.

Guided Imagery for Groups

Fifty Visualizations That Promote Relaxation, Problem–Solving,
Creativity, and Well–Being

Whole Person Associates, 1995

Senf, Bernd

Die Wiederentdeckung des Lebendigen

Aachen: Omega, 2003

Erstmals veröffentlicht 1996 mit Zweitausendeins Verlag in Frankfurt/M

Nach Reich: Neue Forschungen zur Orgonenergie

Sexualökonomie / Die Entdeckung der Orgonenergie

Herausgegeben zusammen mit Professor James DeMeo, Ashland, Oregon, USA

Frankfurt/M: Zweitausendeins Verlag, 1997

Sepper, Dennis L.

Goethe Contra Newton

Polemics and the Project of a New Science of Color

Cambridge: Cambridge University Press, 1988

Shalabi, Ahmad

Islam

Cairo, 1970

Sharaf, Myron

Fury on Earth

A Biography of Wilhelm Reich

London: André Deutsch, 1983

Wilhelm Reich

Der heilige Zorn des Lebendigen

Berlin: Simon & Leutner, 1994

Sheldrake, Rupert

A New Science of Life

The Hypothesis of Morphic Resonance

Rochester: Park Street Press, 1995

Das Schöpferische Universum

Die Theorie des morphogenetischen Feldes

Neue und erweiterte Auflage

Berlin: Ullstein, 2009

Sher, Barbara & Gottlieb, Annie

Wishcraft

How to Get What You Really Want

2nd edition

New York: Ballantine Books, 2003

Shone, Ronald

Creative Visualization

Using Imagery and Imagination for Self-Transformation

New York: Destiny Books, 1998

Simonton, O. Carl et al.

Getting Well Again

Los Angeles: Tarcher, 1978

Singer, June

Androgyny

New York: Doubleday Dell, 1976

Smith, C. Michael

Jung and Shamanism in Dialogue

London: Trafford Publishing, 2007

Spiller, Jan

Astrology for the Soul

New York: Bantam, 1997

Spock, Benjamin

Dr. Spock's Baby and Child Care

8th Edition

New York: Pocket Books, 2004

Säuglings- und Kinderpflege

Berlin: Ullstein, 1986

Spretnak, Charlene

Green Politics

Rochester, VT: Inner Traditions, 1986

Stein, Robert M.

Redeeming the Inner Child in Marriage and Therapy
in: Reclaiming the Inner Child
ed. by Jeremiah Abrams
New York: Tarcher/Putnam, 1990, 261 ff.

Steiner, Rudolf

Theosophy
An Introduction to the Spiritual Processes in Human Life and in the Cosmos
New York: Anthroposophic Press, 1994

Die Erziehung des Kindes
Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 2003
First published in 1907

Stekel, Wilhelm

Auto-Eroticism
A Psychiatric Study of Onanism and Neurosis
Republished, London: Paul Kegan, 2004

Patterns of Psychosexual Infantilism
New York, 1959 (reprint edition)

Psychosexueller Infantilismus
Die seelischen Kinderkrankheiten der Erwachsenen
Berlin: Urban & Schwarzenberg, 1922

Sadism and Masochism
New York: W.W. Norton & Co., 1953

Sex and Dreams
The Language of Dreams
Republished
New York: University Press of the Pacific, 2003

Störungen des Trieb- und Affektlebens
Bände I & II
Berlin: Urban & Schwarzenberg, 1921

Stiene, Bronwen & Frans

The Reiki Sourcebook
New York: O Books, 2003

The Japanese Art of Reiki
A Practical Guide to Self-Healing
New York: O Books, 2005

Stone, Hal & Stone, Sidra

Embracing Our Selves
The Voice Dialogue Manual
San Rafael, CA: New World Library, 1989

Du bist viele
Das 100fache Selbst und seine Entdeckung
durch die Voice-Dialogue Methode
München: Heyne Verlag, 1994

Strassman, Rick

DMT: The Spirit Molecule
A doctor's revolutionary research into the biology
of near-death and mystical experiences
Rochester: Park Street Press, 2001

Stratenwerth, Günter

Schweizerisches Strafrecht
Besonderer Teil II, 3. Aufl.
Bern: Stämpfli, 1984

Sun Tzu

The Art of War
Special Edition
New York: El Paso Norte Press, 2007

Die Kunst des Krieges
Hamburg: Nikol Verlag, 2008

Suryani, Luh Ketut & Jensen, Gorden D.

The Balinese People
A Reinvestigation of Character
New York: Oxford University Press, 1993

Sutherland

Statutory Construction
Ed. By Sands, 4th Edition
London, 1975

Sweeny/Oliver/Leech

The International Legal System
Cases and Materials
2nd Edition
Minneola, N.Y.: Foundation Press, 1981

Symonds, John Addington

A Problem in Greek Ethics
New York: M.S.G. House, 1971

Szasz, Thomas

The Myth of Mental Illness
New York: Harper & Row, 1984

T

Talbot, Michael

The Holographic Universe
New York: HarperCollins, 1992

Das holographische Universum
Die Welt in neuer Dimension
München: Droemer Knauer, 1994

Tansley, David V.

Chakras, Rays and Radionics
London: Daniel Company Ltd., 1984

Targ, Russell & Katra, Jane

Miracles of Mind
Exploring Nonlocal Consciousness and Spiritual Healing
Novato, CA: New World Library, 1999

Tarnas, Richard

Cosmos and Psyche
Intimations of a New World View
New York: Plume, 2007

The Passion of the Western Mind
Understanding the Ideas that have Shaped Our World View
New York: Ballantine Books, 1993

Tart, Charles T.

Altered States of Consciousness
A Book of Readings
Hoboken, N.J.: Wiley & Sons, 1969

Tatar, Maria M.

Spellbound: Studies on Mesmerism and Literature
Princeton, N.Y., 1978

Tchouang-tseu

Oeuvre complète
Paris: Gallimard/Unesco, 1969

Temple, Robert

The Sirius Mystery
New Scientific Evidence of Alien Contact 5000 Years Ago
Rochester: Destiny Books, 1998

Textor, R. B.

A Cross-Cultural Summary
New Haven, Human Relations Area Files (HRAF)
Press, 1967

The Advent of Great Awakening

A Course in Miracles
Text Workbook and Manual for Teachers
New York: New Christian Church of Full Endeavor, 2007

The Tibetan Book of the Dead

The Great Liberation through Hearing in the Bardo
Translated with commentary by Francesca
Fremantle & Chögyam Trungpa
Boston: Shambhala Dragon Editions, 1975

The Ultimate Picasso

New York: Harry N. Abrams, 2000

Thorsson, Edred

Futhark
A Handbook of Rune Magic
San Francisco: Weiser Books, 1984

Tiller, William A.

Conscious Acts of Creation
The Emergence of a New Physics
Associated Producers, 2004 (DVD)

Psychoenergetic Science
New York: Pavior, 2007

Conscious Acts of Creation
New York: Pavior, 2001

Tischner, Rudolf

F.A. Mesmer
München, 1928

Todaro–Franceschi, Vidette

The Enigma of Energy
Where Science and Religion Converge
New York: Crossroad Publishing, 1991

Toffler, Alvin

Powershift
Knowledge, Wealth, and Violence at the Edge of the 21st Century
New York: Bantam, 1991

Revolutionary Wealth
How it will be created and how it will change our lives
New York: Broadway Business, 2007

The Third Wave
New York: Bantam, 1984

Tolle, Eckhart

The Power of Now
A Guide to Spiritual Enlightenment
Novato, CA: New World Library, 2004

Jetzt! Die Kraft der Gegenwart
Ein Leitfaden zum spirituellen Erwachen
Bielefeld: Kamphausen Verlag, 2000

A New Earth
Awakening to Your Life's Purpose
New York: Michael Joseph (Penguin), 2005

Eine neue Erde

Bewusstseinsprung anstelle von Selbstzerstörung
München: Goldmann, 2005

Too, Lillian

Feng Shui

Kuala Lumpur: Konsep Books, 1994

U

Unlawful Sex

Offences, Victims and Offenders in the Criminal Justice System of England and Wales

The Report of the Howard League Working Party
London: Waterloo Publishers Ltd., 1985

V

Van Gelder, Dora

The Real World of Fairies

A First-Person Account
Wheaton: Quest Books, 1999
First published in 1977

Vanguard, Thorkil

Phallós

A Symbol and its History in the Male World
New York: International Universities Press, 2001

Villoldo, Alberto

Healing States

A Journey Into the World of Spiritual Healing and Shamanism
With Stanley Krippner
New York: Simon & Schuster (Fireside), 1987

Dance of the Four Winds

Secrets of the Inca Medicine Wheel
With Eric Jendresen
Rochester: Destiny Books, 1995

Die Macht der vier Winde

Eine Reise ins Reich der Schamanen

München: Goldmann, 2009

Shaman, Healer, Sage

How to Heal Yourself and Others with the Energy Medicine of the Americas

New York: Harmony, 2000

Hüter des alten Wissens

Schamanisches Heilen im Medizinrad

Darmstadt: Schirner Verlag, 2007

Healing the Luminous Body

The Way of the Shaman with Dr. Alberto Villoldo

DVD, Sacred Mysteries Productions, 2004

Mending The Past And Healing The Future with Soul Retrieval

New York: Hay House, 2005

Seelenrückholung: die Vergangenheit schamanistisch erkunden

Die Zukunft heilen

München, Goldmann, 2006

Vitebsky, Piers

The Shaman

Voyages of the Soul, Trance, Ecstasy and Healing from Siberia to the Amazon

New York: Duncan Baird Publishers, 2001

Originally published in 1995

Von Riezler, Sigmund

Geschichte der Hexenprozesse in Bayern

Stuttgart: Magnus Verlag, 1983

W

Walker & Walker

The English Legal System

6th Edition, by R.J. Walker

London: Butterworths, 1985

Ward, Elizabeth

Father–Daughter Rape

New York: Grove Press, 1985

Watts, Alan W.

The Way of Zen

New York: Vintage Books, 1999

This Is It

And Other Essays on Zen and Spiritual Experience

New York: Vintage, 1973

Wee Chow Hou

The 36 Strategies of the Chinese

Adapting Ancient Chinese Wisdom to the Business World

New York: Addison–Wesley, 2007

Weiss, Jess E.

The Vestibule

New York: Ashley Books, 1979

West's Encyclopedia of American Law

Second Edition

New York: Gale Group, 2008

Wharton

Wharton's Criminal Law

14th ed. by Charles E. Torcia

Vol. II, §§99–282

Rochester, New York: The Lawyers Cooperative Publishing Co., 1979

What the Bleep Do We Know!?

See Arntz, William

Whiteman

Digest of International Law

Vol. 6

Washington, D.C.: Department of State Publication 8350, 1968

Whitfield, Charles L.

Healing the Child Within

Deerfield Beach, Fl: Health Communications, 1987

Whiting, Beatrice B.

Children of Six Cultures
A Psycho–Cultural Analysis
Cambridge: Harvard University Press, 1975

Wiener, Jon

Gimme Some Truth: The John Lennon FBI Files
Los Angeles: University of California Press, 1999

Wilber, Ken

Sex, Ecology, Spirituality
The Spirit of Evolution
Boston: Shambhala, 2000

Quantum Questions
Mystical Writings of The World's Greatest Physicists
Boston: Shambhala, 2001

Wild, Leon D.

The Runes Workbook
A Step–by–Step Guide to Learning the Wisdom of the Staves
San Diego: Thunder Bay Press, 2004

Wilhelm Helmut

The Wilhelm Lectures on the Book of Changes
Princeton: Princeton University Press, 1995

Wilhelm, Richard

The I Ching or Book of Changes
With C. Baynes
3rd Edition, Bollingen Series XIX
Princeton, NJ: Princeton University Press, 1967

Williams, Strephon Kaplan

Dreams and Spiritual Growth
With Patricia H. Berne and Louis M. Savary
New York: Paulist Press, 1984

Durch Traumarbeit zum eigenen Selbst
Die Jung–Senoï Methode
Interlaken: Ansata Verlag, 1987

Dream Cards

Understand Your Dreams and Enrich Your Life
New York: Simon & Schuster (Fireside), 1991

Wing, R. L.

The I Ching Workbook

Garden City, N.Y.: Doubleday, 1984

Das Arbeitsbuch zum I Ching

Mit Chinesischen Orakel Münzen
München: Goldmann, 2004

Het I Tjing Werkboek

Baarn: Bigot & Van Rossum, 1986

Woerly, Franz

Esprit Guide

Entretiens avec Karlfried Dürckheim
Paris: Albin Michel, 1985

Wolf, Fred Alan

Taking the Quantum Leap

The New Physics for Nonscientists
New York: Harper & Row, 1989

Der Quantensprung ist keine Hexerei

Frankfurt/M: Fischer Verlag, 1990

Parallel Universes

New York: Simon & Schuster, 1990

The Dreaming Universe

A Mind-Expanding Journey into the Realm Where Psyche and Physics Meet
New York: Touchstone, 1995

The Eagle's Quest

A Physicist Finds the Scientific Truth At the Heart of the Shamanic World
New York: Touchstone, 1997

Die Physik der Träume

Frankfurt/M: DTV Verlag, 1997

Mind into Matter

A New Alchemy of Science and Spirit
New York: Moment Point Press, 2000

Words and Phrases Legally Defined

Ed. By John Saunders

2nd Edition

London: Butterworths, 1969

Wydra, Nancilee

Feng Shui

The Book of Cures

Lincolnwood: Contemporary Books, 1996

Y

Yang, Jwing-Ming

Qigong, The Secret of Youth

Da Mo's Muscle/Tendon Changing and Marrow/Brain Washing Classics

Boston, Mass.: YMAA Publication Center, 2000

The Root of Chinese Qigong

Secrets for Health, Longevity, & Enlightenment

Roslindale, MA: YMAA Publication Center, 1997

Yates, Alayne

Sex Without Shame

Encouraging the Child's Healthy Sexual Development

New York, 1978

Republished Internet Edition

Yeats, William Butler

Irish Fairy and Folk Tales

New York: Modern Library, 2003

Mythologies

New York: Simon & Schuster, 1998

Author Copyright 1959, Renewed 1987 by Anne Yeats

Ywahoo, Dhyani

Voices of Our Ancestors

Cherokee Teachings from the Wisdom Fire

New York: Shambhala, 1987

Am Feuer der Weisheit
Lehren der Cherokee Indianer
Zürich: Theseus Verlag, 1988

Z

Znamenski, Andrei A.

Shamanism
Critical Concepts in Sociology
New York: Routledge, 2004

Zukav, Gary

The Dancing Wu Li Masters
An Overview of the New Physics
New York: HarperOne, 2001

Die tanzenden Wu Li Meister
Der östliche Pfad zum Verständnis der modernen Physik
Vom Quantensprung zum schwarzen Loch
Berlin: Rowohlt, 2000

Zweig, Stefan

Die Heilung durch den Geist
Mesmer, Mary Baker–Eddy, Freud
Frankfurt/M: Fischer Verlag, 1982
Originally published in 1931

Zyman, Sergio

The End of Marketing as We Know It
New York: HarperCollins, 2000

Das Ende der Marketing Mythen
Erfolgsrezepte des Aya–Cola für Umsatz und Profit
Berlin: Econ Verlag, 2000

*Ich habe gut und böse gekannt,
Sünde und Tugend, Recht und Unrecht;*

*Ich habe gerichtet und bin gerichtet worden;
Ich bin durch Geburt und Tod gegangen.*

*Freude und Leid, Himmel und Hölle;
Und am Ende erkannte ich,*

*Dass ich in allem bin
Und alles in mir ist.*

—Hazrat Inayat Khan
