

## IV Psychologie

	<i>Seite</i>
1: Fühlen	317
2: Unterbewusstsein	329
3: Psychologie / Psychologie und Selbstbild	402 351
4: Scham	355
5: Angst	359
6: Krankheit	369
7: Leiden	375
8: Glück	381
9: Lieben	382
10: Frau und Mann – die Prinzipien Weiblich und Männlich	404
11: Sexualität / Formen außerkörperlicher Vereinigungen	420 425

# Psychologie

## Fühlen

*Alles Fühlen bewegt sich in einer Polarität – der von Sympathie und Antipathie.*

*Sympathie: das sich Öffnen, Verströmen und Mitschwingen. Antipathie: der Rückzug, das Sich-Verschließen, die Frontenbildung.*

*Es gibt zahlreiche Formen des Mitschwingens, bis hin zur völligen Identifizierung.*

*Die anderen beiden polaren Ausdrucksformen sind:*

*Im Mitschwingen den eigenen „Innenraum“ formen und „prägen“ lassen –*

*Sich der Welt aus dem eigenen „Innenraum“ mitteilen, in der ganz eigenen Wesensart.*

*In der spirituell-esoterischen Sicht handelt es sich beim Fühlen um ein Schwingen unserer Feinstoffkörper, speziell des Emotionalkörpers.*

*Dieser lebt in beständiger bewusster und unterbewusster Korrespondenz mit seiner Umwelt, mitschwingend ihren emotionalen Mustern folgend.*

*Dies gilt letztlich auch für die Erinnerung, die lediglich vergangene verinnerlichte Umwelt ist.*

# Psychologie

## *Fühlen und Körperchemie*

Für eine materialistische Wissenschaft sind alle Gefühle das Resultat chemischer Prozesse wie Nervenreaktionen. Diese können durch äußere Reize ebenso wie durch Erinnerungsbilder ausgelöst werden, die in dieser Sichtweise ihrerseits nur Ausdruck körperlich-chemischer Abläufe sind.

In der Tat sind die chemischen und neuronalen Vorgänge im Körperhaushalt ein Wunderwerk eingespielter Kommunikationswege. Erst bei einer Störung wird uns dies klar bewusst. Kleinste Dosierungen einer körpereigenen chemischen Substanz haben ihre Funktion, treten sie reduziert auf, so kann dieses Defizit unser seelisches Gleichgewicht beträchtlich beeinflussen, ebenso die Überversorgung. Umgekehrt gilt: Künstlich zugeführte Substanzen können in hohem Maß verändernd auf unsere Emotionen einwirken.

Am deutlichsten zeigt dies die Einnahme von Drogen. Die hier erzeugten Gefühle reichen von Glücksmomenten, Rausch und Ekstase bis zu tiefer Depression, schizophrenen Zuständen, „Höllentrips“.

Als körperliche Wesen sind wir auf die eingespielten Mechanismen unserer Körperapparatur angewiesen. Dennoch ist die Frage zu stellen, ob chemische Abläufe mit Gefühlen identisch sind – oder ob wir sie richtiger so verstehen, dass sich Gefühle in ihnen auf „materieller Ebene abbilden“. -

Ein materialistisch-wissenschaftliches Weltbild führt konsequent zu der Aussage, dass es kein eigenständiges Ich geben kann. Es sind lediglich die neuronalen Vorgänge in unserem Gehirn, die die Illusion eines „Ich“ erschaffen.

# Psychologie

## ***Die spirituell-esoterische Sicht / Der Emotionalkörper***

Es gibt die direkten Körperempfindungen: Körperschmerz, körperliches Wohlbefinden. Es existiert darüber hinaus das breite Spektrum seelischer Empfindungen: Liebe, Hass, Trauer, Zorn. Sind sie das Resultat einer Körperchemie?

In einer spirituell-esoterischen Betrachtung handelt es sich bei den genannten seelischen Emotionen um eine Aktivität oder auch Reaktionen unseres Emotionalkörpers. (Genauere Definition im ersten Teil des Buches.)

In ihm sind alle emotionalen Erfahrungen unserer Vergangenheit gespeichert. Dabei geht es um die uns vielfach unbewussten emotionalen Muster unseres Kindheits-Ich wie alle auf diesem Fundament entwickelten weiteren emotionalen Erfahrungen. Diese speichert, in der Art einer materiellen Kopie, ebenfalls unser Gehirn ab.

Eine Einwirkung chemischer Substanzen auf unsere Emotionen ist unbestritten. Doch es gibt ein ergänzendes Modell: In diesem erfüllen chemische Prozesse und Nervenverbindungen eine Funktion ähnlich wie das Gehirn beim Denken, das nicht der eigentliche Hervorbringer dieses Denkens ist sondern nur dessen „Instrument“. Ähnlich würde es sich bei Nervenbahnen und Drüsenfunktionen damit um „Trägersysteme“ handeln, dessen sich das Gefühl – vorwiegend der Emotionalkörper – bedient.

Das hieße: Chemische Abläufe „öffnen oder verschließen Türen“. Entsprechend dosiert strömen Empfindungen und Gefühle herein. Ein gesundes „Körperhaus“ ist das eines gut austarierten Gleichgewichts. Verschluss- und Öffnungsmechanismen können beeinflusst werden – und damit das

# Psychologie

Gleichgewicht gefährden wie, im Fall der schon eingetretenen Störung, das Gleichgewicht wieder herstellen. –

Experimente unter Hypnose zeigen, dass allein jeder Befehl des Hypnotiseurs ein reiches Spektrum von Körperreizen auslösen kann – jede Geruchs- und Geschmacksvariante kann suggeriert werden, jedes körperliche Wohl- und Unwohlbefinden. Alles geschieht, ohne dass künstlich zugefügte Stoffe chemische Reaktionen auslösen.

Darüber hinaus noch ein Argument auf Grundlage eines spirituell-esoterischen Weltbilds: Menschen mit Nahtoderfahrungen berichten übereinstimmend, dass sie ihr Denken und auch ihr *Fühlen* als völlig intakt erlebten, als sie sich aus dem physischen Körper lösten und dessen übliche Funktionen (im Moment des Hirntods) völlig erloschen waren.

## *Sympathie, Antipathie / Subjektivität*

Alle unsere Gefühle bewegen sich grundsätzlich in der Polarität von Sympathie und Antipathie. Sympathie bedeutet Sich-Öffnen und Mitschwingen, Antipathie ist Rückzug und Sich-Verschließen. Es ist der beständige Pendelschlag unseres Erlebens.

Gefühle nennen wir, im Gegensatz zu Wahrnehmen und rationalem Denken, subjektiv.

Doch auch Fühlen ist ein Wahrnehmen. So wie unsere Sinne die materielle Welt wahrnehmen, so nimmt unser Emotionalkörper die emotionalen Muster seiner Umwelt wahr – mitschwingend in Sympathie oder, dann oft ein Mitschwingen verweigernd, in Antipathie.

Er tut dies in der Art, wie es seiner ganz individuell gewachsenen Struktur entspricht. In diesem Sinn ist sein Wahrnehmen und sind seine Zuordnungen subjektiv.

# Psychologie

Und doch gibt es Muster von großer Allgemeingültigkeit. Dies beginnt auf der ganz materiellen Ebene. Empfindungen, die in direktem Zusammenhang mit dem Körper stehen, zeigen bei den meisten Menschen große Übereinstimmungen. Unsere „Körperapparatur“ reagiert auf der Grundlage sehr gleicher Naturmechanismen, wie sie der Evolutionsweg über viele Jahrtausende dem Menschen eingepägt hat.

Gefühle formen sich im Weiteren sehr gleich oder doch ähnlich durch gleiche Erfahrungen. Und es gibt gültige Allgemeinmuster in tiefen Unterbewusstseinsschichten, wie Jung in seiner Archetypenlehre dargelegt hat.

Alle allgemeingültigen Muster können sich in einer Vielzahl individueller Spielarten äußern.

Gefühle sind „subjektiv“. Indem sie dies sind, sind sie Ausdruck unserer eigenen Persönlichkeit und, durchaus sinnvoll und wünschenswert, unser eigener „Beitrag zur Welt“.

Zum anderen sind sie - beständig Wahrnehmungsstraßen zur Welt und den anderen Wesen erschaffend, mit diesen mitschwingend, kommunizierend - Vermittler und Botschafter.

Je mehr wir sie in diesem Mitschwingen schulen, desto mehr können sie „objektive Botschafter“ werden.

Dies schließlich ist auch ein zentraler Inhalt jeder spirituellen Selbstschulung.

Der Emotionalkörper ist nicht gleichzusetzen mit „Psyche“ im Verständnis der heutigen Psychologie.

Wir werden in einem späteren Kapitel kurz darauf eingehen.

# Psychologie

## *Fühlen und Erinnerung*

Auch wenn wir uns in unserer Erinnerung bewegen, treffen wir dort auf „Umwelt“. Erinnerungen sind gelebte, zurückgelassene, verinnerlichte Umwelt.

Für die Bildung klarer und dauerhafter Erinnerungen haben Emotionen einen wichtigen Stellenwert.

Dies weiß man heute auch durch die neurologische Forschung: Die Synapsenbildung im Gehirn geschieht um ein Vielfaches schneller, wenn ein Gedankenprozess von starken Emotionen begleitet wird. Auswendiglernen ohne innere Beteiligung und Interesse hinterlässt nur geringe Spuren und bleibt auf längere Sicht wirkungslos. Während sich etwa beim Lesen eines Liebesbriefs jede Zeile sofort intensiv einprägen kann.

Meist erleben wir Gefühle sogleich verbunden mit (Erinnerungs-)Bildern. Dies macht sie für uns „handhabbar“. Indem wir der Erinnerungsspur folgen, können wir sie oft genau lokalisieren, und – in der Neubetrachtung und Neubewertung - Gefühle auch korrigieren.

„Gefühle ordnen“ – das heißt: Erinnerungsinhalte ordnen. Es ist die sinnvolle Arbeit jeder Gesprächstherapie, vor allem dann, wenn der Weg der Erinnerungsbilder durch ein Trauma versperrt ist.

Allen Gefühlen, die den gesunden Strom der sonstigen Emotionen blockieren, haftet eine Entstehungsgeschichte an. Durch die – manchmal sehr tief vergrabene – Erinnerung kann diese Geschichte in ihren Bezügen neu geordnet und in einen anderen Zusammenhang gestellt werden.

Das wieder zeigt es den Wert eines klaren Denkens, auch im Umgang mit Emotionen.



# Psychologie

## *Gefühl und Verstand*

Der oft beschworene Widerspruch zwischen Denken und Fühlen, zwischen „Kopf und Bauch“, ist jedem bekannt.

Wir können diesen Konflikt entscheidend abmildern, wenn wir ein gesundes Zusammenspiel zwischen Denken und Fühlen einüben.

Ein lebendiges Denken bezieht die Welt der Emotionen in seine Aktivität des Deutens und Zuordnens ein wie jeden anderen Wahrnehmungsgegenstand und schafft darin Klarheit. Wenn es in einer gesunden Korrespondenz mit dem Unterbewusstsein steht, kann sich gelegentlich daraus entwickeln, was wir einen „intuitiver Blitz“ nennen, der einen noch ungesehenen Weg der Lösung anzeigt.

Doch am Anfang steht ein lebendiges Denken. - Ein in starren Glaubenssätzen und Dogmen befangenes Denken kann diese Arbeit nicht leisten; wobei es wieder oft starke Emotionen sind, die diese Glaubenssätze stützen und am Leben erhalten.

„Gefühl ist alles, Name ist Schall und Rauch...“ Dieser Satz, von Faust in einem Moment der drängenden Verliebtheit gesprochen, bringt deutlich den Allgültigkeitsanspruch zum Ausdruck, den Gefühle gelegentlich erheben können; dies in deutlicher Abwendung von ihrem „Widerpart“ - dem Verstand.

Wenn Emotionen ihrem eigenen natürlichen Energiestrom folgen, muss sich das Denken nicht notwendig einmischen. Doch kommt es zur Unordnung, zum „Stau“, dann ist es nicht der Widerspruch zum Denken, der den Konflikt schafft. Dieses klärt, indem es ordnet und die stimmigen Bezüge schafft.

# Psychologie

## „Wahre“ und „falsche“ Gefühle

Gefühle an sich sind nicht richtig oder falsch. Gefühle „sind“.

Sprechen wir von „falschen Gefühlen“, so meinen wir immer: die falschen *Vorstellungsbilder*, mit denen Gefühle gekoppelt sind.

Wie schon angesprochen entstammen sie starr gewordenen Glaubenssätzen - Glaubenssätzen einer falschen oder doch unrealistischen Identifizierung. Im extremen Fall bringen sie fest verinnerlichte Feindbilder hervor. In starren Glaubenssätzen hat das Denken selbst aufgehört.

Nicht wenige Menschen identifizieren sich mit gewissen Statussymbolen und Rangordnungswerten. Es verbinden sich mitunter starke Emotionen damit. Es sind Empfindungen von Ehre, von Selbstwert, von Lebenssinn. In diesen Gefühlen selbst liegt kein Irrtum. Der Irrtum ist die Koppelung mit den Bildern eines oft irrationalen Wertesystems.

(Vor Jahren ging eine Geschichte von einem Mann durch die Zeitungen, der einen anderen erschoss, als dieser sich abschätzig über dessen Kleinwagen äußerte. Der Mann fühlte sich in seiner Ehre verletzt. Ehrgefühle selbst sind nicht falsch. Doch sie in dieser Art an seinen PKW zu hängen, kann schlimme Dramen heraufbeschwören.)

„Irrtümliche Gefühle“ müssen ihre Korrektur immer wieder auf der Ebene klarer Gedanken finden.

Unsere Gefühlswelt kann reich oder arm sein, in hohem Maß differenziert oder wenig strukturiert, „primitiv“.

Dies ist immer auch eine Frage des lebendigen Denkens, das daran gestaltet hat und sie damit mehr und mehr zu unserer tatsächlich eigenen macht.

# Psychologie

## *Emotionalkörper und Lernen*

Kehren wir zum Begriff des Emotionalkörpers zurück.

So wie er, vor allem bezogen auf die Körperlichkeit, sehr gleiche Reaktionsmuster entwickelt, so hat er doch immer auch seine ganz eigene unverwechselbare Struktur, die sich in einer großen Bandbreite zeigt.

Seine Emotionen korrespondieren mit denen in einer Boxkampfarena wie sie korrespondieren können mit den verzaubernden Klängen einer Klarinette in einem Konzertsaal.

Es gibt die „erdnahen“, niedrig schwingenden Anteile. Es gibt die abgeklärten und höher schwingenden.

Jede Erfahrungsstufe erfüllt in der Inkarnation ihren Zweck – auch die erdnahe, niedrig schwingende.

Sie unterstützt den „Abnabelungsprozess“ des noch jungen inkarnierten Seelenanteils (wie etwa auch der Alkohol dies tut) und verweist ihn ganz auf die materielle Ebene, die nun sein Arbeitsplatz wird und die ihn ganz in das Tiererbe der Körperlichkeit hineinzieht.

Der menschliche Evolutionsweg ist darauf angelegt, den Emotionalkörper in zunehmend höheren Frequenzen schwingen zu lassen.

Dies kann nur im Verlauf vieler Inkarnationen geschehen. Und nicht jede Inkarnation bedeutet einen weiteren Schritt auf der „Leitersprosse“. Inkarnationen können scheitern, der inkarnierte Seelenanteil kann in alte Verhaltensmuster zurückfallen und sich sogar weiter darin verhärten.

Dann werden wir uns, auf die Jenseitsebene zurückgekehrt, mit unseren geistigen Lehrmeistern besprechen, die uns immer wieder neue Wege der Lösung aufzeigen werden.

Auf die lange Sicht wird die Seele ihre „Inkarnationsreise“ immer siegreich beenden.

# Psychologie

## ***Die Grundpolaritäten / Mitschwingen und Glück***

Sympathie - Antipathie: Es sind die Erfahrungen von Übereinstimmen, Annehmen und Angenommensein wie andererseits die von Fremdheit und Ausgeschlossensein.

Sympathie fühlen heißt: Wärme fühlen, Geborgenheit, Glück, Sich-Zuhausefühlen. Antipathie bedeutet: Kälte, Abwehr, Konfrontation. Es ist der unser ganzes Leben begleitende Pendelschlag.

Immer schließt es die Frage ein: Was ist mein eigener Platz in der Welt? Ist sie mir zugetan? Ist sie mir abgeneigt?

Deshalb berühren uns Gefühle so existenziell und zentral.

Das ursprüngliche Fühlen versucht die Hingabe, das Mitschwingen. Es ist möglich bis zur völligen Identifizierung. Diese Identifizierung im positiven Sinn ist Liebe.

Wo uns die Übereinstimmung nicht möglich ist, setzt die Grenzziehung ein, der Rückzug – oder auch die aggressive Konfrontation.

Das Ziel ist die immer wachsende Fähigkeit zum Mitvollziehen und Mitschwingen, auch oder auch gerade dort wo uns Fremdes begegnet.

In einem Punkt doch bleibt Verweigerung nicht nur legitim, sie ist unerlässlich:

Wenn unsere eigene Integrität getrübt und geschwächt wird – eben jener Punkt einer natürlichen Strahlkraft, mit der wir uns dem anderen öffnen. Was diese Strahlkraft trübt und bedroht (wie im Fall negativer aggressiver Gesinnungen), dem sollten wir jeden Zugriff verwehren.

Manche Menschen haben hier einen sensiblen Mechanismus entwickelt. Sie begegnen der Welt mit Offenheit – und

# Psychologie

errichten doch eine Schutzmauer gegen jede Seelenverschmutzung. Und oft sind es auch die, die zusätzlich ein wichtiges Mittel der Seelenreinigung nutzen: die Meditation.

## ***Destruktion und Resonanzgesetz***

Auch auf der Ebene aggressiver und destruktiver Gefühle kann es ein Mitschwingen geben – mit dem destruktiven und aggressiven Gefühlspotential anderer, die in gleicher Richtung eine Front der Abwehr geschaffen haben. In der Regel lebt diese Front durch ein starkes gemeinsames Feindbild, real oder unreal, gegen das sich die Kräfte der Abwehr bündeln.

Destruktive Gefühle sind immer gelernt. Sie haben ihre Vorgeschichte in der Erfahrung eigener Ohnmacht und Erniedrigung.

Stehen sich in der Tat zwei feindliche Lager gegenüber, so ist das eine oft Spiegel des anderen (Resonanz-Gesetz). Kein Konflikt kann eine Lösung finden, wenn auf negative aggressive Gefühle ebensolche antworten. Auch die in der kämpferischen Konfrontation zuletzt vielleicht erfolgreiche Verdrängung des (verhassten) Gegners ändert das Spiegelbild nicht. Es kann sich nur neu materialisieren – in neuen Gesichtern der Feindlichkeit.

Nur eine eigene Transformation der Schwingung kann Realität verändern. Es ist eine Schwingung, die nicht Erniedrigung und Vernichtung des Gegners zum Ziel hat. Sie sieht diesen Gegner in seinem Gefängnis von Hass und Gewalt, während doch auch hinter ihm, oft ihm selbst verborgen, ein spirituelles Wesen steht.

Es mag Situationen geben, in denen sich der kämpferischen Konfrontation nicht auszuweichen lässt und die uns in

# Psychologie

unserer eigenen Kampfkraft herausfordern – die Motive müssen nicht eigener Hass und Rache sein.

Dies freilich entspricht selben den eingeübten Mustern unseres Denkens.

Was doch nichts ändert an der Gesetzmäßigkeit, dass finstere Aggressionen und Hass immer wieder ihr Spiegelbild in Hass und Aggressionen suchen.

Wer nicht begreifen kann, dass alle angestrebte Veränderung immer auch ihn selbst und das eigene Bewusstsein einschließt, der wird positiv nichts verändern können. Aggressive und destruktive Gesinnungen werden nur immer wieder eine Wirklichkeit erschaffen, die selbst ein Gesicht der Gewalt und Destruktion trägt.

(Die Geschichte zeigt es in vielen Beispielen, speziell die russische Revolution: Eine Zarenclique, die zweifellos despotisch und blutsaugerisch regierte, wird liquidiert – und an ihre Stelle tritt ein Parteikader der neuen roten „Zaren“, machtbessener und menschenverachtender als alle Zaren es waren.

Es war eine Revolution, die mit dem Traum vom „neuen Menschen“ begann. Doch ihr Blick blieb fokussiert auf das Feindliche, Böse und Asoziale, das es im Menschen zu brechen galt. Es war ein Menschenbild, das sich dann auch konsequent realisierte.)

## Unterbewusstsein

*Unterbewusstsein ist ein Sammelbegriff.*

*Im Verständnis der Psychologie handelt es sich um alle unterbewussten, halbbewussten und ganz unbewussten emotionalen Muster, Triebe und Strebungen.*

*Diese entwickeln sich auf dem Hintergrund einer allgemein gültigen biologischen Grundlage wie sie individuell geprägt sind: durch unsere persönlichen Erbanlagen und die Umwelteinflüsse, denen wir von Geburt an ausgesetzt sind.*

*Zu diesen prägenden Einflüssen gehören im Weiteren gesellschaftliche Normen und Glaubenssätze, die – am Tagesbewusstsein vorbei oder von diesem wenig reflektiert – Teil des Unterbewusstseins werden. In diesem entwickelt sich so nicht selten ein eigenes Werte- und Glaubenssystem, das zu den „Überzeugungen des Kopfes“ deutlich im Widerspruch stehen kann.*

*Das Halb- und Unbewusstbleiben vieler gelernter Muster, auch das Verdrängen (etwa von belastenden Erfahrungen) erfüllt so sinnvoll seinen Zweck, wie es zum anderen zu Spannungsfeldern innerhalb der Persönlichkeit führen kann, schließlich zu Lebens-bestimmenden Konflikten.*

# Psychologie

## *Die „Entdeckung“ des Unterbewusstseins*

Der Begriff des Unterbewusstseins ist in der abendländischen Kulturgeschichte relativ neu.

In der Literatur waren es zum ersten Mal die Romantiker, die ihren Blick geschärft und teils auch gebannt auf jenen Bereich der Seele richteten, der – dem Tagesbewusstsein weitgehend entrückt – als „Nachtseite“ der Seele empfunden wurde: ein Bereich von eigener Faszination, voll dunkler Abgründigkeit ebenso wie (im Sprachgebrauch der Romantik) voll ahnungsvoller Nähe zu tiefen Schichten des Erkennens und Fühlens, der Intuition.

Erst mit dem Beginn des zwanzigsten Jahrhunderts etablierte sich der Begriff des Unterbewusstseins in einem neuen wissenschaftlichen Forschungszweig – der Psychologie. Dies führt im Besonderen auf die Lebensleistung von Freud zurück. Doch folgten viele weitere Pioniere, die Beachtliches leisteten, allen voran C.G. Jung.

Zentral stand die Entdeckung, dass dieser Unterbewusstseinsbereich in einer weitgehenden Autonomie handelt und in hohem Ausmaß jedes menschliche Leben bestimmt; eine Erkenntnis, die damals aufrüttelte und schockierte und die inzwischen doch Grundlage allen psychologischen Denkens und aller therapeutischen Arbeit geworden ist.

## *Das Phänomen der Hypnose*

Diese weitgehende Autonomie bestätigt unter anderem das Phänomen der Hypnose.

Diese ist seit langem in der Menschheitsgeschichte bekannt, doch auch sie wurde erst in neuerer Zeit genauer erforscht.



# Psychologie

Das Wort Hypnose wird oft unklar benutzt. Man sollte es nicht mit dem Wort „Trance“ vermischen. Ein Rückführungstherapeut arbeitet mit seinen Klienten, indem er sie in eine „luzide Trance“ oder „Wachtrance“ führt. Das Tages-Ich ist dabei nicht ausgeschaltet, auch wenn es mehr ein Beobachter bleibt.

Mit Hypnose ist üblicher Weise gemeint, dass ein Tagesbewusstseins-Ich nicht mehr anwesend ist. An dessen Platz tritt das Anweisungen erteilende Tagesbewusstsein des Hypnotiseurs. Für den Hypnotisierten bleiben nach der Hypnose keine Erinnerungen, doch keineswegs schläft er, er bleibt in einer Form wach, dass er den Befehlen des Hypnotiseurs entsprechend weiterhin mit diesem kommunizieren kann.

Manche Menschen sind leicht in einen solchen Zustand der Hypnose zu versetzen, bei anderen gelingt dies schwer, wenige sind ganz resistent.

Bei der erfolgreich verlaufenden Hypnose erstaunt immer wieder das Phänomen, wie bereitwillig und widerstandslos sich das Unterbewusstsein den Anweisungen des Hypnotiseurs fügt. Doch darüber hinaus: Hypnose kann alle üblichen Wahrnehmungsmechanismen außer Kraft setzen. Bitter und sauer Schmeckendes wird als süß und wohlschmeckend empfunden, Zahlen und Worte können vollständig fortsuggeriert werden, Sichtbares wird für den Hypnotisierten unsichtbar wie anderes als sichtbar und real erlebt wird, was nur suggeriert wurde.

Dem Körper sonst unmögliche Leistungen können angefordert werden, wie auch sonst noch nie in Erscheinung getretene Fähigkeiten, sogar auf künstlerischem Gebiet.

Allerdings zeigt sich, dass die scheinbar widerstandslose Anpassung doch ihre Grenzen hat: Fest verinnerlichte moralische Normen werden nicht überschritten.

# Psychologie

(Ein Auftragsmord etwa, der im posthypnotischen Effekt ausgeübt werden soll – wie dies Vorlage für spannende Filmstoffe war - lässt sich nicht suggerieren; oder es müsste dazu eine entsprechende psychische Disposition vorliegen.)

## *Hypnose und Rückführung*

In der spirituell-esoterischen Betrachtung fasst das Wort „Unterbewusstsein“ die jeweils unterbewussten Anteile von Vitalkörper und Emotionalkörper zusammen.

Zum einen geht es um die Gewohnheitsmuster, die zu mechanischen Abläufen geworden sind - etwa Autofahren, typische Gesten, Essgewohnheiten, Schlafrhythmen usw. - sie sind Anteil des Vitalkörpers. Zum anderen handelt es sich um alle emotionalen Prägungen, die während des Lebens gewachsen sind, uns aber oft weitgehend unbewusst bleiben. Dabei geht es keineswegs nur um Traumatisches und Verdrängtes. Vor allem handelt es sich um frühkindliche Prägungen, also unser „Kindheits-Ich“.

In der Tiefenhypnose kommt es zu einem „Ausklinken“ des Mentalkörpers; dessen eingespielter Kontakt zum Gehirn – was wir als Tagesbewusstsein definieren - wird unterbrochen. (Deshalb bleiben auch keine bewussten Erinnerungen.) Der Hypnotiseur hat nun freien Zugang zu den emotionalen Schichten des Unterbewusstseins, vor allem zum Kindheits-Ich.

Das erklärt, warum sich diese unterbewusste emotionale Schicht so bereitwillig den Anweisungen des Hypnotiseurs anschließt. Und es zeigt zum anderen, wie wichtig eine kontrollierende Instanz wie die unseres Tagesbewusstseins ist. Wird diese ausgeschaltet, kann sich das Unterbewusstsein bereitwillig jeder fremden Kontrollinstanz anschließen.

# Psychologie

Üblicherweise liegt einem Hypnosevorgang – etwa zum Zweck einer Hypnosevorführung auf einer Bühne – eine freiwillige Absprache zu Grunde. Insofern muss man ihn nicht gefährlich nennen. Doch wer zum ersten Mal Zeuge einer solchen Vorführung wird, empfindet durchaus ein gewisses Erschrecken dabei: Der Hypnotisierte putzt sich mit einem Finger die Zähne, er führt Körperverrenkungen aus, die dem Publikum Tränen des Lachens ins die Augen treiben, er identifiziert sich mit einer hysterischen Persönlichkeit und gibt die in diesem Fall von ihm erwarteten Antworten.

Soweit dies einvernehmlich geschieht und dem Amusement des Publikums dient, muss man es nicht kritisieren.

Es handelt sich, allerdings, wie schon angesprochen, um einen völlig anderen Vorgang als es der zur Einleitung und Durchführung einer Rückführung ist. In der luziden Trance oder Wachtrance fokussiert sich das weiterhin wache Ich auf die „inneren Schauspiele“, die es wahrnimmt und auch kommentiert.

Während dieser Rückführungen – ob sie sich auf frühkindliche, dem Bewusstsein sonst nicht zugängliche Erfahrungen beziehen oder Erfahrungen früherer Inkarnationen – taucht oft ein reicher „Bilderteppich“ auf, mit Szenen und Bildern, die sich, wie wir dies von Träumen kennen, „selbst interpretieren“: Das Gesehene schließt die Erklärung der Vorgeschichte, manchmal auch bereits der Folgegeschichte mit ein.

Erstaunlicher Weise gibt es Klienten, die gar keine Bilder sehen. Sie erhalten die Antworten auf alle Fragen rein intuitiv – die Antworten bilden sich spontan in ihrem Kopf. Hier läuft die Kommunikation vollständig über den Mentalkörper, der oft sogar direkter und klarer auf das Wissen zugreifen kann, das die gestellte Frage beantwortet.

# Psychologie

Ein Rückführungstherapeut, der – wie der Hypnotiseur - sein eigenes Ich an die Stelle seines Klienten setzen würde, würde diesen gesamten Vorgang sabotieren, in jedem Fall die Ergebnisse schwer verzerren. Prinzipiell gilt: Je weniger Dominanz das Ich des Therapeuten hat, desto klarer und objektiver die Ergebnisse.

## *Psyche und Kindheits-Ich*

Die Definition von Unterbewusstsein durch eine herkömmliche Psychologie und eine spirituell-esoterische Blickweise ist notwendig eine unterschiedliche.

Kennt doch die gängige Psychologie nur die Psyche, die alle emotionalen wie kognitiven Abläufe des Menschen umfasst, wie zu dieser Psyche immer auch verdrängte, in jedem Fall unterbewusste Erfahrungsanteile gehören. Die Bewusstseinsprägungen beginnen bei der Geburt und werden durch den Tod wieder zum völligen Verlöschen gebracht.

Vorprägungen, etwa durch frühere Leben, haben in diesem Bild keinen Platz.

Insofern kann ein solches Bild, das sich nur im begrenzten Blickfeld der einen Inkarnation bewegt, keine vollständigen Antworten liefern.

Und doch führen therapeutische Behandlungen, nur auf ein solches Bild der Psyche gestützt, oft zu guten Ergebnissen.

Psyche im esoterisch-spirituellen Verständnis meint, vereinfacht gesagt, das neue „Inkarnations-Ich“ - den mit jedem Inkarnationsantritt „neu heranwachsenden Seelenteil“. Mit einem neuen Körper und einem neuen Gehirn wird jedes Mal etwas wie eine neu verfügbare „Matrize“ bereit gestellt. Psy-

# Psychologie

che beginnt mit dem Kindheits-Ich, das mit seinen Prägungen immer ein entscheidender Teil von ihm bleibt, und setzt sich fort mit allen emotionalen Erfahrungen, die aufbauend auf diesem Kindheits-Ich Teil des gegenwärtigen Lebens werden.

Psyche entsteht also tatsächlich jedes Mal neu und kann durchaus als eine eigene Einheit gesehen werden.

Allerdings gibt es in der therapeutischen Arbeit auch immer wieder den Fall, dass sich die Ursache eines Konflikts oder auch eines tiefen Traumas in der Psyche nicht auffinden lässt. – Dann ist es den Versuch wert, die Behandlung in die Hände eines erfahrenen guten Rückführungstherapeuten zu geben.

Es sind zehntausende von Fällen dokumentiert, wo erst eine solche Arbeit, die die Realität früherer Existenzen einbezieht, den eigentlichen Konfliktherd ausfindig machen konnte und sich dann auch dauerhaft ein Heilerfolg einstellte. – Versierte Rückführungstherapeuten visieren sehr rasch den Punkt an, wo sie den tatsächlichen Konfliktherd vermuten oder stellen die entsprechende Frage an das Unterbewusstsein direkt. Befindet sich der Klient ausgeglichen in einer luziden Trance, so wird sich das Unterbewusstsein fast immer kooperativ zeigen und die Bilder und Ereignisse aufdecken, hinter denen sich ein unerlöstes Thema – manchmal eines das in einer fernen Vergangenheit seinen Ursprung hat – verbirgt.

Geschieht dies nicht oder nur bedingt, so hat auch dies seinen Hintergrund. Auch mit einer Rückführungstherapie kann man nicht beliebig jeden Erfolg „vom Zaun brechen“. Manchmal müssen gewisse Warte- und Reifezeiten durchstanden werden, bevor der „Vorhang geöffnet“ werden darf für ein umfassenderes Verstehen.

# Psychologie

## *Vorprägung und „Lebensthema“*

Es ist richtig zu sagen, dass wir in unserem Unterbewusstsein die Erfahrungen früherer Existenzen – eben unterbewusst und unbewusst – beständig „mit uns herumtragen“.

Und doch muss man auch dies differenziert sehen.

Keineswegs sind diese Erfahrungen während der einen gegenwärtigen Inkarnation immer in gleicher Weise präsent.

Manche verbleiben in einem „Schlaf- und Ruhezustand“, weil ihr Einfluss auf die Aufgaben der diesmaligen Inkarnation eher irritierend und störend wirken würde. Andere treten in den Vordergrund (so sehr sie in den konkreten Bildern auch unterbewusst bleiben), weil es sich um Themen handelt, die auch in der gegenwärtigen Inkarnation eine Rolle spielen. Es können „unerlöste“ Themen sein, die noch einmal zur herausfordernden Aufgabe werden. Es kann sich aber auch um Begabungen handeln, die in der neuen Inkarnation weiterentwickelt und vielleicht zu einer gewissen Blüte gebracht werden sollen.

Das gilt auch umgekehrt. Erworbene und sogar schon weit entwickelte Talente können wie „völlig zugedeckt“ und für ein ganzes Leben verborgen bleiben. Das mathematische Genie eines früheren Lebens erscheint in dem jetzigen vielleicht sogar als „mathematisch unterbegabt“. Die Seele hat in der Vorplanung der neuen Inkarnation einen festen „Riegel“ davor geschoben, um für ganz neue Entwicklungswege offen zu sein. Die Verlockung, nochmals als mathematisches Genie zu brillieren und damit gesellschaftlich Anerkennung zu gewinnen, wiegt wenig gegenüber dem Wunsch, sich in neuen ganz anderen Fähigkeiten und Talenten zu üben und sich zu vervollständigen.

# Psychologie

Jedes Unterbewusstsein kennt den für das gegenwärtige Leben gefassten Lebensplan. So hat es auch, anders als unser Tages-Ich, in vielen Dingen ein Vorauswissen, manchmal sehr exakt.

Ein erfahrener Kartenleger weiß, dass alle Informationen, die er seinem Klienten geben kann, nicht aus ihm selbst sondern aus dem Unterbewusstsein seines Klienten stammen. Die Bildersprache der Karten macht diese Informationen für ihn sichtbar. Freilich muss ein Kartenleger in der Interpretation geübt sein, jede Karte muss auch in ihrem Umfeld und ihren Bezüge zu den anderen Karten gesehen werden.

In seltenen Fällen kann das Unterbewusstsein die Zusammenarbeit mit dem Kartenleger verweigern. Hier ist es wie mit der Hypnose: In den überwiegenden Fällen ist das Unterbewusstsein für Hypnose zugänglich, in sehr wenigen Fällen allerdings nicht.

## ***Prägefaktoren:***

### ***Naturmechanismen und Glaubenssätze***

Durch die Verhaltensforschung und viele biologische Studien ist inzwischen bekannt, wie sehr unser Verhalten und viele unserer Entscheidungen, in denen wir uns für frei halten, mit chemischen Körperprozessen einhergehen, die stark steuernde Funktionen haben. Es ist, wie die Tests zeigen, die Grundlage für eine Fülle von Verhaltensmustern, wie sie etwa unsere Partnerschaftssuche begleiten. Schlüsselreize verbleiben oft auf einer ganz unterbewussten Ebene – und wirken doch intensiv.

„Schlüsselreize“ und in diesem Sinn vorprägende Muster gibt es in der ganzen Bandbreite zwischenmenschlicher Kommunikation.

# Psychologie

Diese Naturmechanismen, die auf Existenzabsicherung eingerichtet sind, haben im Allgemeinen ihre eigene Vernunft. Auch wenn wir sie durchschauen, ist es schwer, sich ihnen zu entziehen. Und oft handeln wir zu unserem Vorteil, wenn wir uns ihnen einfach anvertrauen.

Die zweite Komponente einer starken Prägung unseres Unterbewusstseins sind unsere Glaubenssätze.

Glaubenssätze existieren auf unterschiedlichen Ebenen. So wie manche ein zentraler Anteil unserer bewussten Gedanken sind, so wirken andere halbbewusst oder ganz unbewusst, zu tief eingeschliffenen Mustern geworden.

Vor allem durch die therapeutische Arbeit ist bekannt, dass unser Unterbewusstsein manchmal ein ganz eigenes Wertesystem besitzt. Es handelt und reagiert aus seiner eigenen Logik - die sehr wohl Folgerichtigkeit bedeutet, wie sie in einem übergeordneten Sinn doch nicht notwendig Vernunft ist.

Die Grundintension ist in der Regel immer die des Schutzes, damit eine „wohlmeinende“. Doch das Unterbewusstsein kann an einmal eingerichteten Schutzmechanismen festhalten, auch wenn diese ihre einmal sinnvolle Funktion längst verloren haben.

*Sein Dilemma ist eine unklare Wahrnehmung von Zeit*, die es selbst nicht in der Art unser Tages-Ich strukturieren kann. So kann es auf bestimmte Erfahrungspunkte, etwa denen eines Schocks, fixiert bleiben. – Die meisten Therapeuten kennen dies Thema, eine gute Therapiearbeit kann blockierende Muster nach und nach aufheben.

Manche unserer bewussten Glaubenssätze stehen im deutlichen Widerspruch zu den Glaubenssätzen unseres Unterbewusstseins. Meist erweisen sich die unbewussten den bewussten als überlegen.



# Psychologie

## *Glaubenssätze und psychische Energien*

Glaubenssätze, bewusste, halbbewusste und unbewusste, bestimmen unser gesamtes Leben. Sie entscheiden fundamental über unser Glücklich- und Unglücklichsein.

Manche Glaubenssätze werden schon in sehr früher Kindheit angelegt. Auch wenn wir, erwachsen geworden, ihren Ursprung dort entdecken, kann es weiterhin schwierig sein, sich davon zu lösen.

Immer sind Glaubensgrundsätze, im Maß ihrer Verinnerlichung, Ventilatoren unserer psychischen Energien. Damit ziehen sie das Geglaubte, Erwartete heran - das Erhoffte ebenso wie alles Gefürchtete.

Das intensiv Herangezogene, „Heran-Geglaubte“ drängt nach Verwirklichung, Materialisierung - und begegnet uns vielfach schließlich als Außenwelt. Was sich im Sinn unserer bewussten Glaubenssätze verwirklicht, heißen wir in der Regel willkommen. Was sich als Resultat unserer unbewussten Glaubenssätze manifestiert, nehmen wir oft wahr mit großer Irritation, nicht selten mit Ablehnung und Protest, nichts wissend von unserem Mitschöpfertum.

Ein Höchstmaß an Wirksamkeit im Einsatz psychischer Kräfte kann positiv erzielt werden, wenn bewusste und unbewusste Glaubenssätze übereinstimmen. Dieser Zustand ist es auch, den wir in der Regel als Glück erleben; wie der Widerspruch und die Konfrontation beider Ebenen Ursache unseres Unglücks ist.

Unbewusste Glaubensgrundsätze werden als in der Kindheit eingeprägte Glaubensvorschriften und Verhaltensmuster gesehen. Nicht selten doch sind sie darüber hinaus gestützt durch die gleichfalls konkreten Erfahrungen unserer vergan-

# Psychologie

genen Leben. In dieser Summierung kann sich ein bedeutendes Kräftepotential entwickeln.

In einem größeren Karmakonzept gesehen sind Glaubensgrundsätze niemals nur „Zufall“, auch nicht die uns scheinbar fremd „übergestülpten“. In die Glaubenssätze einer Familie, eines Volkes, eines Kulturkreises „hineingeboren“, durchleben wir ein bestimmtes Schicksal darin. Wie jede Art Schicksal bedeutet es „Arbeitsstoff“. Es schließt die Glaubenssätze ein, mit denen wir uns, zunächst oft unterbewusst, identifizieren – die wir als förderlich erkennen oder als hinderlich, als Zwangsjacke und Ballast, von denen wir uns befreien müssen.

In diesem Sinn ist jedes Werten in den Kategorien „falsch“ oder „richtig“ schließlich relativ.

Den vielfachen Inkarnationen entsprechend tragen wir mit unserem Unterbewusstsein ein alt-urales Wesen „mit uns herum“. Die Summe seiner Erfahrungen kann eine Überblicksfähigkeit und Vernunft sein, die unsere eigene weit übersteigt, ja sogar Weisheit. Wie sie uns ebenso mit einer Sammlung von Irrtümern und Fehlhaltungen konfrontieren kann: irrationalen Ängsten und Vermeidungstaktiken, ungeklärten Aggressionspotentialen.

Den Aspekt einer verborgenen Weisheit zeigen uns vor allem die Märchen. Sie statten viele ihrer Helden mit dem „Tierbruder“ aus: einem Bären, einem Fuchs, einem Adler, einem Wal. Das äußere Erscheinungsbild, die „Tiernatur“, ist letztlich eine Täuschung, Folge einer bösen „Verhexung“. Jedes Märchen endet damit, dass der Verzauberung schließlich eine „Erlösung“ folgt – nachdem ein langer Weg der Klärungsprozesse gegangen ist. Dieser Weg bleibt keinem erspart, wie er sich doch auch sicher sein kann, dass dieser Weg einmal seinen erfolgreichen Abschluss findet.

# Psychologie

## Psychologie

*Psychologie befasst sich mit dem, was sie „Psyche“ nennt: allen mentalen und emotionalen Abläufen im Menschen, den bewussten, wie auch den halb- und unterbewussten.*

*„Psyche“ hat im Gegensatz zum Begriff der „Seele“ keine metaphysische Dimension.*

*„Psyche“ ist ein Produkt des menschlichen Gehirns, das mit der Geburt entsteht und mit dem Tod wieder erlischt.*

*Psychologie kann viele Verknüpfungen aufzeigen, die unseren rationalen wie auch irrationalen Verhaltensweisen zu Grunde liegen.*

*Eine Annäherung an das eigentliche Wesen des Menschen muss ohne Einbeziehung einer spirituellen Dimension notwendig bruchstückhaft bleiben.*

### ***Psychologie und Seele***

Das ursprünglich griechische Wort „Psyche“ steht dem Wort „Seele“ näher als der Begriff „Psyche“ in der heutigen Psychologie.

Vor allem durch Freud verfestigte sich eine Blickweise, die an das mit den letzten Jahrhunderten mehr und mehr etablierte materialistische Weltbild angepasst war.

# Psychologie

Zunehmend verflüchtigte sich alles, was sich einmal mit dem Wort „Seele“ verband: diese als eine unsterbliche geistige Einheit zu sehen, als eigentliche Identität jedes Menschen.

„Seele“ wurde zunehmend in der Abhängigkeit von Körperprozessen betrachtet. Schließlich sogar degradierte man sie zum bloßen „Anhängsel“ dieser Körperlichkeit. Als Produkt von Körperprozessen verliert sie, in Konsequenz weitergedacht, jede Eigenständigkeit. Es bleibt nur ein Spiel der Materie, das die Illusion von Bewusstsein erschafft. - Ein sich mit der „Psyche“ befassender Psychologe ist mit einem Objekt befasst, das es eigentlich nicht gibt.

Dennoch hat diese Sichtweise bemerkenswerte Fakten und somit Hilfreiches hervorgebracht. Mehr als zuvor begann man, den Zusammenhang von Körperprozessen und psychischen Wirkungen zu studieren und die Bedeutung der „Körperchemie“ für die seelische Gesundheit und das seelische Gleichgewicht zu erkennen.

Aus den Augen verloren wurde weitgehend der andere Aspekt: dass es eine Wirksamkeit der „Psyche“ zurück auf den Körper gibt. In Experimenten ist inzwischen vielmals bewiesen, dass geistige Haltungen, in positiver oder negativer Grundstimmung, den Verlauf einer Krankheit stark beeinflussen können. Manche dieser Wirkungen (speziell bei Krebspatienten, die als eigentlich „hoffnungslose Fälle“ galten) gehen so weit, dass sie die herkömmliche Wissenschaft und Medizin vor ein nicht lösbares Rätsel stellen.

Innerhalb eines spirituellen Weltbilds, das die Seele als eigenständige Einheit sieht, liegen solche Wirkungen nahe. Diese Wirkungen setzen sich nicht gewaltsam über Naturgesetze hinweg sondern bedienen sich ihrer auf einem Weg uns sonst verborgener Möglichkeiten.

# Psychologie

## *Freud, Adler, Jung*

Freud, der eigentliche Begründer der modernen Psychologie, sah als zentrale Triebkraft der menschlichen Psyche die Libido.

So sehr ihm das Verdienst zukommt, die Tabus einer bürgerlichen verlogenen Moral aufgebrochen und die Sexualität unvoreingenommen in das menschliche Bild integriert zu haben, so hat er sich doch, in der Art eines genialen wie auch besessenen Forschers, in starren Konzepten verrannt. Er selbst sprach vom Dogma der Sexualität und warnte vor der „Schlammflut des Okkultismus“: Okkultismus – das war für ihn jede Form von Religion und spiritueller Weltbetrachtung.

Seine Fallgeschichten, die immer auf sexuelle Deutungen hinauslaufen, lesen sich teils skurril. Theorien wie der Ödipus-Komplex entspringen persönlichen Erfahrungen seiner eigenen Kindheit und Jugend und haben auf breiter Basis keine Gültigkeit. Die sicher richtige Grundwahrheit, dass das Streben nach Glück die eigentliche Triebfeder des Menschen ist, erscheint mit dem verengenden Blick auf die Libido in reduzierter, verzerrter Sicht.

Adler sah das zentrale Streben des Menschen als das Streben nach Macht. Wieder handelt es sich um eine Grundwahrheit und eine doch zugleich verengende Blickweise. Machtentfaltung in positivem Sinn kann durchaus Selbstentfaltung bedeuten. Wenn Macht zum Selbstzweck wird und zwanghaft die Macht über andere Menschen einschließt, ist sie angetrieben von Angst und zwanghaftem Absicherungsbestreben.

Eine Psychologie der Macht ist zugleich eine Psychologie der Angst. Angst ist eine starke Grundkraft im Menschen. Doch sein eigentliches Wesen beschreibt sie nicht.

# Psychologie

C.G. Jung befindet sich mit seiner Psychologie dem Leben „am nächsten“, ohne die Verengung Dogmen schaffender Konzepte. Bei ihm hat sich der Begriff Psyche am wenigstens von dem der Seele entfernt.

Er hat einen Zielgedanken für die menschliche Seele formuliert: Es ist die Individuation. Sie bedeutet, in der zunehmenden Fähigkeit zur Integration aller Einzelteile und Schattenaspekte zur „Vollständigkeit“ heranzuwachsen – einem Bild entsprechend, das wie ein Urmuster in der Seele bereits existiert.

Dies bedeutet auch Integration der Sexualität; und reduziert alles Machtstreben auf seinen gesunden Kern: Vollmacht zu erlangen über sich selbst.

Die Individuation sah Jung als den für jede Seele vorgezeichneten Weg. In der inneren Erkenntnisarbeit, die auch das Traumleben einschließt, kann sie entscheidend beeinflusst und beschleunigt werden.

## ***Psychologie und Therapie / Komplexe***

In der Nachfolge der drei genannten Psychologen haben sich viele psychologische Schulen gebildet, Schulen mit manchmal sehr konträren Ausrichtungen, die sich nicht selten als feindliche Lager darstellen. Nicht wenige hängen ideologischen Konzepten an, die auf ein sehr fragmentarisches Weltbild ausgerichtet sind und mit jedem Therapiefall vor allem die Bestätigung in sich selbst suchen.

Dennoch erfahren Menschen durch Therapien ohne Zweifel oft wichtige, manchmal lebensrettende Hilfe. Kaum ein Therapeut ist jemals so eng und wirklichkeitsfern, wie möglicherweise seine psychologischen Konzepte es sind. Selbst

# Psychologie

wenn er den Prozess der eigenen „Verdrängung“ in einer nur materialistischen Interpretation der Seele sehr weit getrieben haben mag, in tieferen Schichten kann doch eine durchaus lebendige Kommunikation mit dem Klienten stattfinden.

Die Wirksamkeit vieler Psychotherapien liegt im Weiteren an dem Umstand, dass Konflikte oft wie „holographische Bilder“ komplexere Bereiche der Seele spiegeln - über das gegenwärtige Konfliktfeld hinaus. So kann die Fokussierung auf den einen Konfliktbereich und die einsetzende Therapiearbeit auch umfassender auf tiefere Schichten fortwirken.

Ein zentrales Arbeitsfeld jeder Therapie sind die Komplexe.

Die Mehrzahl aller Komplexe umkreist das Thema „Minderwertigkeit.“ Die äußeren Faktoren können ein körperliches Defizit sein oder ein sozialer Platz in niedriger Rangordnung. Minderwertigkeitskomplexe erscheinen oft „eingebildet“; je mehr sie dem Bewusstsein des Betreffenden fest „eingebildet“ sind, sind sie auch real.

Der unter dem Komplex Leidende sieht sich einem Wertesystem unterworfen, dem er in eigener Kraft kein anderes entgegenstellen kann.

Komplexe sind in vielen Variationen Teil unseres „Inkarnationsprogramms“. Meist verbindet sich damit die Arbeit einer „Selbsterziehung“: das einer Aufmerksamkeitsverschiebung - von äußeren auf innere Werte; schließlich das einer Gelassenheitsübung gegenüber dem Unveränderlichen.

Soweit, im anderen Fall, Veränderbarkeit doch möglich erscheint, bedeutet ein Komplex Arbeitsansporn und wirkt einer seelischen Trägheit entgegen.

Nicht wenige große Leistungen in der Menschheitsgeschichte sind aus Komplexen hervorgegangen - oder sie waren doch ihre begleitenden Geburtshelfer.

# Psychologie

## *Kindheits-Ich und Resonanzgesetz*

Das Resonanzgesetz (siehe Resonanzgesetz) besagt, dass das, was wir „Umwelt“ nennen, immer auch ein Spiegel unseres eigenen Wesens ist und dass uns seelisch nur berühren kann, wozu eine Affinität in unserem eigenen Wesen besteht.

Hier gibt es eine bittere Wahrheit: Gespiegelt wird uns auch, wofür wir nicht in „direkter Weise“ verantwortlich sind – unsere Kindheitsprägungen.

In einem „heilen“ esoterischen Weltbild wird argumentiert, dass uns nichts zustoßen kann – auch nicht im Kindesalter – was nicht zu unserem „Karma“ gehört. Dies ist eine relative Wahrheit. So wie es Vorplanungen und Schutzmechanismen gibt, so gibt es auch die Freiheit der Eltern und anderer Bezugspersonen, ihrer Fürsorgepflicht entsprechend zu handeln – oder dies zu vernachlässigen. Verstöße hier auszuschließen, hieße, die handelnden Personen zu ausführenden Robotern zu erklären.

In diesem Sinn tragen wir manchmal eine durchaus nicht in eigener Verantwortung entstandene zusätzliche Familien-Erblast mit uns, die nicht Anteil unseres vorgeplanten „Lebensgepäcks“ war und die wir als fremd empfinden. Wird sie uns gespiegelt, so kann sie in besonderem Maß unseren Widerspruch wecken, einen „unbewusst wissenden“ Zorn.

Doch der Spiegel selbst unterscheidet nicht. Auch hier sind wir zu einer Verwandlungsarbeit aufgerufen – die immer zugleich eine kleine Aufgabe zur erneuten Vergebung einschließt.

(Und unser Bewusstsein für unser eigenes Handeln schärfen kann, wenn wir uns selbst in der Rolle verantwortlicher Eltern befinden.)



# Psychologie

## ***Ego*verletzungen und *Identitäts*verletzungen**

Seelische Verletzungen sind auf ihre Weise real wie körperliche Verletzungen es sind.

Die Parallelen lassen sich nachziehen bis ins Detail. So wie etwa ein Bluterguss, ein zerschrammter Arm dem Selbstheilungsprozess überlassen bleiben kann, so können auch die „kleinen Seelenschrammen“ ihrem eigenen Gesundungsprozess überlassen werden. Dagegen gibt es die gefährliche Infektion, den schließlich rumorenden Krankheitsherd, der den Körper nicht zur Ruhe kommen lässt – dies auch in der seelischen Parallele. Hier muss die „Operation“, der therapeutische Eingriff erfolgen.

Eine weitere Differenzierung ist sinnvoll: die zwischen „Ego-Verletzungen“ und „Identitätsverletzungen“.

Egoverletzungen bedeuten „Egokränkungen“: zerschlagene Ambitionen, Erfahrungen von Zurücksetzung, damit Aufmerksamkeitsentzug. So schmerzlich sie sein können, sie beinhalten letztlich keine existenzielle Bedrohung. Soweit sie doch als solche empfunden werden, reduzieren sie sich in dem Maß, in dem sich das Ego selbst reduziert. Manchmal ist es ein Prozess des Zurückschrumpfens auf seine eigentlichen „gesunden Maße“.

„Identitätsverletzungen“ dagegen sind Einbrüche in den ganz substanziellen Bereich der Seele, in ihr „natürliches Existenzrecht“. Hier gibt es, anders als bei Egoverletzungen, keine Reduzierungen in einem „gesunden Sinn“.

Formen solcher Verletzung entstehen durch tiefes Ohnmachtsempfinden gegenüber erlebter Gewalt, körperlicher oder seelischer Art. Die extremste Form dieses Ohnmachts-

# Psychologie

erlebens ist die Folter. Sie wirkt nicht nur durch den zugefügten Schmerz, sie wirkt zerstörerisch – da es ein wissend zugefügter Schmerz ist - auf die Grundsubstanz jedes menschlichen Vertrauens. Auch sexuelle Verletzungen sind immer Identitätsverletzungen.

Identitätsverletzungen rühren an jene Substanz, die während des Lebens selbst der Träger von Heilung ist – oder in dieser Funktion doch wirken sollte. Nie wird sie wirklich und niemals dauerhaft zerstört. Doch Anteile der Seele können sich, in einem Trauma befangen, völlig zurückziehen. (Zum Therapiehandwerk vieler Schamanen gehört es, „verlorene Seelenanteile“ wieder zurückzuholen.) Therapie ist möglich, doch oft nur auf dem Weg einer größeren Transformation, die in die alte Vollständigkeit zurückführt. Traumata bleiben nicht selten unerlöst, manchmal gelingt immerhin ein Weg der Linderung und der teilweisen Heilung. Manche Traumata können vollständig erst in einem kommenden Leben aufgelöst werden.

*(Zum Wortgebrauch Psyche und Seele:*

*In anderen Kapiteln dieses Buches ist der unterschiedliche Wortgebrauch nicht immer gleichbleibend eingehalten. Manchmal müsste korrekt von „Psyche“ gesprochen werden, wo das Wort „Seele“ steht – entsprechend das Adjektiv „psychisch“ wo das Adjektiv „seelisch“ verwendet wird.*

*Doch im Anklang an den psychologisch-wissenschaftlichen Gebrauch gibt es hier zugleich eine Verzerrung. Und will man nicht für jedes Kapitel die hier vorgenommene Definition wiederholen, so wirkt der Austausch selbst in einem esoterischen Wortgebrauch oft gewollt und künstlich.)*

## II Psychologie und Selbstbild

*„Nachdem ich mit mehr als 30.000 Menschen therapeutisch gearbeitet habe, gibt es für mich kein psychologisches Problem - seien es Angstzustände, Depressionen, Angst vor Nähe oder Erfolg, Misshandlung von Kindern oder Ehepartnern, Selbstmord- oder Gewaltverbrechen - das seine Wurzeln nicht in einem minderwertigen Selbst-Bild hat.*

*Unser Selbstbild ist unser Schicksal.*

*Auch wenn es anders scheint, das Problem sei Ehe/Beziehung, Kinder, Beruf oder Kommunikation: die Wurzel aller Verstimmungen hängt immer zusammen mit dem Selbst-Wert-Gefühl.“*

Frank Natale, bekannter amerikanischer Psychologe  
und Therapeut, Gründer des T.I.N.-Instituts

### ***Die eigene Wertfrage***

*„Unser Selbstbild ist unser Schicksal.“*

Vielen ist ein solches Selbstbild wenig bewusst. Schon gar nicht wissen sie, welche bestimmende Macht es in ihrem Leben hat.

Mit unserem Selbstbild ist unlösbar gekoppelt, was wir als unseren „Selbstwert“ empfinden.

Ausgesprochen oder auch nicht, klar und nur halb bewusst gefühlt - es ist die unsere ganze Existenz bewegende Frage: „Was ist mein ganz eigener Wert in der Welt?“

Für alles, was unser „Wertsein“ bestätigt, ertragen wir vieles, manchmal unsägliche Mühen. Jeder Wunsch nach materiellen Gütern und körperlichem Genuss kann weit dahinter zurückstehen.

Mit allen Taten, allen Erfolgen, die unser Wertsein offen-

# Psychologie

kundig machen, „wachsen uns Flügel“; allen voran jenen Taten, die uns in unserer Einmaligkeit zeigen. - Umgekehrt kann uns das Empfinden eigener Wertlosigkeit in den Sog eines Abgrunds hineinziehen, der wie bodenlos ist.

„Macht es einen Unterschied in der Welt, ob es mich gibt oder nicht?“ Wer die Menschen darauf ansehen lernt, erkennt, dass kaum eine andere Frage sie bewegt wie eben diese.

## *Das zweifache Selbstbild*

Unausgesprochen misst sich unser Selbstbild immer an einem anderen: einem idealeren – „wie wir sein sollten“. Unser Selbstbild ist insofern immer ein doppeltes:

Eines „wie wir sind.“

Ein anderes „wie wir sein sollten“.

Über unser Lebensglück entscheidet in hohem Maß, wie weit wir beide Bilder zur Deckung bringen.

Aus der Diskrepanz zwischen beiden oder ihrer Annäherung bestimmt sich auch, was wir als unseren Selbstwert empfinden.

Beide Bilder hängen eng zusammen. Beide Bilder haben ihre Geschichte.

Unsere Idealbilder sind manchmal weitgehend identisch mit denen unserer Eltern – die sie in der Regel selbst nie realisierten. Sie sind ebenso ausgerichtet an Gesellschaftsnormen, die oft wenig reflektiert wurden. Manchmal auch haben wir gegenüber den gelernten Idealen und Normen einfach unsere Gegenbilder und „Gegenideale“ entworfen.

Menschen, die ein wenig anspruchsvolles ideales Selbstbild haben, können mit einem stillen Glück beschenkt erscheinen, für das andere sie mit Neid betrachten. Auch wenn

# Psychologie

ihr Leben in wenig anspruchsvollen Bahnen verläuft, sie sind doch relativ eins mit sich selbst. Je augenscheinlicher die Diskrepanz zwischen beiden Bildern, dem idealen und dem „wirklichen“ Selbstbild, desto härter fällt das Urteil über uns selbst aus. Die übermächtige Diskrepanz beider Bilder kann Menschen veranlassen, vernichtende Urteile über sich selbst zu sprechen.

Wie das ideale Bild oft unrealistischen Vorbildern entlehnt ist, so ist auch das reale manchmal von einer realistischen Sichtweise weit entfernt. Menschen, die zu einer depressiven Gemütsverfassung neigen, malen auch das eigene Erscheinungsbild oft einseitig in grauen Farben. Wieder andere schmücken dies Bild mit Bestandteilen aus, die einer sehr subjektiven illusionären Wahrnehmung entspringen – und sind erstaunliche Meister darin, diese illusionäre Sichtweise lange aufrecht zu erhalten, gegen jeden Widerspruch der Realität.

## *Die vernichtende Zahl*

Unser oft lebenslanges Dilemma ist ein Maßnehmen, in dem es ein „Wertsein“ nur gibt in der Abgrenzung zu anderen - mit Eigenschaften, die andere überragen. „Mittelmaß“ selbst ist schon das abwertende Urteil.

Damit geraten wir in den Sog der übergroßen „vernichtenden“ Zahl.

Nicht selten kämpfen wir einen lebenslangen existenziellen Kampf mit unserer eigenen Winzigkeit. Er kann uns zu jeder Art Profilierung motivieren – durchaus im Schaffen positiver Werte doch auch in vielen skurrilen Formen. Manche, denen es nicht gelingt, den „Helden im Guten“ zu spielen, können sogar in die Rolle des „negativen Helden“ ver-

# Psychologie

fallen.

Manche bestrafen sich, wenn sie doch einfach nur „Fußvolk“ bleiben, mit einem lebenslangen Komplex. Oder sie beanspruchen die schmerzlich gefühlte Winzigkeit, Nichtigkeit einzig für sich selbst. Konsequenter müssten sie diese auch allen anderen zusprechen. Manche gehen auch diesen Schritt.

Demgegenüber gibt es einen „natürlichen Gnadenzustand“.

Dieser bedeutet: sich in natürlichem Einklang mit seiner Umwelt zu fühlen - und damit auch mit sich selbst.

Es ist der „Gnadenzustand“, mit dem wir als Kinder die Erde betreten und den wir doch niemals bewahren können.

Im Gnadenzustand kennen wir kein Werten und Maßnahmen. Alle Dinge und Wesen sind „weil sie sind“. Alle haben ihren richtigen Platz – auch wir.

Nur im Zustand einer tiefen Verliebtheit kehren wir manchmal in diesen Gnadenzustand wieder zurück. Er erinnert uns an ein Sein, in dem wir ganz selbstverständlich Annahme und Bejahung erleben.

Es ist der unsere Inkarnation untergründig begleitende Schmerz: dass wir uns von solch natürlicher Annahme so weit entfernt fühlen. Ein Teil der Seele kann es empfinden wie einen lebenslangen Liebesentzug.

## ***Der „zweite Gnadenzustand“***

Beginnen wir mit dem Rechnen, können wir nie gewinnen.

Es gibt eine Rückkehr -: in einen neuen zweiten Gnadenzustand.

# Psychologie

Immer beginnt er damit, dass wir anfangen, uns selber zu lieben.

Wann lieben wir? (in einem echten und nicht Besitz er-greifenden Sinn von Liebe)

Wenn wir das Versprechen von Nähe und Einssein spüren.

Es kann durch eine Verzauberung geschehen, die von et-was Idealem und Großem ausgeht.

Es kann in der Zuwendung geschehen zu etwas Winzi-gem, das wir – wie etwa bei einem kleinen Kind – gerade um seiner Kleinheit und Bedürftigkeit Willen lieben.

Welche Position wir auch einnahmen -: Das Liebenswerte lacht uns an, aus den Vorzügen und Schönheiten – wie aus der Winzigkeit und Bedürftigkeit.

Es ist der einzige Maßstab auch gegenüber uns selbst.

Dies begreifend, entdecken wir jenen Willen, der uns „gewollt“ hat.

Der uns auf jenen Platz gestellt hat, auf dem wir stehen.

„Macht es einen Unterschied in der Welt, ob es mich gibt oder nicht?“

Der andere Wille weiß es.

## Scham

*Jeder Scham liegt ein Grundempfinden von Un-  
genügen zu Grunde.*

*Es gibt ein Schamempfinden auf rein kreatürli-  
cher Ebene. Es ist so real wie irrational.*

*Es gibt eine seelische Scham, die einen Punkt des  
klar empfundenen Versagens markiert.*

*Jede Scham misst sich am Bild eines Ideals, sei es  
ein selbst gewähltes, sei es ein unreflektiert über-  
nommenes.*

*Tiere kennen in diesem Sinn keine Scham.*

*Scham entsteht, wo menschliches Bewusstsein  
und kreatürliches Empfinden zusammentreffen – in  
einem Widerspruch, der zunächst nicht ausgesöhnt  
und aufgelöst werden kann.*

### **Die kreatürliche Scham**

Kreatürliche Scham ist eine elementare Erfahrung der Seele.

Sie ist so elementar wie irrational. Betrifft sie doch eine Körperlichkeit, die einem exakt immer gleichen Bauplan entspricht, wie ihn die Evolution in Jahrmillionen hervorbrachte.

Unser Körper ist unser naturgegebenes und damit natürli-



# Psychologie

ches „Fahrzeug“, mit immer wiederkehrenden Grundmustern, in denen nur in geringem Ausmaß eine Aussage über unsere Individualität liegt.

Wir könnten den Umgang damit pflegen wie mit einem „Haustier“, das wir ohne „Spiele“ des Verheimlichens und Verbergens in all seinen kreatürlichen Äußerungen akzeptieren. Doch es ist nicht unsere Lebensart.

Es hat viele Diskussionen unter Psychologen und Anthropologen gegeben, ob Scham etwas Anerzogenes oder Angeborenes sei. Die Schule der „Behavioristen“, die alle seelischen Phänomene als Resultat von Umwelteinflüssen interpretierte, hat damit auch einer „natürlichen Scham“ jedes Existenzrecht abgesprochen und sie als Produkt einer - fehlgeleiteten - Erziehung interpretiert.

Ganz ohne Zweifel hat es, speziell im abendländischen Kulturkreis des achtzehnten und neunzehnten Jahrhunderts, starke Prägungen durch eine Erziehung gegeben, die mit den kreatürlichen Belangen des Körpers keine Freundschaft schließen konnte und ein eigenes Potential von Scham künstlich erzeugt hat.

Dennoch erweist sich die Behauptung einer lediglich an-erzogenen Scham als Ideologie. Die genaue Beobachtung, etwa bei heranwachsenden Kindern, widerlegt sie. Auch die denkbar „freizügigste“ Erziehung kann Regungen kreatürlicher Scham nicht auslöschen.

## ***Körperscham und Witzebene***

Tiere kennen keine kreatürliche Scham.

Auch Kleinkinder nicht.

Das Tier lebt ungebrochen im Einssein mit seinem naturhaften Ursprung.

# Psychologie

Das kleine Kind kennt keinen Zwiespalt zwischen der Seele und dem „Körperhaus“, das es bewohnt, das natürlicher Anteil der Welt ist wie alles andere.

Mit dem „begreifenden Geist“ beginnt der Zwiespalt.

Dieser Geist, ausgestattet mit Idealen, die sein unverzichtbarer Kompass des Lernens sind, empfindet schmerzhaft die Diskrepanz. Er hält dem kreatürlichen „animalischen Wesen“ das Bild seiner Unzulänglichkeit vor. Dieses reagiert mit Scham.

Wo sich „begreifender Geist“ und „Tier“ begegnen, erwacht die Scham. Es ist der reflektierende Geist, der die Maßstäbe setzt. Unvermeidlich, in seiner Selbstsuche befangen, fokussiert er sich auf das „Ungenügen“.

Dies betrifft im Besonderen alle Bereiche des sexuellen Empfindens. Bekanntlich hat sich hier eine unerschöpfliche Quelle des Witzes entwickelt.

Witze beziehen ihre Wirkung prinzipiell aus dem Spiel mit einem Kontrast – einem Kontrast, der ins Überproportionale und damit ins Komische erweitert wird. Im Fall der Sexualität heißt dies: Im Kontrast steht die „animalische Körperausrüstung“ zu den „ozeanischen Gefühlen“ der Lust und Ekstase. - Dies provoziert den Witz, eine scheinbar spöttelnde Distanznahme.

## *Seelische Scham*

Gegenüber der kreatürlichen Scham gibt es eine der Seele selbst, eine in ganz anderer Art „existenzielle“: in den Momenten, die uns ein Fehlverhalten, möglicher Weise ein schwereres Versagen bewusst machen.

Es kann sich dabei um einen Verstoß gegen grundsätzliche Werte der Menschlichkeit wie auch um einen Verstoß gegen

# Psychologie

menschengemachte Normen handeln, etwa solche der Kirche, die eher zweifelhaft sind, die aber dennoch tief verinnerlicht wurden.

In beiden Fällen reagiert die Seele mit Scham.

Es ist wichtig, hier eine klare Trennlinie zu schaffen.

Das heißt: sich zu lösen von einem menschengeschaffenen Moralkodex, der eine falsche Schuld suggeriert und damit auch eine „falsche Scham“ erschafft. (Jede Verbindung von Sexualität und Schuld etwa gehört in diese Kategorie.)

Daneben jedoch besteht eine Scham, in der wir rückblickend erkennen, dass wir tatsächlich Werte der Menschlichkeit verletzt haben und dass wir uns rücksichtslos, vielleicht sogar gewaltsam über die Rechte anderer hinwegsetzten.

Wie sehr ein solches klares Erkennen von Versagen und Schuld uns bedrücken und schmerzen kann – es handelt sich gerade hier um die „hellen Momente“, die uns zuteilwerden. Das Empfinden von Scham entzündet sich nur an den Gegenbildern: denen der verfehlten Menschlichkeit und Ideale, die wir nicht lebten. Indem sie aufleuchten, erscheinen Versagen und Schuld in den erkannten klaren Konturen.

Man spricht von der „brennenden Scham“. Es ist real die Wirkung des „brennenden Lichts“, das dem weiterhin intakten Teil der Seele entstammt. Brennende Scham erleiden ist ein Prozess der Korrektur, der „Heilung“. Im positiven Abschluss hinterlässt er ein „Vermeidungssignal“, einen bleibenden Abdruck.

Stärker zurück bleibt das Ideal gelebter Menschlichkeit. Sie schließt die Reue ein wie letztlich die Annahme und Vergebung – die wir uns selber zusprechen dürfen wie jedem anderen Wesen.

Im gewissenlosen Täter ist die Wahrnehmung menschlicher Ideale und Werte erloschen. Er wird einen längeren Weg brauchen, um zu ihnen zurückzukehren.

# Psychologie

## *Scham und Humor*

Das menschliche Wesen ist naturgegeben ein Geschöpf, das im beständigen Spannungsfeld seiner Tiernatur und seiner Ideale lebt. Auch wenn Routine diesen Zwiespalt oft überdeckt – er meldet sich hundertfach in den kleineren und größeren Schamregungen, irrational oder nicht.

Im positiven Sinn wirken sie als Korrektiv. Der Geist kann sich gelegentlich in der „Höhenluft der Ideale“ berauschen. Dann zieht ihn die Konfrontation mit der Tiernatur in eine kleine Demut zurück.

Doch neben der kleinen Lektion der Demut gibt es für den erwachsen werdenden Geist eine zweite, größere: sich mehr und mehr in seiner Autonomie zu erkennen. Der Körper ist lediglich das Haus, das er für eine Lebenszeit bewohnt.

Besser noch ist das Bild eines Pferdes. Der aufsitzende Reiter pflegt es und kann es sogar lieben, ohne sich damit zu identifizieren. Er weiß um dessen gesunde Animalität (zu der es etwa gehört, Pferdeäpfel abzusondern), und er wird keinen dieser animalischen Vorgänge mit Schamgefühlen begleiten.

Und immer ist ein wichtiger Helfer der Humor.

Alle Existenz in der Körperlichkeit bedeutet immer auch eine „*existenzia humoris*“. Der souverän gewordene Geist trägt, verinnerlicht, immer ein Lächeln des Humors in sich.

Mit der zweiten Hälfte des letzten Jahrhundert haben wir Menschen, jedenfalls in der westlichen Zivilisation, Stück für Stück viele der alten einengenden Tabus über Bord geworfen und den Körper als ein Angebot der Freude erkannt, vor allem auch sexueller Lust. Sagen wir es mit Humor: Neben den vielen Leiden, die der Körper während eines Lebens für uns bereit hält, dürfen wir dessen Freuden im Sinn einer Entschädigung sehen und dankbar annehmen.

## Angst

*Angst ist die Abwesenheit von Liebe.*

*Angst und Liebe ist eine der Grundpolaritäten des Seins.*

*Angst kann einen Namen haben – wie sie namenlos sein kann. Oft erscheint sie uns am bedrohlichsten, wenn sie namenlos ist.*

*Allen ist Angst bekannt als eine kreatürliche Angst vor Körperschmerz; gerade der uns bekannte Schmerz, auch wenn wir ihn schließlich durchstanden haben, mildert nicht die Angst vor seiner Wiederholung.*

*Unsere Angst ist real, wie der Schmerz real ist.*

*Doch Angst bedrängt uns genauso real als ein Zustand der Seele.*

*Zentral steht fast immer die Angst vor Verlust.*

*Verlust von Liebgewordenem, das uns „Heimat“ bedeutet, Geborgenheit, Wärme; Verlust von geliebten Menschen. -*

*Angst erleben wir zugleich in den vielen Formen der Ohnmacht –: alle bedeuten sie uns entzogene Macht, bis hin zur existenziellen Bedrohung.*

*Angst erleben wir im Verlust von Kommunikation – im extremen Fall im Verlust unserer sozialen Einbettung und des so gebotenen Schutzes.*

# Psychologie

*Es bedeutet immer auch Liebesentzug. Der Verlust von Liebe ist der Verlust von Sinn.*

*Alle Ängste bedeuten Trennung: Trennung von sich selbst; Trennung von den anderen Wesen.*

*Angst ist eine Grunderfahrung jeder Inkarnation.*

## ***Angst und Gott***

Das größte „Bollwerk“ früherer Zeiten gegen die Angst war Gott.

Sich Gottes geheimen und weisen Ratschluss zu unterstellen, war das Versprechen eines letztlich doch überall gültig waltenden Sinns.

Vor allem die Furcht des Todes war aufgehoben und ausgelöscht im Bild eines Himmels, der das ursprüngliche und unzerstörbare Reich eines allmächtigen Gottes war und in dem keine Seele jemals verloren ging.

Demgegenüber doch mussten die Menschen immer wieder erkennen: Gott griff nicht ein. Sie waren geschlagen von Krankheit und Hunger, Epidemien, Naturkatastrophen. Sie waren dem Morden schrecklicher Kriegsgräueltaten ausgesetzt, ohne dass Gott Einhalt gebot.

Durch alle Jahrhunderte wurde von den Kanzeln herab das Bild eines allwissenden, allmächtigen, allliebenden Vatergottes beschworen. Im Anblick der irdischen Realitäten erfordert es eine naive Frömmigkeit.

Gibt es einen Beweis für die Existenz Gottes?

Gläubige antworten oft mit dem Satz: „Ohne Gott wäre alles sinnlos.“ Also, es folgt: „Es muss einen Gott geben.“ Es

# Psychologie

ist ein Zirkelschluss. Der Atheist erklärt: „Ich erkenne keinen Gott. Also muss ich nüchtern akzeptieren, was ist: eine Welt ohne Gott, ohne Sinn. Der einzige Sinn ist der, den wir selbst ihr geben.“

Die naive Frömmigkeit früherer Jahrhunderte ging dem Großteil der Menschen verloren. Mit der technischen Revolution und den Erfolgen der Naturwissenschaften wuchs eine materialistische Grundüberzeugung heran, in der Gott keinen Platz mehr hatte. Der überzeugte Atheist nannte Religion „Opium fürs Volk“. Atheismus und Nihilismus nahmen in ihrem Missionierungsdrang manchmal selbst fast religiöse Züge an.

Es schien das Versprechen einer großen Befreiung. Und sicher war es ein wichtiger Schritt - fort aus der Bevormundung und Gängelung der Kirchen, deren Instrument der Macht auch immer die Angst war: durch ein menschengemachtes Sündenregister und die Drohung der Hölle.

Und doch: Dieser Akt der Befreiung hatte ein zweites Gesicht.

## *Angst und Tod*

Im Atheismus verwandelt sich zwangsläufig und unabänderlich das Gesicht des Todes. Statt der befreiten Seele, die den Körper verlässt und „heimkehrt zu Gott“, gibt es nur den Körper, in dem alles Leben erloschen ist und mit diesem Leben auch der Geist; eingesenkt in einem Sarg und eingesenkt in die Erde, wird dieser Körper langsam verfallen und von Würmern zerfressen, bis alle Spuren gelöscht sind.

Es wird von überzeugten Atheisten berichtet, die erst in der tatsächlichen Konfrontation mit dem Tod die volle Konsequenz ihres atheistischen Weltbilds begriffen und plötzlich

# Psychologie

von panischen Ängsten befallen waren. Manche versuchten sogar noch einmal die Umkehr und baten um den Beistand eines Pfarrers. War Gott nicht zu beweisen, so war er letztlich auch nicht zu widerlegen. Und es blieb ein winziger Funke Hoffnung, dass es etwas gab auch jenseits der sichtbaren materiellen Welt und die Seele nicht für immer erlosch.

Ohne Frage war das Leben vieler Menschen durch alle Jahrhunderte von einer Angst vor dem Tod geprägt, auch in einer bibelfesten Zeit wie dem Mittelalter, wie es auf alten Holzschnitten mit dem finsternen „Ackermann“ dargestellt ist. Bei manchen wurde es zu einer lebenslangen tiefsitzenden Furcht. Das Bild des zugenagelten Sarges, der in der Erde versinkt, entfaltete eine suggestive Macht.

Allein die Kirche bot Trost. Doch wer sich ihr anvertraute, dem wurde nicht nur das Bild eines Himmels geboten sondern auch das einer Hölle, die den Gestrauchelten mit dem Ende seines Lebens erwartete; eine Hölle, die erbarmlos ein „ewiges Fegefeuer“ bedeutete. Infernalischer als jeder Raub oder Mord waren häufig die Ängste, die die Menschen für einander erschufen.

## *Die atheistische Brille*

Für die meisten Menschen unserer Zeit ist es dennoch nicht die Angst vor dem Tod, die die vorherrschende Angst während ihres Lebens ist. Man mag sagen, dass in der heutigen Gesellschaft das Thema „Tod“ weitgehend verdrängt wird. Doch welche Antworten oder gar Trost kann ein atheisches Weltbild bieten? Ist eine solche Verdrängung dann nicht auch eine kluge Entscheidung?

Mit dem Schritt zu einem spirituellen Weltbild sind viele Menschen der Gegenwart überfordert. Und sie müssen die-



# Psychologie

sen Schritt auch nicht notwendig tun. Wichtig ist allein, dass sie in einem lebendigen Kontakt mit ihren Unterbewusstseinsschichten bleiben.

Es ist (im Kapitel über das „Unterbewusstsein“) schon gesagt worden, dass das in diesen Schichten bewahrte Wissen oft weit über das Wissen unseres Kopfes hinausgeht. Unser Unterbewusstsein *weiß*, dass es für die eigentliche Seele keinen Tod gibt. Wenn wir ihm ideologisch die Brille eines atheistischen Materialismus verpassen, kann es diese Wahrheit scheinbar vergessen.

Wie es eine Brille der naiven Frömmigkeit gibt, die in allem die Weisheit der göttlichen Führung sieht – und nicht akzeptieren will, dass für viele Werke auf dieser Welt der erwachsen gewordene Mensch in der Verantwortung steht und fehlerhafte Werke unseren Widerspruch und unsere Korrektur herausfordern – so gibt es auch eine Brille des Atheismus und Nihilismus.

Besonders Wissenschaftler und Gelehrte machen sie sich zu Eigen, es gehört zu ihrem Weltbild des „aufgeklärten Menschen“. So wissenschaftlich sie sich geben: Sie entwickeln eine große Geschicklichkeit darin, Fakten, die ihr Weltbild stören könnten, einfach auszuklammern.

## *Angst und sozialer Status*

Ein ganz anderes Themenfeld ist das der unterschiedlichsten menschlichen Phobien – die dem Außenstehenden oft irrational erscheinen, die aber immer ihre reale und „in sich schlüssige“ Vorgeschichte haben, die selbst dem Betroffenen häufig verborgen sein kann. – Es ist der meist mühsame Arbeitsbereich vieler Psychologen und Psychiater.

Wenn wir die Frage nach den eigentlichen Grundängsten

# Psychologie

stellen, so stimmen die meisten Psychologen darin überein, dass es für viele Menschen Ängste vor sozialem Abstieg sind, die sie existentiell bedrängen, einem Abstieg, der möglicher Weise zum völligen sozialen Absturz werden kann.

Es ist nicht nur eine Frage der Statussymbole. Als Menschen sind wir „soziale Wesen“. Fragen der sozialen Einbindung und Zuwendung bestimmen unser Selbstbild und berühren uns ganz direkt.

Wir nennen ein gewisses Stück Erde unseren „Heimatraum“. Doch „zu Haus“ sind wir vor allem bei den anderen Menschen: in allen Formen der Kommunikation, vor allem auch denen der Arbeit, die ein weit verzweigtes Netz sozialer Verbindungen schafft. (Natürlich ist hier die Rede von einer Arbeit unter humanen Bedingungen.)

Oft wissen wir es in vollem Umfang erst, wenn sie uns plötzlich entzogen sind.

Mit der kriselnden Wirtschaft und dem Verlust vieler Arbeitsplätze zum Ende des letzten Jahrhunderts hat sich - nach einer Phase beständigen wirtschaftlichen Wachstums, das zur Selbstverständlichkeit wurde – ein bemerkenswert neuer Blick auf die Arbeit entwickelt.

Wurde Arbeit lange fast nur in ihrer Funktion gesehen, die „Lohntüten“ zu füllen, so wurde Arbeit zunehmend als etwas erkannt, das einen „Wert in sich selbst“ hat. Das „Arbeiten-Müssen“ verschob sich – jedenfalls in der Tendenz – in eine Richtung, in der Arbeit als etwas Sinnstiftendes erlebt wurde, zugespitzt gesagt: als ein „Arbeiten-Dürfen“.

Das zeigte sich immer wieder in Fällen, in denen Menschen zunächst im Rahmen von Hartz-IV-Bezügen in sozialen Einrichtungen arbeiteten. Wurden diese Bezüge gestrichen, so setzten sie oft auch ohne jede finanzielle Entlohnung diese Arbeit fort, einfach um „nützlich“ zu sein.

Bemerkenswert ist ebenfalls, wie hoch der Prozentsatz von

# Psychologie

Menschen ist (fast ein Drittel der Bevölkerung), die unentgeltlich gemeinnützige Arbeit verrichten.

Zum einen ist es die mit der geleisteten Arbeit verbundene Anerkennung, die wir als „soziale Wesen“ suchen.

Doch es motiviert uns etwas darüber hinaus: ein Wissen, an einem Platz dieser Welt „gebraucht zu sein“ - und sei es auch nur als eine winzige Ader im riesigen Adern-Netz einer Gesellschaft.

Wir haben Teil an der darin „pochenden Blutwärme“.

Es ist tatsächlich ein Wert an sich.

Erleiden wir den Verlust, spüren wir, dass wir frieren.

## *Angst als Realität*

Angst hat in einem Punkt ihre gesunde Funktion: als Vorwarnung, als Vermeidungssignal. Diese instinktive „gesunde Angst“ mahnt Vorsicht und Besonnenheit an.

Unsere zentrale Angst ist selten die vor dem Tod. (Manche sehen ihn als Erlösung.) Doch zu Recht fürchten wir die unwürdigen schmerzhaften Formen des Sterbens.

Viele Ängste werden im Verlauf eines Lebens gelernt – reale wie auch irrationale.

Der Körper kann uns grausame Schmerzen bereiten, die sich wie ein tiefes Wissen in jede Zelle einbrennen und zur stets unterschwellig begleitenden Angst werden.

Es gibt eine Angst vor der Angst.

Es gibt eine Angst vor unwiederbringlichem Verlust.

Wie alle Ängste letztlich Verlustängste sind:

# Psychologie

Sozialer Gesichtsverlust.

Liebesverlust.

Machtverlust – beginnend in den Erfahrungen unserer Niederlagen, sich fortentwickelnd zu Stadien der Hilflosigkeit und völligen Ohnmacht, die zum Empfinden von Selbstverlust wird.

Es gibt, vor allem in Lebenskrisen, eine Angst des existenziellen Scheiterns.

Eine Angst, in diesem existentiellen Scheitern unseren selbstgewählten Karmaplan zu verfehlen.

Es gibt eine Angst, „aus der Welt zu fallen“.

Angst ist eine elementare Grunderfahrung jeder Seele. Es gibt keine irdische Existenz, in der Zustände der Angst ausgespart bleiben.

(Statistisch gesehen leiden zehn Prozent der Bevölkerung unter chronischen Angstzuständen.)

Die Erfahrung von Angst verbindet uns mit allen anderen Menschen.

## *Angst und Lernen / Angst und spirituelles Selbst*

Wir können der Angst nicht ausweichen – wir können uns nur im Umgang damit üben.

Enthält Angst das Angebot eines sinnvollen Lernens?

Nicht selten zwingt uns ein Verlust, uns in unserer Identität neu zu bestimmen und uns von alten Formen der Identifizierung zu lösen - sie in ihrem sehr relativen Wert oder auch ihrem völligen Illusionscharakter zu durchschauen.

Wir erleiden den Verlust von materiellen Gütern, mögli-

# Psychologie

cherweise allem materiellen Besitz - und erkennen, dass wir an diesen Besitz nicht gebunden sind.

Wir erleben das Scheitern wichtiger Ambitionen, büßen sozialen Status und Geltung ein - und erkennen, dass sie unseren eigentlichen inneren Wert nicht bestimmen. Wir entdecken eine „tiefere Persönlichkeit“, die Statussymbole und „äußere Werte“ schließlich ablegen kann wie ein „Stützkorsett“, möglicher Weise ohne Bedauern.

Erlösung von Angst kann uns in der Erfahrung geschenkt werden: Jedem Verlust steht ein Gewinn gegenüber. (Der Volksmund drückt es aus in dem fürsorglichen Satz: „Nie würde Gott dir etwas wegnehmen, um dir nicht etwas Besseres dafür zu geben.“) Manchmal brauchen wir lange, um diesen Gewinn zu erkennen. Manchmal bleibt er uns völlig verborgen. Es gibt Formen des Gewinns, die uns erst nach dem Tod sichtbar werden.

Wir können in eine naive Gottgläubigkeit nicht zurückkehren.

Doch wir können dies: „Gott in uns selbst entdecken“.

Wir werden jenen Wesensanteil finden, in den die Angst keine bleibenden Schatten werden kann: unser spirituelles Selbst.

Die Erfahrung von Schmerz ist real. Doch Dauer hat nur das spirituelle Selbst.

„Gott“ – der wir selbst sind – kennt letztlich weder Ohnmacht noch Angst. Diese gehören in die Zeit und Zeit heißt: Vergehen.

Es ist so wenig ein Zauberspruch, wie es doch sichere Realität ist.

## Krankheit

*„Krankheit macht sichtbar“.*

*Jedes körperliche Krankheitssymptom ist Ausdruck auch eines seelischen, das ihm voranging.*

*Jede Erkrankung ist das Angebot seelischer Heilung.*

*Alles Kranksein bedeutet: ein Aus-dem-Gleichgewicht-Gefallen-Sein.*

*Es liegt kein moralischer Makel darauf. Immer wieder fallen wir, auf dem langen Weg unserer inneren Wachstumsstadien, in Formen des Ungleichgewichts.*

*Schließlich kehren wir in eine neue höhere Form des inneren Gleichgewichts und der Harmonie zurück.*

*Dies kann in dem einen Leben geschehen – oder in einem folgenden.*

*Jede Heilung erstrebt Heil-Werdung, Ganz-Werdung.*

*Ob und in welchem Maß Krankheit sich heilen lässt, hängt weitgehend ab von der karmischen Vorgabe.*

*Immer verbindet sich eine Aufgabenstellung damit, im Einverständnis mit dem spirituellen Selbst.*

# Psychologie

*Sie ist, im raschen Lernen, zu modifizieren, manchmal auch zu verschieben, doch nicht zu umgehen.*

## ***Krankheit und Ungleichgewicht***

Im eigentlichen Sinn sind wir nicht wirklich krank „an der Krankheit“.

„Krankheit macht sichtbar.“ Es ist der bekannte Satz, der Krankheit in der Art einer Formel zusammenfasst. Was sie sichtbar macht, ist ein Ungleichgewicht der Seele, eine „Verfehlung“, möglicher Weise eine Erstarrung, in die wir geraten sind. Oft beginnt es auf einer Ebene der Gedanken.

Wir können es letztlich nicht vermeiden. Jedes Erkunden der Welt, spielerisch, impulsiv, hat die Neigung, uns zu Vereinnahmungen. Die zunehmende Vereinnahmung zieht uns aus unserem Gleichgewicht. Ist ein Punkt erreicht, an dem das Gleichgewicht nicht in eigener Regie wiederhergestellt werden kann, tritt ein Symptom der Erkrankung ein.

Krankheit als sichtbares Krankheitsbild ist eine „Botschaft“. In der Regel gingen ihr Stadien der „unsichtbaren Erkrankung“ voran. Krankheit verfolgt als Ziel die schrittweise Gleichgewichts-Korrektur. Sie ist das Angebot von Gesundung – in einem umfassenderen Sinn, als es die Heilung körperlicher Symptome bedeutet. Wenn wir diese Botschaft verstehen, können wir den Weg unseres Heilungsprozesses entscheidend beeinflussen.

Natürlich relativieren solche Feststellungen sich, wenn es um Prozesse eines normalen Altersverschleißes geht. Doch selbst hier geben die Symptome oft hilfreiche Hinweise.

Und nochmals erheblich relativieren sich diese Aussagen,

# Psychologie

wenn wir krankmachenden Umwelteinflüssen ausgesetzt sind. So gibt es Arbeitsplätze mit unmenschlichen, auf Dauer krank machenden Bedingungen. Es kann krank machende Formen der Energie- und Nahrungsversorgung geben, auf die wir nur bedingt Einfluss haben.

Auch in der esoterisch-spirituellen Sichtweise müssen wir prinzipiell zurückhaltend sein, Krankheit mit dem Makel einer Verfehlung zu verbinden. Die Botschaft ist eine positive: Krankheit ist ein Impuls der Umkehr – er erstrebt den Weg in die Heilung.

## *Unfall, das „zufällige Unglück“*

Für unser Tages-Ich trägt jede Krankheit den Stempel des Misslichen, das es um jeden Preis zu vermeiden gilt.

Eine andere innere Instanz heißt „Krankheit“ willkommen.

Häufig unterwirft uns Krankheit einer „Besinnungsübung“ durch eine aufgezwungene Ruhezeit. Sie verordnet uns ungewohnte Übungsprogramme – wie etwa Geduld. Gelegentlich führt sie eine entscheidende Lebenszäsur herbei.

Krankheit kommt niemals einzig von außerhalb. Selbst ein Ansturm von Krankheitsbazillen hätte letztlich nicht jene vereinnahmende Macht über uns, wenn ihm ein Anteil der Seele nicht eine „heimliche Tür“ öffnete. (Manche Menschen erweisen sich gegenüber dem heftigsten Bazillenansturm als immun.)

Ebenso verhält es sich in der Regel mit einem Sturz oder Unfall. Auch zu ihnen gehört ein innerer Impuls der Zustimmung. Anders als wir üblicher Weise glauben, sind sie nie einfach ein „Versehen“, ein Unglück im Sinn eines „unglücklichen Zufalls“. Wenn wir beobachten, was im Verlauf



# Psychologie

eines Unfalls passiert und welche Spuren der Veränderung er in unser Leben setzt, können wir die tiefer wirkende Intention möglicher Weise erkennen.

Die innere „Instanz“, die Krankheit und Unfallgeschehnisse annimmt, in den kleineren und größeren „Rationen“, hat ihre eigenen Maßstäbe und Kriterien dafür. Tut sie dies, wie meist, in der Funktion einer größeren übergeordneten „Weisheit“, so erstrebt sie eine innere Korrektur, die auch ein Heilwerden ist im übergeordneten Sinn.

Hier doch ist eine differenzierte Betrachtung notwendig.

## *Krankheit als Schicksal*

Alle Krankheiten, die die Seele während unseres Lebens „heranzieht“, unterliegen üblicher Weise unserer „Heilungspflicht“.

Demgegenüber gibt es Körperbeeinträchtigungen, die uns als unabänderlichen Faktor ein ganzes Leben begleiten. Er kann sich zeigen in einer Verkrüppelung, einer lebenslangen Behinderung. In der Regel entspricht dies einem vorgeburtlichen Konzept.

Auch hier geht es immer um Lernprogramme, bei einer Behinderung etwa um das Erlernen einer positiven Demut und Geduld. Im extremen Fall kann es die beständige Abhängigkeit von der Hilfe anderer bedeuten – und damit das Erlernen der Annahme fremder Hilfe. (Dies ist in der Regel viel schwieriger, als sich mit Taten der Hilfe zu engagieren.)

Die Motive können vielfältig sein. So ist auch dies ein Motiv: die Körperlichkeit in ihren möglichen Unzulänglichkeiten und Negativaspekten zu erfahren. Unser Begreifen von Körperlichkeit und Gesundheit wird ein anderes sein, wenn wir in einem folgenden Leben in die uneingeschränkte

# Psychologie

Vitalität zurückkehren und sie wieder als eine Quelle der Lebensfreude erkennen.

Lebenslange Behinderung kann auch dem Wunsch der Seele nach Karmaausgleich entstammen. Sie bedeutet Ausgleich für eine Behinderung, die wir in einem unkontrollierten Dominanzstreben anderen zufügten. Das Unterbewusstsein „versteht“ die Lektion; sie kann zum tief prägenden Faktor werden.

Krankheiten können unausweichlich zum Tod führen. Auch dies folgt einem übergeordneten Konzept, das die „größere Seele“ aus guten Gründen beschlossen hat.

## ***„Krankheitswunsch“ und „Heilungspflicht“***

Es gibt eine weitere wichtige Frage, eine scheinbar widersinnige und doch hat sie einen zentralen Platz:

*Wünschen* wir Heilung? Heißen wir sie wirklich willkommen?

Mit dem tieferen Blick ins „Bergwerk“ unseres Unterbewusstseins stoßen wir nicht selten auch auf die verschwiegenen „Kammern“ einer autonomen Leidensverwaltung. Wie der schonungslose Blick uns enthüllt, erfüllen sie ihren Daseinszweck bevorzugt als „Gesundheitsblockierer“.

Die versprochenen Vorteile sind: Vermeidung von Verantwortung und eigener Lebensgestaltung; Beanspruchung von Zuwendung und Fürsorge; in extremer Weise selbst Machtgenuss - in Tyrannisierungsspielen gegenüber der Umwelt. Die heutige Psychologie weiß, dass es nicht selten solche unterbewusst verfolgten Ziele sind, die Krankheits-symptome, vor allem solche körperlicher Einschränkung, mit Dauer versehen und „am Leben“ erhalten.

# Psychologie

Hiermit handelt es sich nicht um die Instanz einer „weisheitsvollen Krankheitszuteilung“. Der tiefere Antrieb ist hier üblicherweise Flucht: Vermeidung von Arbeitsmühen, Verweigerung von Eigenständigkeit, Berührungsangst mit der Welt. Auch dieser inneren „Instanz“ ist Krankheit willkommen: als abgrenzender Schutz. Sie tauscht das gefürchtete Leiden von außerhalb gegen jenes der Krankheit ein.

Gewiss: Es mag manchmal einfach ein Zustand der übergroßen Müdigkeit und Erschöpfung sein, nicht lediglich Trägheit, der uns in die Flucht und Verweigerung treibt.

Und doch: Jene heimlichen Kammern eines sorgsam gehüteten „Leidensmaterials“ können zum festen Bestandteil unseres Unterbewusstseins geworden sein, autonom verwaltet, manchmal wie „Schätze“ verwahrt und nicht preisgegeben.

Jede Krankheit ist eine Botschaft.

Sie schickt uns immer auch diese Frage: Wie stark ist unser Wille, der auf Heilung – damit auch Verwandlung - gerichtet ist?

Die übergeordnete Instanz will inneres Wachstum. Hat dieses Wachstum das innere Gleichgewicht verlassen, will sie uns dorthin zurückführen. Dies kann geschehen auf dem Weg, den wir Krankheit und Unfall nennen.

Immer gilt: Heilung sucht Heil-Sein, Ganz-Werdung; die Rückkehr in unsere eigene Mitte.

Indem wir Krankheit „lesen“ lernen, können wir ihrem Angebot der Heilung selbst hilfreich den Weg ebnen.

# Psychologie

## Leiden

*Jedes Leiden ist im Grundsatz die Erfahrung, ausgeschlossen zu sein aus der ursprünglichen Harmonie des Kosmos. – Dieser Zustand der Trennung ist letztlich immer Illusion. Doch wir erleben ihn als real.*

*Auch Leiden ist immer das Angebot eines Lernens: kämpfend daran zu wachsen und es zu überwinden - oder es von Innen begreifend zu ertragen und schließlich damit ausgesöhnt zu sein.*

*Indem Leiden umfassenderes Bewusstsein erstrebt, zielt es auch auf das bewusstere Erleben von Freude: Es ist das in der Inkarnation erfahrene Kontrastprogramm, das uns Freude in der Vielzahl seiner Facetten erst bewusst werden lässt. - Letztlich zielt alles auf die Rückkehr in die Freude.*

*Leiden, das angenommen und transformiert wurde, erschafft Schönheit.*

*„Leiden ist unbewusstes Lernen.“*

*Keine Inkarnation kann die Erfahrung von Leiden aussparen. Indem unbewusstes Lernen zu selbst bestimmtem und bewusstem Lernen wird, kann Leiden nach und nach daraus schwinden.*

# Psychologie

## *Leiden als Kontrastprogramm*

Leiden trifft uns auf unterschiedlichen Ebenen:  
als Körperschmerz - als Krankheit, Gebrechen;  
als seelischer Schmerz - in Trennung, in Einsamkeit, im  
Leiden an eigenem Versagen und Ungenügen;  
als uns durch andere Menschen zugefügter Schmerz – in  
der Konfrontation mit Unrecht und Gewalt.  
Kaum je suchen wir das Leiden bewusst.  
Doch es ist eine Realität in unser aller Leben. Keiner kann  
Erfahrungen des Leidens aussparen.

Es gibt den uns allen gut bekannten positiven Aspekt jedes  
Leidens: Es ist seine Funktion als „Kontrastprogramm“.

Wir wissen es – und machen es uns doch wenig bewusst:  
Ein Großteil unseres Glücks erwächst aus der Erfahrung von  
Entbehrung und durchlebtem Mangel. Ein Schluck klares  
Wasser nach Stunden quälendem Durst – ein schlichtes  
Stück Brot, eine einfache Frucht nach tagelang quälendem  
Hunger – sie können für uns wie eine Offenbarung des Le-  
bens sein.

Ein Glück wie dieses können wir selten bewusst bewah-  
ren, und es wird von der Gewöhnung leicht wieder eingeholt.  
– Und doch prägt es Spuren ins Unterbewusstsein und hinter-  
lässt einen eigenen Glanz, desto stärker je intensiver die  
Erfahrung der Entbehrung durchlaufen wurde.

Unser gesamtes Lernen in den Inkarnationen ist auch ein  
Lernen über Kontrastprogramme, deren sinnvolle Wirkung  
uns im Lernen selbst weitgehend verborgen bleibt.

# Psychologie

## ***Leiden und die Verwandlung zu Schönheit***

Leiden schafft tiefe Prägespuren, üblicher Weise stärker als Erfahrungen der Freude.

Leiden, das angenommen und verwandelt wurde, erschafft „seelische Substanz“, wie wir sie als „Reife“ spüren können bei Menschen, die durch viele schmerzvolle Lebensprüfungen gegangen ist. Das im Leiden Gewachsene berührt uns, bewusst oder unterbewusst, manchmal als eine Seelengröße, die uns Bewunderung abverlangt.

Alle kennen wir die „Seelen-vertiefende“ Wirkung einer tiefen Trauer. Sie kann in unserer Seele etwas wie eine neue „tiefe Musik“ aufklingen lassen. Soweit sie uns nicht dauerhaft in die Schwermut hinab zieht, kehren wir aus ihr mit neuen Fähigkeiten zurück – einer reicheren differenzierteren Wahrnehmung der Welt.

Leiden reduziert unser Ego. Extremes Leiden kann es fast ganz zum Erlöschen bringen.

Leiden erschafft Schönheit – dies offenbar auch in einem ganz direkten körperlichen Sinn. Rudolf Steiner, der Begründer der Anthroposophie, spricht davon, dass lange und schwere Krankheit des einen Lebens körperliche Schönheit in einem nächsten zur Folge hat - eine Wirkung also sogar auf physischer Ebene.

### ***Das unverwandelte Leiden***

Alles entscheidet sich an der Frage, in welcher Art Leiden angenommen und verwandelt wird.

Manchmal bleibt Leiden auch unverwandelt und „uner-

# Psychologie

löst“. Es macht hart, es macht stumpf. Es kann sogar in Reaktionen von Hass und Bosheit hineinziehen und damit entstellen. Der Leidende hat aus dem Leiden vor allem gelernt, es zu „imitieren“: selbst Leidensfaktoren in seine Umwelt zu setzen, für die Mitmenschen und letztlich auch erneut für sich selbst.

Das Gewicht des durchlebten Leidens, die möglicherweise erdrückende Last ist dem Außenstehenden nicht bekannt. (Ein afrikanische Sprichwort sagt: „Du weißt nicht, wie schwer die Last ist, die Du nicht trägst.“) Doch dem Menschen ist der eigentliche Schritt des Lernens in diesem Fall nicht gelungen. Es werden ihm neue Chancen geboten werden – vielleicht erst in folgenden Inkarnationen.

Lernen kann sich über sehr lange Zeiträume erstrecken. Das Ziel liegt fest und ist „unverhandelbar“. Im Fall des Leidens heißt es: Annahme und Verwandlung; diese führen schließlich zu Freude und Schönheit.

## *Unbewusstes Lernen*

„Leiden ist unbewusstes Lernen.“

Leiden begleitet uns unvermeidlich bei einer unserer zentralen Lebensaufgaben in der Inkarnation: der Verwandlung unseres Tiererbes.

In einem „Körperhaus“ wohnend stehen wir unausweichlich auch immer in der Auseinandersetzung mit dessen „Tiernatur“. Es ist eine Animalität, die viele Aspekte hat – positive, doch auch dunkle wie unkontrollierte Gier, Jagdverhalten und Beuteinstinkt.

Sie wirken offen oder sublim: in allen Formen asozialen Verhaltens. Meist bleiben sie unterbewusst, darin vor allem liegt ihre Macht.

# Psychologie

Der Weg der allmählichen Bewusstwerdung führt für die „junge Seele“ üblicher Weise durch viele Inkarnationen. Er folgt einem „Lernprogramm“, das über eine längere Strecke hin selbst unterbewusst bleibt – dem, das esoterisch „Karma“ genannt wird. Dies bedeutet: Lernen durch Konsequenz, auch im Leiden. Wir spiegeln anderen ihre Taten zurück, wie sie uns unsere Taten spiegeln.

So sehr dies auf verborgener Wirkungsebene geschieht – die tieferen Unterbewusstseinschichten erkennen es wohl. Die schmerzhaft erfahrene Konsequenz setzt einen Markierungspunkt, je intensiver von desto größerer Dauer.

„Leiden ist unbewusstes Lernen“ – dieser Satz enthält ein Versprechen: Dass wir das unbewusste Lernen im Leiden mehr und mehr durch ein bewusstes werden ersetzen können.

Leiden als „Dauerzustand“ liegt niemals im Plan der Schöpfung. Der für uns vorgesehene Weg ist der andere: der in die Freude.

## *Leidensprogramme*

Wo Leiden nicht mehr dem Lernen dient, verliert es seinen Sinn.

„Leidenserhalter“ sind oft unsere Leidensgrundsätze. Auch diese wirken häufig auf unbewusster Ebene. Sie können zu selbst geschaffenen Leidensprogrammen führen, in denen sich Leiden verselbständigt.

Ganze Generationen sind aufgewachsen mit Glaubenssätzen wie diesen: dass das Leben seinen höchsten Wert in der Erfahrung von Leiden und leidvollen Prüfungen habe, dass Leiden die „Seele adle“ und eine Werterhöhung in sich sei. –



# Psychologie

So wie in all diesen Sätzen Wahrheit liegt, so können sie doch zum leeren Programm werden.

Unsere Zeit hat sich weitgehend von solchen Glaubenssätzen gelöst. Doch bei genauerem Blick finden wir in uns allen die verschwiegenen Ecken einer kleinen „Leidensverliebt-heit“.

Wir nehmen es zumeist bei den anderen wahr, wenn sie ihre Leiden und Drangsale, die der „kleinen Dosierungen“, klagend „zur Schau stellen“, dies jedoch unterschwellig mit dem Ton eines damit beanspruchten Heldentums, für das sie Anerkennung ersehnen.

Kleine alltägliche Leiden stellen oft einen gern akzeptierten Arbeitsstoff dar, den zu bewältigen uns mit einer stillen Zufriedenheit, schließlich auch Stolz erfüllt. In diesen Funktionen sind sie, wenn auch nicht sonderlich schöpferisch, kleine geschätzte Stützen unserer täglichen Lebensfreude.

Auch erscheinen sie uns, auf unterbewusster Ebene, häufig dienlich in der Art einer Schuldbegleichung für vorgestellte oder auch für wirkliche Sünden und Laster, die wir auf diese Weise leichter entschuldigt sehen.

Eine kleine Schar von Leiden als Garanten unserer Lebensfreude ist ein sehr üblicher Bestandteil unseres Seelengepäcks.

## ***Leidensgrundsätze als Kulturerbe / Das kollektive Lernprogramm***

Die Vorstellung einer unaufhebbaren Koppelung von Leiden und Dasein hat in früheren Jahrhunderten seine eigene Dynamik entwickelt. Nicht wenig haben einseitig und falsch verstandene Ideale eines traditionellen Christentums dazu beigetragen.

# Psychologie

„Sein Kreuz zu tragen“ wurde zur feierlich erwählten Lebensformel, manchmal selbst zur Daseinserfüllung, oft in tiefer Opfergesinnung und doch zugleich im Einsatz der eigenen Werterhöhung.

Besonders das ganz von der christlichen Kirchendoktrin geprägte Mittelalter wählte sich zum bevorzugten Glaubenssatz, dass das Leben ein Leidensschauspiel sein müsse, die Welt ein „Jammertal“. Je größer die Last und Peinigung desto mehr bestärkte sie das Empfinden von Sinnerfüllung.

Das Verlangen nach Leiden und Schmerz konnte sich zur ekstatischen „Lust“ und zum Rausch steigern - etwa in den Exzessen der Geißlerbewegungen: Lärmende Menschenhorden, die wild ihre Rücken geißelnd die Straßen durchzogen - bis zur blutigen Zerfetzung des Rückenfleischs.

Kein Gott und keine karmische Institution erwartet Schauspiele der „Selbstgeißelung“ von uns, schon gar nicht für Sünden, in denen wir der „Fleischeslust unterliegen“.

Doch auch darin sind wir frei: uns künstliche Leidensschauspiele zu erschaffen, sogar kollektiv. Der heimliche Masochismus, auf dem sie beruhen, hat immer ein Doppelgesicht: das andere ist Sadismus.

Unter dem kirchlichen Dogma der Freudenentsagung entwickelte sich eine Glaubensart, die zu einem Versperren aller kreatürlichen Glücksquellen führte. In letzter Konsequenz wurde es zur Verneinung der Menschlichkeit selbst. Sie zeigte ihr finsterstes Gesicht schließlich im tödlichen Mahlwerk von Inquisition und Hexenverbrennung.

Auch jedes Schauspiel der Schrecken wird einmal zurückgelassen. Und wir können ihm sogar einen Sinn geben.

Jedes Schauspiel der Extreme ist angelegt auf ein intensives Erwachen – das sich uns einbrennt und den Kompass der Seele neu ausrichtet.

## Glück

*Das Streben nach Glück ist das natürlichste Grundstreben der Seele.*

*Was „Glück“ genannt wird, hat höchst unterschiedliche Gesichter. Oft bedeutet Glück: Herausforderung, Widerstand, Abenteuer. Nur eines seiner Gesichter ist das friedliche „glückliche Genießen“.*

*Allen Zuständen des Glücks – so sehr es oft auch nur Momente der Annäherung sind - ist doch eines gemeinsam:*

*ein Empfinden von „Einssein mit sich selbst“. Es ist ein Gleichklang aller Seelenebenen.*

*Je mehr soziales Bewusstsein in einer Seele entwickelt ist, desto weniger wird ihr eigenes Glücksstreben im Widerspruch zu dem der anderen stehen. Zunehmend wird es dieses andere mit einschließen, sich selbst damit identifizieren.*

*Es gibt ein Glück in den selten erfahrenen Augenblicken einer kosmischen Bewusstseinsweiterung. In ihm wird das Einssein mit sich selbst zum Einssein mit dem Kosmos.*

## *Die Glücksforschung*

### **1: Glück und Motivation**

Auf der Suche nach den glücklichsten Menschen fand man diese, bei einer Umfrage zur Jahrtausendwende, überraschenderweise in den Armenvierteln von Bangladesh. Die eher wohlhabenden Staaten Europas und Amerika erreichten nur mittlere Werte. Am niedrigsten lagen diese Werte in den früheren Ostblockstaaten.

Was war das Geheimnis dieses Glücks? Die genannten Armenviertel waren solche, wo die Menschen im Aufbruch lebten: Viele Familien begannen neue eigene Existenzgründungen – gestützt oft nur auf das erste kleine Kapital einer Nähmaschine oder eines Computers. Auch wenn sie sich in einem täglichen harten Existenzkampf befanden, sie hatten doch klar und realistisch das Ziel vor Augen, sich aus ihrem Zustand der Armut zu befreien. So klein die Schritte dieses Aufstiegs auch waren, es war eine Situation, die sie beflügelte und viele kreative Energien weckte.

In den Ländern des früheren Ostblocks, jedenfalls den ärmeren südlich gelegenen, herrschte nach dem Zusammenbruch des alten Regimes und der Erfahrung des fortschreitenden wirtschaftlichen Niedergangs Lethargie.

### **2: Glück und sozialer Status**

In den Hochebenen des Himalajas betrachtet sich eine Familie als wohlhabend und materiell glücklich, wenn sie über eine eigene kleine Ziegenherde verfügt – im Gegensatz zu ihren Nachbarn, die mit ihren zwei Ziegen auf solchen

# Psychologie

„Reichtum“ nicht verweisen können.

Ein Mann mit dem „Kapital“ einer kleinen Ziegenherde wäre in den westlichen Ländern ein eher armer Mann. Um sich als tatsächlich wohlhabend von den Nachbarn zu unterscheiden, braucht es hier wenigstens ein Luxusauto und eine kleine Villa.

Reichtum als Glücksfaktor ist meist auch verbunden mit einem ideellen Wert: dem Bewusstsein, sich allen sichtbar vom Durchschnitt abzuheben. Sobald alle ein Luxusauto fahren, verliert der Besitz eines solchen Fahrzeugs seinen speziellen Reiz.

Umgekehrt gilt: In Armut leben ist um vieles erträglicher in einem Umfeld, in dem viele andere diese Armut teilen. Das Leben in Armut wird dann als besonders schmerzlich empfunden, wenn dies ein Faktor der Ausgrenzung ist und das starke Empfinden einer eigenen Wertminderung damit einhergeht.

Ein Leben, das tägliche Arbeit als Existenz-sichernden Einsatz fordert, ist häufig sogar eine bessere Grundlage für Glück als ein Leben im materiellen Überfluss. In Gesellschaftsgruppen, die im Überfluss leben, entwickelt sich nicht selten ein konflikträchtiges Profilierungsstreben, in dem Rangordnungskämpfe zum hauptsächlichen Inhalt des Lebens werden.

(Dies zeigte etwa ein in den achtziger Jahren des letzten Jahrhunderts gedrehter Film über die Jugend in Saudi-Arabien. Dieses Land mit seinen reichen Ölreserven war damals, nach einer mehrmaligen drastischen Erhöhung der Ölpreise, von Geld geradezu überschwemmt. Mehrere Jugendliche sprachen über ihr Leben, das keine Anforderungen an sie stellte, und sie malten ihren Alltag als eine Hölle: Sie befanden sich in einem beständigen Krieg untereinander um Prestigeobjekte wie Luxusautos, Luxusjachten, Luxuskleidung. In ihren Luxuslimousinen lieferten sie sich immer wieder oft tödliche Straßenwettrennen.)

# Psychologie

## 3: Glück und Gewöhnung

Unser Glücksempfinden hat, wie psychologische Studien zeigen, die bemerkenswerte Eigenart, sich immer wieder auf ein relativ mittleres Maß einzupendeln.

So sehr uns das Erreichen eines Ziels beglücken und vielleicht sogar Zeiten der Euphorie schenken kann, jedes mit dem Erfolg gefühlte Glück unterliegt der Abnutzung und der Gewöhnung. Auch wenn uns das Errungene erhalten bleibt, es kann seinen Glanz nicht in gleicher Fülle auf Dauer bewahren.

Selbst der Lottomillionär kann auf keinen Dauerzustand des Glücks hoffen, Reichtum und Luxus werden Alltag. Für den erfolgreichen Geschäftsmann, Politiker oder Künstler verschieben sich schließlich die Maßstäbe. Kleine Erfolge, die ihn einmal in Beglückung versetzen konnten, haben jetzt einen nur geringen Stellenwert. Er wechselt in ein anderes Wertesystem.

Wieder gilt umgekehrt: Auch für den vom Schicksal Geschlagenen stellt sich meist wieder ein inneres Gleichgewicht des Glückserlebens ein. Selbst der nach einem Unfall im Rollstuhl sitzende Querschnittsgelähmte verbleibt selten in einem Zustand der Depression und Lethargie. Er beginnt mit den kleinen Alltagswerten zu leben und sich mit den kleinen „Glücksrationen“ zu arrangieren.

## 4: Das kreatürliche Glück

Schopenhauer, als Philosoph eher mit den großen Welträtselfen befasst, sagt lapidar: „Neunzig Prozent des menschlichen Glücks liegt in der körperlichen Gesundheit.“

Es gibt ein kreatürliches Lebensglück, das auf einer sehr

# Psychologie

biologische Grundlage beruht.

Wenn uns nach einer längeren Zeit grauer Regentage ein strahlender Sonnentag überrascht, können wir uns plötzlich euphorisch fühlen und in unseren Alltag, auch wenn er mit den gleichen Sorgen bepackt ist wie an den Vortagen, sprudeln kleine Glücksquellen. Sonnenlicht fördert die Bildung von Endorphinen, „Glücksbotenstoffen“. (Freilich garantiert dauerndes Sonnenlicht kein andauerndes Glück; auch hier wieder gibt es einen Faktor der Gewöhnung.) Sportliche Aktivitäten können ebenfalls Glückshormone in Fluss bringen.

Kinder verstrahlen oft eine kreatürliche Fröhlichkeit, die aus einer vollkommenen Körperharmonie hervorgeht: als empfänden sie ihren Körper als „schönes Instrument“, mit dem sie beschenkt sind.

Unser Körper bietet uns eine reiche Palette von Glücksangeboten: Gaumenfreuden und sinnlichen Genuss in unterschiedlichen Formen, besonders in seiner Sexualität. Wie sehr wir sie zu unserer Glücksquelle machen, liegt in unserer eigenen Entscheidung. Doch wer nicht lernt, mit seinem Körper in Einklang zu leben, wird einen Zustand des Glücks für sich nicht erreichen.

## **5: Glück und soziales Umfeld**

Das seelische Glück der meisten Menschen speist sich aus der täglichen Erfahrung, von anderen gebraucht und damit „von Wert“ zu sein.

Die Zeiten hoher Arbeitslosigkeit zu Beginn des Jahrhunderts haben das Bewusstsein dafür wieder geschärft: dass der Sinn unseres Arbeitens über das bloße Geldverdienen hinausgeht. Menschen erklären offen, dass ihnen die „Arbeit fehlt“ – nicht nur die ausbleibende monatliche Entlohnung.

# Psychologie

Arbeit bedeutet sozialer Kontakt und soziale Anerkennung und noch mehr darüber hinaus. Es ist das Bewusstsein, mit einem eigenen Beitrag von Nutzen für andere und so erst überhaupt „vorhanden“ zu sein. Ist es uns vorenthalten, fühlen wir uns in unserer Persönlichkeit selbst reduziert.

Manche Menschen entwickeln sogar ein Helfersyndrom. Alles Glück liegt für sie im beständigen Helfen. Ihr unermüdlicher Einsatz für andere bringt sie an den Rand ihrer Kräfte und gelegentlich beklagen sie laut ihre eigene Notlage, von der sie nicht mehr wahrnehmen, dass auch sie selbst dafür verantwortlich sind.

## ***Glück und „materielle Paradiese“***

Glück hat sehr unterschiedliche Namen.

Es wird gesucht in Sicherheit und Geborgenheit - wie es genauso gesucht wird im Abenteuer, in der Herausforderung, sogar in der Gefahr. Glück wird erlebt im materiellen Genießen - wie es ebenso erstrebt wird in der Abstinenz und Askesse, in geistiger Konzentration. Glück wird gesucht in Freundschaft und seelischer Nähe - wie es erlebt werden kann in den Konfrontationen, im Kampf. Es wird gesucht in den Rollen der Dominanz und Macht - wie es empfunden wird in selbstloser Hingabe, in Diener- und Opferrollen.

Die Formen der „Glückserprobung“ sind so zahlreich, wie es unterschiedliche Charaktere und Menschen gibt. Oft wechseln sie innerhalb eines Lebens selbst. Manche nutzen sich ab, manche werden als Täuschung erkannt.

In einer Welt der Armut und des Mangels entwickelt sich rasch der Glaube, dass mit Überwindung dieses Zustands ein dauerhaftes Glück für die Menschen gesichert werden kann.

Die Wohlstandsgesellschaften nach der Zeit der großen



# Psychologie

Weltkriege allerdings haben zunehmend gezeigt, dass die „materiellen Paradiese“ allein uns nicht genügen, dass wir an ihnen nicht „satt“ werden.

Materielle Güter, sobald wir sie sicher erworben haben, büßen rasch ihre Faszination ein. Sie fordern uns zu keiner Initiative mehr heraus.

Eine Existenz, die frei ist von materiellen Sorgen, ist ein erstrebenswertes Ziel. Doch sie ist keine Garantie für Glück.

## ***Das „kleine Glück“: die Zufriedenheit***

Für die meisten Menschen gilt, dass sie Glück vor allem in Zusammenhang mit einer vollbrachten Arbeit, einer eigenen Leistung empfinden. Glück und vollbrachte vorzeigbare Leistung sind oft unlösbar aneinander gekoppelt. Es ist wie ein eigener Wertbeweis. Im Nur-Genießen scheint es uns, dass wir wertlos sind. Selbst wenn wir materielle Werte anstreben, ist es oft die Herausforderung an Arbeit und Leistung, die uns dabei antreibt und erfüllt.

Uns in Leistungen zu bewähren, gehört zu unseren fest eingebauten „Seelen-Programmen“. Es wirkt von einer sehr tiefen Ebene aus, diese tieferen Schichten der Seele wissen um das „Arbeitsprogramm“, das wir uns auf den „Rücken gepackt“ haben mit jeder neuen Inkarnation. Es ist unsere ganz eigene Bestimmung – sei es in einer nur kleinen Rolle, sei es in einer großen.

Sich im Einklang mit seinem „Schicksalsplan“ fühlen, ist der Zustand, den wir üblicher Weise „Zufriedenheit“ nennen. Es ist das „kleine Glück“ – nicht selten verbunden mit beträchtlichen Arbeitsmühen, doch vorwiegend solchen, die wir „positiven Stress“ nennen, im Vokabular der heutigen Psychologie.

# Psychologie

## *Glück und Augenblick*

„Werd ich zum Augenblicke sagen: Verweile doch, du bist so schön, dann magst du mich in Fesseln schlagen...“ So lässt Goethe seinen Faust beim Paktabschluss mit Mephisto erklären.

Es charakterisiert im Kern das „Faustische Streben“: sich mit dem Erreichten nie zufrieden zu geben und zu immer neuen Zielen aufzubrechen.

Unsere Erfahrung freilich ist die, dass es Augenblicke des Glücks von großer Intensität geben kann; wir würden ihnen den Satz „Verweile doch, du bist so schön“ gern zurufen, ohne an einen Pakt-Verstoß dabei zu denken.

Insofern müssen wir Goethe hier korrigieren. Man kann es sogar zum wichtigsten Bestreben in seinem Leben machen, immer wieder jene Augenblicke zu suchen oder auch zu erschaffen, in denen wir gern dauerhaft „verweilen“.

Doch werden wir Goethe auch wieder gerecht: Gemeint ist mit diesen Faustischen Worten vor allem ein Träge-Werden im satten materiellen Genießen. – Durch dieses wieder ist eine Faustische Natur nicht wirklich gefährdet, und er kann sich sicher sein, bei diesem Pakt der Sieger zu bleiben.

Es gibt Menschen, die die Fähigkeit entwickelt haben, sich in einen Augenblick ganz „fallen zu lassen“. Unbehelligt von Zukunftssorgen oder sonstigen Ablenkungen gestalten sie einen solchen Augenblick zum „kleinen Kunstwerk“.

Viele Lebenshilfebücher verweisen uns darauf, dass wir lernen sollten, „ganz im Augenblick“ zu leben. Doch es bedeutet, den Weg in die eigene Mitte zu finden und damit auch einen spirituellen Grund zu berühren. Nur in dieser Berührung liegt Fülle.

# Psychologie

## *Glück und Einssein*

Jedem tatsächlichen Glücksempfinden liegt ein Empfinden zu Grunde von Einssein mit sich selbst.

Gleichgültig ob im Moment der Ruhe oder des schöpferischen Prozesses, es setzt Harmonie und Übereinstimmung aller Seelenschichten voraus: aller emotionalen Schichten des Unterbewusstseins, aller mentalen Abläufe - wie auch die „mitschwingende“ Teilnahme des spirituellen Selbst.

Die Befreiung von Störfaktoren und Disharmonien selbst ist noch nicht identisch mit Glück. Doch sie öffnet ihm weit die Tür.

Der Einklang aller Bewusstseinschichten kann jenen geheimnisvollen Akkord anklingen lassen, den wir „reines Glück“ nennen.

Es ist ein Ausnahmezustand – dem wir doch ab und zu nahe kommen.

Reines Glück kann uns im Augenblick eines endlich erreichten Ziels oder errungenen Siegs berühren – so entspricht es unseren Erwartungen. Doch es kann in solchen Augenblicken auch enttäuschend ausbleiben.

Gegen jede Erwartung wiederum überrascht es uns manchmal in den „ganz stillen“ Momenten. Rückblickend sehen wir dies häufig als einen Moment des Selbstvergessens. Auf einmal lacht uns dieses Glück intensiv entgegen aus einem Kindergesicht, es berührt uns aus einer über den Sommerhimmel ziehenden Wolke, aus dem Rauschen eines alten Baums. Wir empfinden Einssein mit der Welt, Einssein mit uns selbst.

Jeder weiß es insgeheim: Es sind nicht unbedingt unsere alltäglichen Glücksstrategien und Glücksjagden, die uns dem Glück näher bringt.

# Psychologie

## ***Das spirituelle Glück***

*„In jenen Wochen lebte ich in einem seltsamen Rhythmus. Am Tage war ich meist deprimiert... Voll Betrübnis dachte ich: Jetzt muss ich wieder in diese graue Welt hinein. Gegen Abend schlief ich erst und mein Schlaf dauerte bis etwa gegen Mitternacht. Dann kam ich zu mir und war vielleicht eine Stunde wach, aber in einem ganz veränderten Zustand. Ich befand mich wie in einer Ekstase oder in einem Zustand größter Seligkeit. Ich fühlte mich, als ob ich im Raum schwebte, als ob ich im Schoß des Weltalls geborgen wäre - in einer ungeheuren Leere, aber erfüllt von höchstmöglichem Glücksgefühl. Das ist die ewige Seligkeit. Das kann man gar nicht beschreiben, es ist viel zu wunderbar! dachte ich.“*

So beschreibt Jung seine Zeit, die er nach einem Herzinfarkt im Krankenhaus verbrachte. Er schildert einen Verzauberungszustand seiner ganzen Umgebung, die Schauplatz der ungeheuerlichsten Visionen und mystischen Bildereignisse wird. Seine Pflegerin sagt ihm später: „Sie waren von einem hellen Lichtschein umgeben!“ - eine Erscheinung, die sie bei Sterbenden manchmal beobachtet hatte. Jung seinerseits erlebt den Raum von einer unaussprechlichen Heiligkeit erfüllt. Sie war so stark, dass er meinte, seine Pflegerin könne dadurch „verletzt“ werden. Er glaubte damals zu verstehen, warum man vom Raum erfüllenden „Geruch“ des Heiligen Geistes spricht.

Beschreibungen spiritueller Glückserfahrungen gibt es viele. Die meisten von ihnen zeigen: Spirituelles Glück ist kein blasses, kein „dünngeistiges“ Glück. Es ist voller Dynamik und kann das Ekstatische einschließen.

Auch ist es nicht notwendig „weltabgewandt“; im Gegenteil kann es eine sehr „Menschen-zugewandte“ Seite haben –

# Psychologie

wie abschließend das folgende Beispiel zeigt.

(Es entstammt dem Buch „Das Zentrum des Zyklon“ von dem Wissenschaftlicher und Delphinforscher Lilly \*), der auch ein bemerkenswerter Bewusstseinsforscher wurde. Der Autor beschreibt die Erfahrung während eines spirituellen Workshops.)

*„Es war wie der Schrittwechsel in einen anderen Raum. Alles wurde funkelnd, strahlend und wunderbar. Ich sah funkelnde Dinge, der Schmutz auf dem Boden sah aus wie Goldstaub, der Gesang eines Vogels wurde zu einer durch den Kosmos schwingenden Glocke, ebenso meine eigene Om-singende Stimme. Alles war transparent. Ich sah kosmische Energie in meinen Körper einströmen und von meinem Körper zu anderen ausgehen. Nichts war falsch an mir, an der Erde, an ihren Menschen. Alle Dinge waren lebendig, alle Menschen waren kostbar und wundervoll.“*

(In dem Buch „Das strahlende Selbst“, dem Vorgängerbuch zu diesem, ist Lilly und seiner Forschungsarbeit ein eigenes längeres Kapitel gewidmet.)

# Psychologie

## Lieben

*Liebe erfahren ist identisch mit der Erfahrung von Sinn.*

*Jede Suche nach Sinn ist letztlich Suche nach Liebe.*

*Tiefe Liebe, tiefes Verliebtsein ist die Wahrnehmung des spirituellen Wesens im anderen.*

*Jedes Wahrnehmen ohne Liebe ist ein reduziertes Wahrnehmen. Es entspringt der allgemeinen Wahrnehmungseinschränkung in unserer materiellen körperlichen Existenz.*

*Die Erfahrung des Ungeliebtseins ist der Kern jeden Leidens in der Inkarnation.*

*Der erlebte Mangel ist es, der uns bewusster in die Erfahrung der Liebe zurückkehren lässt.*

## **Verliebtsein**

„Liebe macht blind.“

„Liebe macht sehend.“

Beides trifft zu.

# Psychologie

„Blind“ werden wir für Mängel, Unfertigkeiten und Schwächen des geliebten Wesens, manchmal selbst für charakterliche Fehlhaltungen und körperliche Unvollkommenheit. Und wo wir Mängel und Schwächen wahrnehmen, erscheinen sie uns selbst in einen Zauber gehüllt.

„Sehend“ werden wir für die Quelle der „Verzauberung“, die im anderen liegt, einen uns sonst verborgenen Zustand der Schönheit, eines Ideals, das doch ganz greifbar und nah erscheint.

Es ist ein Empfinden von Glück, das keine andere Erfahrung uns vergleichbar gewährt. Liebende können sich einander so nah fühlen, dass sie, wie Experimente zeigen, sich unbewusst in ihren Gesten spiegelartig nachzuahmen beginnen.

In der wissenschaftlichen Interpretation ist alles Verliebtsein nur ein „Zaubertanz“ der Hormone.

Richtig ist die Feststellung, dass Verliebtheitszustände auch die Körperchemie verändern. Und natürlich gibt es die vielfachen ganz körperlichen Bezüge: Wir reagieren auf Schlüsselreize, auf die Verführung durch Düfte. Stoffe wie ein Aphrodisiakum können das körperliche Begehren verstärken.

Doch keine Körperchemie allein kann einen Verzauberungszustand wie den des Verliebtseins herbeiführen.

Die Hormone tanzen das Lied unserer Liebe mit und verkünden es jeder Zelle. Doch unser Verliebtsein hat sie „auf den Plan“ gerufen, nicht umgekehrt.

# Psychologie

## ***Liebe auf den ersten Blick -: Liebe „auf den zweiten Blick“***

Tiefes Verliebtsein öffnet ein neues Wahrnehmen für das andere Wesen. In einer esoterisch-spirituellen Betrachtung ist dies sehr real: Das Wesen des anderen wird durchscheinend für seine „Idealgestalt“, die hinter ihm steht, sein spirituelles Selbst, seinen verborgenen „Gnadenzustand“.

Die Tiefe einer Liebe ist immer die Tiefe dieses Erkennens.

Etwas von diesem Glanz kann auch auf die Selbstwahrnehmung des Liebenden zurückfallen: Er kann sich mit den Augen des Geliebten wahrzunehmen beginnen – selbst näher seiner Idealgestalt.

Man spricht häufig von einer „Liebe auf den ersten Blick“.

Bei einer solchen Liebe freilich handelt es sich, in einer esoterisch-spirituellen Sichtweise, meist um eine „Liebe auf den zweiten Blick“, oft sogar eine des dritten und vierten Blicks. Es ist ein Wiedererkennen. Diese Seelen fühlen ein tiefes Band zueinander, das bereits aus einer früheren Inkarnation stammt (oder aus mehreren früheren Inkarnationen).

Die Erfahrung zeigt, dass solche Begegnungen, so sehr nochmals eine heftige leidenschaftliche Verliebtheit aufflammen mag, selten zu dauerhaften Beziehungen, gar zu Ehen führen. „Irgendetwas“ wird zum unumgänglichen Anlass der Trennung, oder es bestanden bereits feste Bindungen zu anderen Partnern. Offenbar liegt eine dauerhafte Zweisamkeit nicht im Schicksalsplan – sie würde wahrscheinlich nur die enge Liebesverbindung einer früheren Inkarnation wiederholen.

Die eigentliche Seele sucht stets die neue Erfahrung. Ent-



# Psychologie

gegen aller neu entflammten Leidenschaft und deren Sehnsüchten setzt sie dies letztlich durch. Schließlich ist ihr bewusst, dass es keine Trennungen gibt, nicht auf Dauer. Jedes Sich-wieder-Begegnen, jede erneute innige Zweisamkeit ist möglich – in einer jenseitigen oder auch wieder diesseitigen Dimension.

## *Agape, Eros, Sexus / Chakrenzugehörigkeiten*

In der Philosophiegeschichte, beginnend bei den Philosophen des alten Griechenlands, unterscheidet man in drei Formen der Liebe:

Agape – die überpersönliche umfassende Gottesliebe, Eros – das Liebes- und Leidenschaftsempfinden der Psyche, Sexus - die körperliche Liebe.

Im Verständnis unserer Zeit stehen sich Eros und Sexus sehr nahe. (Die Worte Erotik und erotisch haben heute auch immer den stark körperlichen Bezug.) Agape befindet sich dazu in einer eher großen geistigen Entfernung. Menschen, denen tiefe religiöse Empfindungen fremd sind, und dies sind in den modernen Industriestaaten die meisten, können ein solches Wort kaum mit Leben erfüllen.

Unserem Verständnis näher sind Worte wie „Mutterliebe“ oder „Geschwisterliebe“, schließlich „Freundesliebe“, die in der genannten Dreiheit nicht auftauchen.

In der spirituell-esoterischen Betrachtung ist es sinnvoll, den Bezug zu den Chakren herzustellen. Agape ist eine Liebe der drei oberen Chakren, speziell des Scheitel- und Stirnchakras – aus der Alltagssicht damit geistig verklärt und abgehoben. Indem wir von Sexus sprechen, gibt es den eindeutigen Bezug zum Sexualchakra und Wurzelchakra. Eros

# Psychologie

ist dem Herzchakra am nächsten, doch er steht auch in Verbindung mit den darunter liegenden Chakren.

Mutterliebe, Geschwisterliebe, Freundesliebe sind in der Regel vor allem „Lieben“ des Herzchakras und der darüber liegenden Chakren.

Es ist aufschlussreich, dass wir in einer Zeit ohne sexuelle Tabus Liebe als Verliebtsein und Partnerschaftslove unverändert im Herzen „lokalisieren“. Der Unterschied ist uns sehr wohl bewusst: ob wir Verliebtheit empfinden oder ob es sich um das spontane Aufflackern einer körperlichen Leidenschaft handelt. Tatsächlich ist es das Herz, das uns den Unterschied anzeigt: Ganz objektiv spüren wir, dass es sich in Gegenwart des geliebten Wesens erwärmt und schneller schlägt.

Auch die körperliche Leidenschaft hat legitim ihren Platz. Doch niemand, der tiefe Verliebtheit erfahren hat, würde sie eintauschen gegen das meist kurzlebige sexuelle Abenteuer.

## ***Gegenpoligkeit und Gleichklang***

Der Volksmund sagt: „Gleich und gleich gesellt sich gern.“

Zum anderen: „Gegensätze ziehen sich an.“

Zu jeder Liebe gehören entscheidend zwei Komponenten. Die eine ist „Gegenpoligkeit“, Kontrast - die andere ist Gleichklang.

Es macht den Reichtum einer Liebesverbindung aus, dass es diese scheinbar widersprüchlichen Komponenten gibt, in dieser Komplexität liegt freilich nicht selten auch ihr untergründiger Konfliktstoff.

Ohne Gleichklang kann es eine tiefe Liebesverbindung nicht geben - ein Gleichgestimmtsein, das mehr und mehr

# Psychologie

zum Einklang werden kann.

Zum anderen braucht es unerlässlich auch den Kontrast, das Gegenpolige. Dieses schafft die Spannung - jene magische Anziehungskraft, wie sie Liebende fühlen und wie sie sich eben im Bild zweier gegenpoliger Magneten ausdrückt.

Gleichklang ohne diese Spannung führt nicht zu Leidenschaft und leidenschaftlicher emotionaler Tiefe.

Doch es muss die „stimmige Gegenpoligkeit“ sein: im Sinn einer unerlässlichen Ergänzung, die aus einer Zweiheit eine Zweisamkeit macht und damit eine höhere Einheit.

Im anderen geliebten Wesen suchen wir, dem Kompass unserer inneren Sehnsucht folgend, was wir „selber nicht sind“ oder doch durch uns selbst nicht ausreichend realisieren können.

Gegenpoligkeit und Gleichklang – das Zusammenspiel dieser gegensätzlichen Komponenten entscheidet wesentlich über die Beständigkeit einer Liebesbeziehung.

Nicht wenige Verbindungen zerbrechen schließlich an dem zu starken Kontrast. Nicht wenige „bleichen aus“ durch Spannungslosigkeit und Ermüdung.

## *Treue /*

### *Die ausschließende Zweisamkeit*

Über das Ideal der Treue ist viel gestritten worden.

Im christlich-kirchlichen Moralkodex des Abendlandes wurde es zum Dogma erhoben, konkret in der lebenslangen, unauflösbaren Ehe. Die Erfahrung zeigt, dass die meisten Partner am Anspruch eines solchen lebenslangen Treuebündnisses scheitern. Unter dem Zwang dieses Ideals degenerierten über Jahrhunderte zahllose Partnerschaften zur bloßen Zweckgemeinschaft.

# Psychologie

Dieser Erfahrung zum Trotz wird die Ehe, das lebenslange Treuegelöbnis einschließend, doch immer wieder angestrebt. Es setzt ein Zeichen, es sagt: Ich liebe diesen einen, der Du bist. Ich liebe Dich mit Deinen Mängeln und Schwächen - einfach um Deiner selbst willen. Ich bekunde meinen Verzicht auf die Glücksverlockungen aller anderen Partnerschaftsbeziehungen und Glücksabenteuer.

Es ist eine Verzichtserklärung, die das gemeinsame Verbundensein tiefer empfinden lassen kann.

Treue, mit oder ohne Ehe, rangiert auch in unserer Zeit und in der jüngeren Generation hoch im Kurs.

Das Glück in der Zweisamkeit einer wirklichen Liebe erleben wir zutiefst als unteilbar.

Sie wie wir uns viele Formen des teilbaren Glücks vorstellen können - Reichtum an materiellen Gütern, Genussfreuden materieller und ästhetischer Art - so sind wir doch nicht fähig zum Teilen des Glücks einer solchen Zweisamkeit.

Oder könnten wir es doch? Die Heftigkeit, Innigkeit in der Beziehung zweier Liebenden, ihr „Einander-Verfallensein“ - könnten wir es uns vorstellen in genau demselben Maß, wenn diese Liebe noch einen dritten mit einbezieht? einen vierten und fünften?

Wir werden darauf zurückkommen. (Das „kosmische Herzchakra“)

## *Eifersucht*

Eifersucht entspringt einem Punkt unserer tiefsten seelischen Verletzbarkeit.

Er ist es in gleicher Art, wie die Zweisamkeit einer tatsächlichen Liebe der Inbegriff menschlichen Glücks ist.

Sicher: Es gibt die kleine Eifersucht, wie es die „kleinen

# Psychologie

Verliebtheiten“ gibt. Es gibt den Rausch der Besitz beanspruchenden, gewaltsamen Eifersucht, wie es die blinde, geduldlose Liebe gibt. Es existieren so verschiedene Formen von Eifersucht, wie es unterschiedliche Formen von Liebe gibt.

Komödien und Tragödien der Eifersucht haben in allen Völkern und über alle Zeiten die Menschen bewegt, in Form von Balladen, Romanen und auch tatsächlichen Schauspielen. Sie waren Anlass sowohl für Ergriffenheit wie ebenso für Spott und Belustigung – jene „Buchhalter-Liebe“ zur Schau stellend, die in den Kategorien von Besitz und Bilanzen empfindet und denkt und doch vor allem oft eine Selbstliebe ist.

Jeden tatsächlichen Liebesverlust doch begleitet ein Empfinden realer Bedrohung, er berührt uns ganz existentiell.

Verliebtheit ist ein Zustand der Verzauberung – er betrifft nicht nur das geliebte andere Wesen. Er ist wie ein Blick durch ein Fenster. Wer das geheimnisvolle Licht dieser Fenster kennt, weiß, dass sich alles durch sie verwandelt -: einem Vogelton lauschen, über die Gräser einer Tauwiese gehen, ist etwas anderes im Glanz dieser Fenster.

Unsere verständliche Furcht ist, diese Fenster wieder zu verlieren. Der Sturz aus dem Zustand der Verzauberung ist wie der Sturz in eine Welt, die uns plötzlich nur noch schattenhaft, grau und wesenlos erscheint.

## ***Liebe und Trennung - das Verwobensein der Feinstoffkörper***

Einen Zustand tiefer Verliebtheit „aus dem Kopf heraus“ und mit kurzem Schmerz beenden zu können, ist erfahrungsgemäß eine Illusion.

# Psychologie

Mit einem anderen Wesen in „Liebe verbunden“ sein, bedeutet tatsächlich ein „Verbundensein“ der Feinstoffkörper. Es ist ein partielles Sich-ineinander-Verweben. Das Empfinden von Übereinstimmung ist auch das von Geborgenheit, Wärme, Glück.

„Trennungsschmerz“ bedeutet real eine Abtrennung, ein „Abreißen“. Als entsprechend schmerzhaft wird es empfunden. Der zurückbleibende Zustand ist Schutzlosigkeit, „Nacktheit“, ein Empfinden von Frieren.

Wir sind in einem realen Sinn „Verletzte“ – und brauchen Heilung, die wir in der Regel mit Geduld abwarten müssen. Manche Lieben hinterlassen „tiefe Narben“. Auch dies ist konkret.

Wenn sich allmähliche Heilung einstellt, kann sogar wieder geschehen, was wir im Zustand des Liebesverlusts für unmöglich gehalten hätten: Wir verlieben uns neu.

Oder wir entdecken, wie es nach einer langen Strecke eines solchen Leidens nicht selten geschieht, dass unsere Liebe in anderen Formen zu fließen beginnt: in einer freieren Öffnung zur Welt, als eine Art „Weltliebe“, die sich überall niederlassen kann, um die „Augenblicke der kleinen Verliebtheiten“ zu suchen, ohne an ihnen zu hängen, ohne Anspruch an Besitz.

## *Unglücklich lieben / Liebe und Ideal*

„Er lenkt meine Schritte beim Tanz.

Ich will alles, was er will, / und wenn es der Abschied wäre.“ So ein japanisches Kurzgedicht.

Wenn wir vom Ideal einer Liebe sprechen, dann meinen wir eine Liebe, die das andere Wesen ganz um seiner selbst

# Psychologie

willen liebt.

In ihr müsste alle Eifersucht ganz ausgelöscht sein.

Sie ist denkbar in einem letzten idealen Zustand: sich sogar am Glück zu erwärmen, das dem anderen in der neuen innigen Verbundenheit mit einem fremden Partner zu Teil wird.

Wie weit wir zu einer solchen idealen Liebe fähig sind, zeigt sich uns, wenn wir „unglücklich“ verliebt sind. Der unglücklich Liebende kann nichts „einfordern“. Gegenliebe ist immer ein freies Geschenk. Wenn seine Sehnsucht nach Nähe und Wärme keine Resonanz findet, bleibt ihm nur Ohnmacht. Kann er sie freihalten von Bitternis, von heimlichem Vorwurf?

Immer ist es eine Übung, die uns das letzte abfordert. Und immer stoßen wir schnell an unsere menschlichen Grenzen dabei. Unserer Natur nach sind wir die „Heiligen“ nicht, die im Anblick des anderen, des geliebten Wesens alles eigene Wünschen vergessen können.

Und doch: Eine Übung wie diese, wenn wir uns darin bewähren, verleiht der Seele einen eigenen Glanz. Unglücklich lieben bietet die Chance, eine besondere Qualität und Reinheit der Liebe zu erfahren, die schließlich, spürbar auch für andere, von uns zurückleuchtet. Keine Liebe ist strahlend wie die, die sich von allen Zwängen des Besitzens gelöst hat.

Unser gesamtes Leben besteht aus immer neuen Übungen des Lieben-Lernens. Im positiven Verlauf ist es die immer größere Annäherung an das genannte Ideal.

Hinter diesem doch öffnen sich neue Türen.

# Psychologie

## *Das „kosmische Herzchakra“*

„Agape“ ist das Wort für die überpersönliche göttliche Liebe.

So sehr wir in dieser Art Liebe ein hohes Ideal sehen mögen, so erscheint sie uns doch ohne jene Elemente einer tiefen Berührung und Verzauberung, wie der Zustand des Verliebtseins sie uns schenkt. In diesem Vergleich bleibt sie „geistig dünn“ und abstrakt, ohne jene uns tief erfüllende Herzwärme.

Menschen, die sich geistigen Schulungen unterzogen haben, sprechen von anderen Erfahrungen – Erfahrungen einer überpersönlichen „Weltliebe“, in denen jene Intensität der Berührung und Wärme nicht als verloren empfunden wird sondern im Gegenteil noch gesteigert ist.

Spirituelle Lehrer und Mystiker haben Erfahrungen dieser Art verglichen und Benennungen dafür gesucht. In der Sprache der Sufi-Meister bedeutet es die Realisation des „Baraka, der göttlichen Gnade, die den Christus entstehen lässt“. Es ist ein Zustand hoher kosmischer Energie, deren Zentrum in der Brust liegt, ein „seliger Zustand“, der als Trübung und Leiden nur dieses erlebt: das andere Wesen in den Zustand des Glücks nicht einbezogen zu sehen.

Wir wollen hier ein Beispiel folgen lassen - die Schilderung einer Frau, die ein Nahtoderlebnis hatte und in den Wochen danach immer wieder in Bewusstseinszustände wechseln konnte, die Kern dieser Erfahrung waren.

*„Ich erinnere mich, dass ich oft den Drang hatte, völlig fremde Menschen einfach zu umarmen, weil ich so überwältigende Gefühle empfand. Ich hatte keine Ahnung, woher dieses riesige Mitgefühl kam; ich wusste nur, dass es veränderbar war, auch wenn ich die Leute nicht umarmen konnte*



# Psychologie

*... Einige Male konnte ich die Gedanken der betreffenden Person erkennen. Ich konnte sie richtig lesen, und gleichzeitig spürte ich sehr viel Liebe für diesen Menschen.*

*Aber das denkwürdigste Erlebnis nach meiner Kopfverletzung hatte ich mit zwei Kommilitonen aus meinem Englischkurs...Ich weiß noch, dass ich eine eigenartige Verbindung zu ihnen fühlte - fast, als wären sie meine jüngeren Geschwister. Und eines Tages, als wir miteinander sprachen, empfand ich ein Gefühl für die beiden, auf das ich absolut nicht vorbereitet war. Es hielt nur eineinhalb bis zwei Minuten an, aber es war eine Liebe, die unglaublich stark und unermesslich tief war, dass ich erstaunt und beinahe schockiert war, als es mich durchströmte.*

*Ich hatte nicht gewusst, dass es eine solche Liebe gibt. Als ich mit ihnen redete und ihnen in die Augen sah, liebte ich sie auf eine Art und Weise, zu der menschliche Wesen nicht fähig sind. Ich wusste nicht nur, was sie dachten, sondern - stellen Sie sich das vor - ich wurde sogar sie selbst! Es gibt keine Worte, und nicht einmal menschliche Gefühle, mit denen sich ausdrücken ließe, wie sehr ich die beiden in diesen eineinhalb Minuten liebte. Ich habe nie zuvor und auch danach nie mehr eine solche Liebe gefühlt... Diese Liebe, so weiß ich, war nicht von dieser Welt.“*

Frau und Mann –  
Die Prinzipien Weiblich  
und Männlich

*Die Polarität des Weiblichen und Männlichen durchzieht die gesamte Schöpfung.*

*Es sind Urprinzipien. Ihr Ausdruck als männliche Qualitäten sind: Gestaltungswille, mentales Bewusstsein, Durchsetzungskraft.*

*Ihr Ausdruck als weiblichen Qualitäten: Hingabefähigkeit, Empfindungsfülle, Kraft des Bewahrens.*

*Es sind die zwei „Urgesten der Seins“.*

*Menschliche Evolution entfaltet sich im Spannungsfeld dieser beiden polaren Kräfte. So heftig sie im Widerstreit liegen können, so sehr suchen sie ihre Ergänzung.*

*Keine Frau und kein Mann vertreten die Prinzipien „Weiblich“ und „Männlich“ in reiner Form. Menschen sind keine Prinzipien.*

*Auch wenn männliche und weibliche Wesenszüge in der Inkarnation oft deutlich dominieren, jede menschliche Seele ist eine „Mischform“. Sie ist es schon deshalb, weil sie zwischen weiblichen und männlichen Inkarnationen viele Male wechselt.*

# Psychologie

*Sie ist es darüber hinaus durch den Umstand, dass sie von ihrem Schöpfungsursprung her eine „Geist-Seele-Einheit“ ist, die selbst eine Symbiose beider polaren Kräfte darstellt.*

## ***Ergänzung und Glückspotential***

Die Grundpolarität von Weiblichem und Männlichem - im alten traditionellen China „Ying“ und „Yang“ – ist eine Grundpolarität des Kosmos, somit gleichfalls aller Lebensformen der Erde und hat durch alle Zeiten die Formen menschlichen Zusammenlebens geprägt.

Das „Grundkonzept“ auf der irdischen Erfahrungsebene beruht auf der Schaffung eines Ungleichgewichts, eines zweifachen Zustands der Einseitigkeit und Unvollständigkeit. Das beständige Streben ist deshalb natürlicher Weise auf Ergänzung und Ausgleich gerichtet. Diese Ergänzung, ist sie gelungen, bedeutet Glück.

Die höchste Form dieses Glücks ist die Zweisamkeit in der Liebesvereinigung, sind Erotik und Sexualität.

Man kann es einen „genialen Einfall“ der Schöpfung nennen, uns in diesen Zustand des Ungleichgewichts und der Entbehrung zu versetzen – aus dem uns die Vervollständigung wieder erlöst und ein natürliches Glück erschafft.

In Liebe, Erotik und Sexualität liegt die natürlichste, reinste Freudenquelle des Menschen. Anders als jenes Glück, das uns die Momente gesellschaftlicher Anerkennung schenken und das in der Regel durch Rivalitätskämpfe, durch kleine und große Siege erkaufte ist, wirft das Glück erotischer und körperlicher Zweisamkeit keinen Schatten. Das Glück

# Psychologie

des anderen ist immer Ergänzung und Steigerung. Nirgends muss es ein fremdes Glück außerhalb schmälern.

So könnte es sein –: wenn wir imstande wären, es freizuhalten von Eifersucht – und somit doch wieder Rivalitätskämpfen; wenn wir es bewahren könnten vor Gewöhnung und Ermüdung.

## *Archetypisches und Verzerrungen*

Das Prinzipielle der Gegensätze ist oft definiert worden:

Das Weibliche in den Qualitäten einer sensiblen und flexiblen Emotionalität, der Hingabefähigkeit, der Intuition wie auch der Naturnähe. In der negativen Ausprägung kann es heißen: willenlose Anpassung, Gedankenträgheit, Gefühlsverspieltheit und Schwärmerei.

Das Männliche wird charakterisiert in den Fähigkeiten mentaler Kraft und zielgerichteter Logik, als Gestaltungswille, als Selbstbehauptungskraft und Beschützerinstinkt. Die negative Ausprägung bedeutet: eng kontrollierender Ordnungs- und Herrschaftsanspruch, Aggression, Gefühlskälte und Abstraktionsneigung.

Diese Charakterisierungen benennen das Archetypische. Für das individuelle weibliche oder männliche Wesen zeigen sie nur *die vorherrschende Tendenz* an.

Die Betonung des Archetypischen hat oft zu Rollenklischees und eine einseitige Blickweise geführt. Es entstanden Charakterisierung wie diese: Frauen lebten vorwiegend aus ihren Emotionen und folgten, oft unflektiert und irrational, spontanen Impulsen; Männer dagegen folgten ihrem Verstand, ihrer Logik und kühlen Planung.

In diesem Rahmen beansprucht der Mann die Rolle des klaren Denkers - oder wird verwiesen in die des gefühllosen

# Psychologie

trockenen Planers. Die Rolle der Frau ist die der Gefühlsfähigen - und zugleich doch der vernunftwidrig Emotionellen.

In solcher Charakterisierung wird ein unterschiedliches Potential von Gefühl und Verstand der beiden Geschlechter behauptet.

Dafür gibt es keinen Beleg. Die Behauptung minderer weiblicher Intelligenz entspringt allein männlichem Chauvinismus. (Als Argument dafür wurde sogar der geringere Umfang des weiblichen Gehirns bemüht; heute wissen wir, dass dieses Gehirn nur dichter vernetzt ist.)

Gefühlsarmut und emotionale Unbeweglichkeit der Männer ist reichlich widerlegt durch die Reihe hervorragender Künstler durch alle Jahrhunderte.

Prinzipiell ist zu sagen, dass seit den achtziger Jahren des letzten Jahrhunderts die Frauen einen bemerkenswerten Weg der Emanzipation gegangen sind und auch in der gesamtgesellschaftlichen Betrachtung viele Rollenklischees weitgehend verschwunden sind.

## ***Das Kriterium: die Bewertung von Gefühlen***

Wir wollen dennoch dem weiter nachspüren, was in der Tendenz das eher typisch Weibliche oder das eher typisch Männliche ist.

Frauen sind (wieder nur in der Tendenz) geneigt, Gefühlsimpulsen, Gefühlserfahrungen einen *höheren Stellenwert* einzuräumen. In den meisten Entscheidungsfragen, den alltäglichen wie den großen, gestatten sie ihnen ein Mitspracherecht.

Männer, wieder als Prototyp, betrachten ihre Gefühlswelt

# Psychologie

oft eher mit Skepsis, Distanz. Gefühle sind für sie ein zu unbestimmter und wenig stabiler Faktor - im Gegensatz zu den „Sachverhalten“, den zählbaren, messbaren Dingen.

Die „weibliche Seelenart“ wiederum weiß instinktiv, dass es über die Sachverhalte hinaus vor allem Empfindungsinhalte sind, die Lebenswerte erschaffen. Zentral stehen eher Fragen zwischenmenschlicher Kommunikation, Glückswerte wie Ehe und Familie.

In der Tat: Empfindungsinhalte machen so konkret einen realen Bestandteil unseres Lebens aus wie Sachverhalte. Man kann sie vernachlässigen oder, mit „kühlem Kopf“, ganz negieren. Es ist die Position einer „Vernunft“, die sich das irrationale Verhalten erlaubt, zentrale Lebenswerte als nebensächlich zu betrachten.

Das Sich-Einlassen auf eine eigene differenzierte Gefühlswelt hat bei Männern oft keinen hohen Stellenwert; zu Grunde liegt die geringe eigene Wertschätzung dieses oft so unbeständigen, manchmal auch widersprüchlichen Gefühlslebens. – Doch auch die Männer haben sich emanzipiert, viele gehen längst freier und offener mit ihren Gefühlen um.

## *Emotionale Intelligenz*

Emotionale Intelligenz – ein Begriff, der erst seit wenigen Jahrzehnten Eingang in den Sprachgebrauch fand - schließt Emotionen in natürlicher Weise in die Welt der Sachverhalte mit ein. Sie macht die reiche Skala der Emotionen sogar zu ihrem bevorzugten Wahrnehmungsgegenstand.

Damit ist sie in allen Fragen der mitmenschlichen Kommunikation das wichtigste Werkzeug.

Emotionale Intelligenz liegt der „weiblichen Wesensart“ näher, manchmal erscheint sie sogar wie eine Naturgabe. Sie

# Psychologie

erweist sich gelegentlich als ein vorführendes intuitives Wissen auf Dinge, die aus den sichtbaren Fakten allein nicht abzuleiten wären.

Der männliche Intellekt, um die analysierende Durchdringung der Sachverhalte bemüht - und auch gelegentlich der Illusion ihrer vollkommenen Planbarkeit verfallen - zeigt sich in diesem „Wettstreit“ manchmal klar unterlegen. Was er mit dem Aufwand aller Gedankenschärfe und in Sachkompetenz zerlegt und „durchgrübelt“ hat, kann gelegentlich im intuitiven Blitz des ruhig darüber hin gleitenden weiblichen Auges sekundenschnell eine Lösung finden.

Der Begriff „emotionale Intelligenz“ ist eine wichtige Erlungenschaft und wird unverzichtbarer Bestandteil der Sprache bleiben.

## ***Das Handikap: die Negierung der Sachverhalte***

Diese Instinktsicherheit der weiblichen „Empfindungs-Intelligenz“ kann auch ihr Handikap werden: Von einem bevorzugten Betrachtungsgegenstand gebannt, kann sie gelegentlich eine ganz subjektive Richtung einschlagen - über jeden Widerspruch der Tatsachenwelt hinweg.

In diesem Moment negiert sie die Welt der Sachverhalte so sehr wie der Mann die „Sachverhalte der Emotionen“. Die subjektiven eigenen „Seelenmuster“ beanspruchen ihre eigene Wirklichkeit und lassen die nüchterne Welt der Sachverhalte dahinter verschwinden. Der Schauplatz der Gefühle, zuweilen ein Herd ungeordneter Emotionen, wird zur einzig gültigen Landkarte.

Auch der Mann klammert Teile der Tatsachenwelt gelegentlich aus – bevorzugt tut er es dann, wenn sie den einmal

# Psychologie

gefundenen Systemen und Denkmodellen zuwiderlaufen. Die als Ergebnis langer Denkprozesse und Verstandesanalysen aufgerichteten Systeme sind „abgesichert“ durch starre Schutzbarrieren.

Es ist eine selektive Wahrnehmung, von beiden Geschlechtern in „gleicher Unschuld“ betrieben. Entsprechend unterschiedlich gestalten sich ihre Interpretationen von „Realität“.

## *Materiebezug und Nützlichkeitsfrage*

So sehr die „männliche Wesensart“ oft das Abstrakte sucht und sich gelegentlich darin verliert, so liebt sie doch auch den Ausdruck im Materiellen - das weite Betätigungsfeld der Technik.

Im übertragenen Sinn bedeutet es: das „Zusammenfügen von augenscheinlichen Sachverhalten“, die sichtbar stimmig, damit „logisch“, zu einander passen. Der Beweis ihrer Logik ist ihr technisches Funktionieren. – Übergeordnet ist der angestrebte Nutzwert – in der Regel ein zeitsparender Effekt.

Auch die „weibliche Wesensart“ hat die natürliche Neigung, sich im Materiellen auszudrücken – etwa durch Gestaltung eines neuen adretten Kleidungsstücks, die Wahl eines Schmucks oder die Verschönerung eines Zimmers. Von einem Nutzen in technischem Sinn ist in diesem Fall nicht zu sprechen. (Welchen „Nutzwert“ stellt eine Blumenvase auf dem Bücherbord dar?) Doch Nutzen liegt auch in dem, was der Seele eine wohnliche Umgebung verschafft.

Beiden, Mann und Frau, ist eine erdverbundene und eine erdflüchtige Wesensseite zu eigen: die erdflüchtige beim Mann in abstrakten Denkprozessen, bei der Frau in den Stimmungslagen eines abgehobenen, sich über alle Sachfra-



# Psychologie

gen hinwegsetzenden Gefühls. Die erdverbundene Seite des Mannes ist ein manchmal urwüchsiger technischer „Basteltrieb“, bei der Frau ein häuslicher Gestaltungstrieb (manchmal auch Putztrieb) und auch eine Hinwendung zur eigenen Körperlichkeit als selbst zu gestaltendem „Kunstwerk“.

Was die Frage der Nützlichkeit anbetriift, so liegt hier, vom Anspruch her, üblicher Weise die Domäne des Mannes. Doch ein Nützlichkeitsdenken im Sinn des effektiven technischen Funktionierens führt nicht selten zu einem Szenario, das - verliebt in technische Spielereien - zum Selbstzweck wird und sogar jeden Zeitspareffekt bis zum Absurden aushebelt.

Die Belange mitmenschlicher Kommunikation rangieren dann mehr und mehr an einer unteren Stelle. Gerade diese doch halten mit ihren unverzichtbaren Signalen von Aufmerksamkeit und Zuwendung eine Gemeinschaft notwendig zusammen; sie sind damit in hohem Grad von „Nutzen“. (In diesem Verständnis ist auch die Blumenvase auf dem Bücherbord als nützlich zu sehen.)

So ist es oft gerade die Frau, die den konkreteren Bezug zur Realität behält.

(Bekannt ist der Witz über jenen Mann, der am Stammtisch erklärt, dass sich in seiner Familie die Frau um die „nebensächlichen“ Dinge kümmere - Essen, Haushalt, Hygiene und Kindererziehung, er sich dagegen um die großen und wichtigen Dinge - Fußball und Politik.)

## ***„Männlicher Geist“ und Kunstschaffen***

Wo sich der Mann bewusst der „Welt der Gefühle“ zuwendet, kann er besondere und beachtliche Leistungen hervorbringen, wie viele namhafte Künstler, vor allem die gro-

# Psychologie

ßen Komponisten beweisen.

Was ihn dazu befähigt, ist - in diesem Prozess der Annäherung und gestalterischen Umsetzung - gerade die immer auch wieder reflektierende Distanznahme, der Anspruch auf eine auch „mentale“ Durchdringung, oft verfolgt mit äußerster Akribie. So sehr eine naturgegebene Gefühlsnähe die günstige Voraussetzung ist, so wird er zum Gestalter und Künstler doch vor allem durch den Weg einer auch mentalen „bewussten Eroberung“.

Frauen könnten es im Prinzip damit leichter haben – Schönheitssinn und künstlerisches Empfinden sind, mehr als beim Mann, oft Teil des weiblichen Naturell. Das wieder heißt doch: Sie leben in der Regel zu selbstverständlich darin, um Gefühle selbst als „kreatives Material“ zu betrachten und, durch Prozesse der inneren Erforschung und Reflexion hindurch, in Kunstwerke zu verwandeln.

So jedenfalls galt es für frühere Zeiten (in denen auch keine Erziehung darauf angelegt war, Gefühle zu hinterfragen und in ihren konventionellen Bahnen zu „stören“). Dies hat sich mit unserer Zeit entscheidend relativiert. Und wir wollen einräumen, dass jene frühere Zeit der Position einer Künstlerin, speziell einer Komponistin, wenig förderlich war.

## ***Weibliche Wesensart und „Konservatives“***

Das Weibliche wird oft mit dem Konservativen, dem „Bewahrenden“ gleichgesetzt. Zu Recht?

Wenn es durch die Geschichte hindurch auch vornehmlich Männer waren, die sich durch schöpferische Experimentierfreude profilierten, so waren es doch gleichfalls Männer, die die starren Systeme errichteten: in Staatsformen, in Wissen-

# Psychologie

schaften und Philosophien; Systeme, die sie, um erlangter Machtpositionen willen, mit zäher Ausdauer zu erhalten versuchten.

Sobald sie ihrer letztlich doch überdrüssig wurden, gebärdeten sie sich als „Revolutionäre“, räumten das lange „Bewährte“, Verbrauchte in oft gewalttätigem Zorn beiseite - um neue Bastionen des Allgültigkeitsanspruchs und der Macht zu errichten. (Russische Revolution)

Die weibliche Wesensart ist den gewaltsamen Umbrüchen, wie sie Hand in Hand gehen mit revolutionären Konzepten, weniger zugeneigt. Sie lebt, mit der ihr eigenen Sensibilität, näher am Strom des Natürlich-Lebendigen. Entwicklung in der Natur verläuft in Zyklen. Dies kann natürliche Fortentwicklung bedeuten wie doch auch ein Wiederholen des Immer-Gleichen, „Bewährten“. In diesem Sinn ist das Weibliche oft das eher Bewahrende.

Und doch: Auch die Natur hat ein „zweites Gesicht“. Auch sie kennt, neben ihren verlässlichen Wachstumszyklen, die zerstörerischen Ausbrüche: in Sturmgewalten, in vulkanischen Eruptionen, in Flutkatastrophen. Es ist das Gesicht der Göttin Kali, wie sie im Hinduismus heißt, der dunklen Zerstörerin. Es ist auch die rasend gewordene Medea der griechischen Tragödie. Übermaß emotionalen Empfindens – dies kann zur „dunklen Seite“ des Weiblichen werden.

## *Die Frage der Rollenprägung*

Die heutige Psychologie hat die Frage beschäftigt, ob es überhaupt etwas wie eine naturgegebene „Vorprägung“ zum Männlichen oder Weiblichen gibt; ob nicht jede scheinbare Rollenprägung lediglich das Resultat einer gesellschaftlichen Erwartungshaltung wie der danach ausgerichteten Erzie-

# Psychologie

hungsform sei. (Bekannt wurde der Satz: „Mädchen werden nicht als Mädchen geboren, sie werden dazu gemacht.“)

Diese Frage ist inzwischen beantwortet – durch ein sehr simples Experiment: Man hat für männliche und weibliche Schimpansen einen Raum eingerichtet, der zum einen wie ein typisches Jungenzimmer mit technischem Spielzeug ausgestattet zum anderen wie ein typisches Mädchenzimmer mit Puppen und Puppenhäusern eingerichtet war.

Die Frage, welcher Ecke sich die männlichen und weiblichen Schimpansen zuwenden würden, war in wenigen Momenten beantwortet: Die männlichen machten sich sofort über das technische Spielzeug her, die weiblichen wandten sich den Puppen zu.

Auch die heutige Gehirnforschung hat längst festgestellt, dass es entscheidende hirnpfysiologische Unterschiede gibt. In Aktivitäten wie Hören und Sprechen sind unterschiedliche Gehirnareale in unterschiedlichem Maß involviert. Eine reichere Rechts-Links-Vernetzung ist zu beobachten beim Sprachzentrum der Frau; beim Mann kommt es bei körperlich-emotionalen Abläufen zu stärkeren Stammhirnaktivitäten, besonders bei der Sexualität; die Sexualität der Frau wiederum wirkt sich in reichem Maß auf die gesamte Gehirnstruktur aus.

Die hormonelle Grundlage selbst ist eine deutlich unterschiedliche. Man kann sie aus der Evolutionsgeschichte herleiten, in der der Mann sich in der Rolle des Jägers und Kämpfers bewähren musste, die Frau ihre Funktion als Hüterin des Herdes hatte. Zweifellos gibt es beim Mann ein stärkeres körperliches Aggressionspotential, das sich schon bei heranwachsenden kleinen Jungen bemerkbar macht.

# Psychologie

## ***Der Mann-Frau-Wechsel durch die Inkarnationen / Anima und Animus***

Durch die Reinkarnationsforschung wissen wir, dass weibliche und männliche Inkarnationen wechseln. Sie wechseln nicht von Leben zu Leben, nicht selten kann das eine Geschlecht für eine Reihe von Inkarnationen bevorzugt werden. Doch dies geschieht im Höchstfall für eine Abfolge von sechs bis sieben Inkarnationen.

Zum „Lernprogramm“ der Seele gehört unverzichtbar, Erfahrungen sowohl als Frau wie als Mann zu durchleben.

Auch wenn beim Wechsel des Geschlechts weibliche und männliche Rollen früherer Leben meist tief im Unterbewusstsein verdeckt ruhen, so werfen sie doch einen Widerschein in jede gelebte Inkarnation.

C.G.Jung hat dies auf seine Weise erkannt. Den im Mann wirkenden weiblichen Seelenanteil nannte er „Anima“, den in der Frau wirkenden männlichen Seelenanteil „Animus“.

In der spirituell-esoterischen Erklärung heißt dies: Die Anima im Mann ist der mit der Inkarnation in eine Art „Schlafzustand“ versetzte weibliche Wesensanteil; in umgekehrter Weise gilt dies für den Animus der Frau. Untergründig bleibt er präsent.

## ***Homosexualität***

Im Fall von Homosexualität hat sich in der Regel der überwiegend weibliche Seelenanteil in einem männlichen Körper inkarniert. Das Streben nach einer männlichen Ergänzung ist somit natürlich.

# Psychologie

„Natürlich“ sind auch die gelegentlich zum Affektierten und zum Outrierten neigenden Gesten und Körperbewegungen: Ausdruck eines Körperempfindens, in dem sich etwas wie eigene Körperverliebtheit spiegelt. Der Homosexuelle, so ließe sich sagen, hat seinen „Liebhaber“ immer schon bei sich - in der eigenen Körperlichkeit.

Ein Grund für homosexuelles Empfinden kann auch sein, dass eine Seele nach einer Reihe nur männlicher oder nur weiblicher Inkarnationen die Umstellung wieder „einüben“ muss. Die Erinnerungen (auch die partnerschaftlichen Erinnerungen) der früheren Leben wirken noch stark nach. Kommt es nicht zur direkten Homosexualität so häufig zur Bisexualität; auch diese ist damit etwas völlig Natürliches.

Unserer Zeit ist es weitgehend gelungen, den Homosexuellen von einem moralischen Makel zu befreien - wenn man ihn auch noch oft mit unterschwelliger Skepsis betrachtet. Lange wurde Homosexualität als abartig, ja als krank und speziell von der christlichen Kirche als schwere Verfehlung und Sünde gesehen.

Das Irrationale dieser Einstellung ist uns heute im Prinzip bewusst. Für den Homosexuellen, in seiner dominierend weiblich ausgerichteten Empfindung, ist die Attraktion durch den gleichgeschlechtlichen Partner die normale und logische.

Die Wahl zu einer Inkarnation als Homosexueller hatte in früheren Zeiten oft mit der Entscheidung zu tun, eine Außen-seiter- und Randgruppen-Existenz zu erfahren. In vielen Völkern früherer Zeitepochen konnte ein Schicksal wie dieses – vergleichbar dem einer Existenz als Jude – eine existentielle Bedrohung bedeuten.

Heute stellt es eine Aufforderung dar, Persönlichkeitsstärke und Mut zur Authentizität zu entwickeln.

# Psychologie

## *Das Spiel der Schuldzuweisungen*

In unserer Zeit stehen bevorzugt die Männer im Kreuzfeuer der Kritik - in vieler Hinsicht zu Recht.

Hinter dem Stichwort Männergesellschaft, sichtbar über Jahrhunderte eine Gesellschaft der Unterdrückung oder doch rigorosen Entfaltungshemmung der Frauen, steht die Erfahrung von starren Verfügungs- und Ordnungssystemen, Bürokratismus, harter Rivalitätsgesinnung, Untertanengeist, seelischer Verkümmerng, rücksichtslosem Erfolgsstreben, legalisiert oder mühsam gebändigt in einem dichten Paraphengestrüpp.

Und doch: Wir haben es bei dieser „Spezies“ gewiss nicht mit den „schlechteren“ Menschen zu tun.

Die heutige psychologische Forschung weiß, dass Jungen üblicherweise unter erheblich größerem Stress aufwachsen als Mädchen. Die Rangelei um sichere Positionen auf den „Rangordnungsplätzen“, aggressive Selbstbehauptungs- und Verdrängungsmanöver bestimmen schon früh ihr Verhalten – ein Verhalten, das nur erklärbar ist aus einer auch anderen biologischen und psychischen Grunddisposition.

Diese Disposition traf über Jahrhunderte zusammen mit den Erwartungen einer Gesellschaft, in der die Söhne stets der „Stolz der Familie“ waren, schon von Kindesbeinen an mit dem Bild eines kaum erreichbaren Ideals konfrontiert. Schmachvoll und eines Mannes eigentlich unwürdig, wenn er kein Held wurde, kein „mittlerer Held“ wenigstens, keine Gesellschaftsautorität mit vorzeigbaren Leistungen und Erzungenschaften.

Nicht selten waren es die Träume der an diesen Idealen gescheiterten Väter – und auch der Mütter.

# Psychologie

## ***Die Ablösung der patriarchalischen Gesellschaft***

Der männliche Machtanspruch aller patriarchalischen Gesellschaften früherer Zeiten war nie auf eine geistige Überlegenheit des Mannes gegründet.

Er gründete sich – in einer Welt materieller Machtkämpfe – schlicht auf die Dominanz körperlicher Stärke.

Diese Dominanz wurde zwischen männlichen Rivalen erstrebt, wie sie ein „natürlich“ gelebtes Prinzip der Macht gegenüber dem weiblichen, dem „schwachen“ Geschlecht war.

Jede patriarchalische Gesellschaft ist, wie die Geschichte zeigt, eine der unablässigen Rivalitätsspiele und Kampfrituale. Sie wurden so sehr zur gesellschaftlichen Norm, dass man dies oft kaum mehr hinterfragte. Nur zu oft entglitten diese Kampfrituale in verheerende Kriege und Völkermorde.

Matriarchalische Gesellschaften waren in diesem Vergleich die tatsächlich humanen, die zweifellos fortgeschrittenen. Dies zeigen wieder speziell auch einige Rückführungsprotokolle. Führungspositionen waren in der Regel mit einem reifen naturnahen spirituellen Wissen verbunden. (Die alten „weisen Frauen“) Die Ausübung gesellschaftlicher Macht, so zeigen diese Gesellschaften, muss keineswegs mit einem Dominanzstreben einhergehen.

Mit großer Wahrscheinlichkeit gibt es keinen Weg zurück in eine matriarchalische Gesellschaftsstruktur. Doch zukünftige Gesellschaften können ein menschliches Gesicht nur entwickeln, wenn sie dem Weiblichen uneingeschränkt den doch gleichwertigen Platz einräumen. *Dem „Weiblichen“* – wie es Teil jedes Mannes und jeder Frau ist.



## Sexualität

*Sexualität ist ein körperlicher Grundtrieb wie Schlafen, Essen und Trinken.*

*Wie sie zugleich ein Grundtrieb der Seele ist: in ihrem Wunsch nach Ergänzung, nach Nähe, nach Einssein.*

*Es gibt keinen ursächlichen Zusammenhang mit Moral, alle diesbezüglichen Wertvorstellungen wie alle Sündenbegriffe sind menschengemacht.*

*Sexualität ist nicht an Ideale tiefer Liebe und Treue gebunden – sie ist ein Naturtrieb.*

*Doch immer ist sie gebunden an das Gebot der Gewaltlosigkeit.*

*Sexualität kann als reiner Körpertrieb ohne Erotik ausgelebt werden.*

*Zum anderen wissen wir: Liegt ihr tatsächlich tiefe Liebe zugrunde, so beschenkt sie uns mit Glückserfahrungen, die weit über das Glück eines sexuellen Akts hinausgehen.*

*Sexualität ist der in die Materie gespiegelte Vorgang einer viel umfassenderen Form der Wesensverschmelzung und Einswerdung, in ihren spirituellen Dimensionen uns wenig bekannt.*

# Psychologie

*Daher ihre Macht. Daher das doch oft nur Bruchstückhafte, Unzulängliche ihrer Erfahrung.*

## ***Sündenetikettierung und Dämonisierung / Die Furcht vor Kontrollverlust***

Unsere christlich abendländische Kultur war es, die eine bevorzugte Sündenetikettierung für die Sexualität erfand, schließlich die Sexualität mit dem Dämonischen, Bösen selbst koppelte.

Der menschengeschaffene Glaubenssatz einer „sexuellen Schuld“ setzte verhängnisvoll einen Kreislauf in Gang. Denn genau die Unterdrückung kreatürlicher sexueller Körperfreude war es, in der nun die Sexualität ihre manchmal tatsächlich dämonischen Züge annahm. Gewaltsame Unterdrückung findet sein Echo ebenfalls in Gewalt. Lange gewaltsam unterdrückte Sexualität ist gefährdet, ihren gewaltsamen Ausbruch zu suchen - bis hin zur plötzlich erschreckenden Gewalttätigkeit.

So bestätigt sie dann das menschengemachte Bild ihrer Dämonie. Der Teufelskreis ist geschlossen.

Alle Verdammung und Schuldvorstellungen früherer Jahrhunderte hatten ihre Wurzeln vor allem in Furcht -: Furcht vor der Macht des Erlebens, Furcht vor „Kontrollverlust“; Furcht vor Einbruch des „unregierbaren Chaos“. Auch Furcht vor Beeinträchtigung und Gefährdung eines selbst geschaffenen Bildes von Menschenwürde, das nicht vereinbar schien mit den Strudeln „animalischer Lust“.

Die Behauptung von Sünde und Schuld wurde zum oft genutzten Werkzeug der Unterdrückung und des Machtmiss-

# Psychologie

brauchs, zur Schaffung von Abhängigkeiten - das bekannte dunkle Kapitel der Kirchengeschichte.

## *Sexualität und Moral*

Unsere Zeit hat sich von den falschen Sünden- und Moralvorstellungen weitgehend gelöst.

Von moralischer Verfehlung lässt sich nur in dem einen Fall sprechen: dem der Unfreiwilligkeit; das heißt im Fall jeder wie auch immer subtilen oder offenen Gewalt und des Übergriffs. Damit handelt es sich um keinen „Schuldspruch“ gegenüber der Sexualität sondern gegenüber der Gewalt und der Verletzung des Freiheitsprinzips.

Das menschliche Geschöpf als ein Naturwesen, also auch ein geschlechtliches Wesen, sucht den Ausdruck von Zuneigung natürlicherweise auch in seiner Sexualität.

Der eine zentrale Grund unseres Inkarniertseins ist es, die Welt materiell zu erfahren. Sexualität körperlich zu erleben, heißt: Liebe in ihrem materiellen Ausdruck erfahren.

Freilich, die Körperebene konfrontiert uns häufig mit vielen Unzulänglichkeiten und gestattet oft nur Annäherungen an das von uns erträumte Ideal. Unsere Sehnsucht nach Schönheit und idealer Körperlichkeit trifft auf eine Realität, die diese Ideale selten erfüllt.

Es kann eine kluge Entscheidung sein, das Unerfüllbare nicht einzufordern und sich in den immer neuen kleinen Annäherungen zu üben. Auch auf Partnerschaften, die eher ein „Zweckarrangement“ sind, liegt kein Schatten. Wieder ist das wichtigste Kriterium das gegenseitige Einverständnis.

Manche gehen den traurigen Schritt in anderer Richtung: auf die Sexualität, die ihre Ideale nicht erfüllte, schließlich mit verächtlicher Distanz zu blicken.

# Psychologie

Freilich, wer Sexualität in Verbindung mit tiefer Liebe erlebt hat, würde diese für keinen Moment mit einer Sexualität eintauschen, die nur Befriedigung eines Körpertriebs ist.

In Verbindung mit Liebe, tiefer Verliebtheit öffnet Sexualität uns ein Tor, das über alle Engigkeiten der Materiewelt hinausweist und uns über diese hinaushebt.

So sehr es sich oft nur um „Sonntagsaugenblicke“ unseres Lebens handelt:

Unsere eigentliche und tiefere Sehnsucht gilt letztlich doch immer einer Sexualität, die nicht beschränkt bleibt auf den kurz flackernden Moment des heftigen Überschwangs, der in Erfüllung des Körpertriebs schnell in den nüchternen Alltag zurückkehrt. Es ist die ständige Herausforderung: in unsere Sexualität eine reiche Emotionalität einzubringen, die sie davor bewahrt, in ein ermüdendes Ritual abzugleiten.

## *Wesensverschmelzung und Erleuchtungsprinzip*

Spiritualität und Sexualität stehen nicht im Widerspruch zu einander.

In Zusammenhang mit Erotik, Liebe offenbart Sexualität ihr tiefer zugrunde liegendes Wesen: als ein Spiegelungszustand des Erleuchtungsprinzips.

Es ist der in die Materie projizierte Vorgang einer spirituellen Einswerdung und Wesensverschmelzung, die die körperliche Sexualität schließlich weit überragt. In der größten Dimension handelt es sich um ein „kosmisches Einswerden“, wie es immer wieder in den Aussagen der Mystiker anklingt.

Was wir doch wissen: Sexualität ist nichts Geringeres als das Tor für *jede* menschliche Inkarnation. Damit ragt sie über die Schwelle eines nur materiellen Bereichs sichtbar

# Psychologie

hinaus - wie sich die Inkarnation ins Materielle hinab bewegt.

In der Sexualität treffen drei unterschiedliche archetypische Energieebenen zusammen: die planetarische des Mondes, die auch die des „Priesters“ ist - was für Hingabe steht; die planetarische des Mars, die auch die des „Kriegers“ ist – was für Durchsetzungskraft und Leidenschaft steht; schließlich die planetarische der Venus, die die des „Künstlers“ ist - mit dessen Qualitäten kreativer und intuitiver Sensibilität. (Hasselmann/Schmolke \*)

Der Moment sexueller Ekstase ist das miniaturartige Abbild einer Erleuchtungserfahrung.

Daher auch seine Macht. Die Ahnung der verborgenen Dimensionen. Daher auch seine Flüchtigkeit.

## *Heiligkeit und Heiterkeit*

Die Komödien und Tragödien, die sich in unserer Menschheit um das Thema Sexualität abgespielt haben, sind zahllos.

Die uneingeschränkte Ausübung aller Sinnesfreuden wurde zum Kult erhoben, wie ihre Unterdrückung, schließlich Verdammung zum Kernstück von Religionen geworden ist.

In der christlich-kirchlichen Tradition gibt es eine Unvereinbarkeit von Heiligkeit und Sexualität. Entsprechend wurde die sexuelle Abstinenz selbst zum zentralen Kennzeichen von „Heiligkeit“.

Wie man dem Heiligen die Fähigkeit zusprach, Herr über alle „niederen Körpertriebe“ zu sein, so glaubte man, sich der Heiligkeit zu nähern, wenn man selbst den Weg der Abstinenz und Askese wählte.

# Psychologie

Wie sehr dies ein Irrtum war, beweist die Kirchengeschichte. Sie hat, dem hohen Ideal zum Trotz, ein beklemmendes Ausmaß von Unheiligkeithervorgebracht.

Der Weg zur „Heiligkeit“ ist primär ein Weg in eine neue spirituelle kosmische Verbundenheit. Oft ist es ein langer Weg der Transformation. Es bedeutet einen verhängnisvollen Irrtum, ihn als Weg des Kampfes und der Unterdrückung gehen zu wollen.

Der Heilige bekämpft und unterdrückt nichts. Er ist freigeworden von den Zwängen eines gewaltsamen Wollens – was auch heißt: frei von den Zwängen fremder idealer Erwartungen. Ein Heiliger ist heiter. Heiterkeit – mit oder ohne Sexualität – ist das Kennzeichen des Heiligen.

Sein hoffnungsloser Nachahmer ist der Moralprophet.

Viele Beispiele mittelalterlicher Buß- und Verdammungspredigten sind uns erhalten geblieben. In der „Donnerkraft“ der Worte brodelt fühlbar die „emotionale Brunst“ einer verdrängten Sexualität, die sich ihre eigenen Formen des Rausches sucht, vor allem die eines Machtspiels, in das sie die in gleicher Brunst Gebannten hineinzieht, die in Entzücken und Schrecken Lauschenden.

## *Mystik und Ekstase*

„Heiligkeit“ liegt nicht primär in der Ausgrenzung von Sexualität.

Heiligkeit liegt immer primär in der Transformation von Ego.

Es ist wertlos, einen Weg der Abstinenz und Entsagung zu gehen, solange diese Entsagung dem Ehrgeiz und der Erhöhung von Ego dient. Es ist fruchtlos, in der Befangenheit von Ego der Sexualität den Kampf anzusagen - es sei denn um

# Psychologie

dieser Freude des Kämpfens willen.

Zum Kulturgut des Abendlandes gehört die Geschichte der Mystiker. Sie haben Erfahrungen einer Ekstase beschrieben, die sie als eine Liebesverschmelzung mit allem Lebendigen des Kosmos erlebten.

Die Schilderungen dieser Erfahrungen sind keineswegs vage, sie können äußerst real und konkret sein. (Es gibt Beschreibungen, die eine „Gottverschmelzung“ von der Macht eines „hundertfachen Orgasmus“ schildern.)

Die sich im Wachstum verwandelnde Seele mag selbst den Körper verwandeln können, so dass jeder Durst nach körperlicher Vereinigung gelöscht ist.

Der Weg zur „Heiligkeit“ ist niemals der einer Verarmung. Er bietet andere Formen des ekstatischen Glücks, näher an den Quellen einer lebendigen Schöpfung, die selbst ekstatischer Art sind.

## II *Außerkörperliche Vereinigungsformen*

Seit Mitte des zwanzigsten Jahrhundert gibt es eine Fülle von Publikationen, die außerkörperliche Erfahrungen schildern. Dies begann mit Monroe („Der Mann mit den zwei Leben“ \*) und setzt sich fort mit bemerkenswerten Werken wie dem von Lischka „Die außerkörperliche Erfahrung“ \*) oder den grandiosen „Quellen der Nacht“ von Zurfluh.\*)

Speziell bei Monroe und Zurfluh nimmt das Thema „außerkörperliche Sexualität“ einen breiten Raum ein. Häufig wird ein völliges Sich-Durchdringen der Energiekörper be-

# Psychologie

schrieben, eine Verschmelzung, die wie ein Verschmelzungsprozess jeder einzelnen Zelle ist und in der Intensität über alle Erfahrungen der physisch-körperlichen Sexualität weit hinausgehen kann.

Natürlich variieren diese Beschreibungen. Doch im Kern geht es immer um einen umfassenden Energieaustausch, der eine Steigerung und Erhöhung aller emotionalen Aspekte herbeiführen kann und die Seele in einem Zustand der tiefen Erfrischung und Erneuerung zurücklässt.

Demnach ist die Erfahrung von Sexualität keineswegs auf die irdische Ebene beschränkt. Monroe spricht deutlich von einem Grundtrieb der Seele, der unabhängig von der physischen Körperlichkeit existiert und auch in feinstofflichen Ebenen seine „Notwendigkeit“ hat.

Der bekannte Film Cocoon hat dies zu einem seiner Themen gemacht. Er zeigt eine Gruppe von Außerirdischen, die auf der Erde landen und von den „Erdlingen“ in ihrer Fähigkeit beobachtet werden, ihre Energiekörper abzulösen; in dieser Ablösung kommt es zu einem Vorgang der völligen Durchdringung und ekstatischen Verschmelzung.

(Tröstlich: Auch ein „Erdling“ darf schließlich an einer solchen Erfahrung teilnehmen. Völlig davon überwältigt und geradezu tödlich erschöpft, bleibt er doch mit einem seligen Lächeln zurück.)

## ***Der bewusstseinstrübende Rausch / Die Sehnsucht nach dem umfassenden Erkennen***

Wie die außerkörperlichen Erfahrungsberichte es darlegen, stehen der Erfüllung einer feinstofflichen sexuellen Vereinigung wenig Barrieren entgegen. Doch wie sie rasch



# Psychologie

herbeizuführen ist, so kann der häufige schnelle Vollzug dazu führen, dass die flachere Dimension einer spontanen, unverbindlichen Wunschbefriedigung kaum überschritten wird.

Beeindruckende und authentische Ausführungen zu diesem Thema befinden sich in dem schon erwähnten Buch „Quellen der Nacht“ von Zurfluh. \*)

Bei aller erlebten Beglückung solcher Vereinigungsformen kommt Zurfluh doch deutlich auf das bewusstseinstrübende Element zu sprechen, das der Sog dieses Wunschbereiches oft mit sich bringt - so dass es sogar zum Ichbewusstseinsverlust dadurch kommt.

Er geht so weit, den rauschhaft waltenden körperlichen (auch feinstoff-körperlichen) Verbindungsdrang zwischen Mann und Frau als *das* große Hindernis zum tatsächlichen Ziel zu bezeichnen: zur umfassenden, wirklichen Wesenserkenntnis.

Dazu zunächst ein präluzider Traum, den Zurfluh beschreibt. Er erlebt sich anfangs darin auf der Flucht, wobei die Verfolger sich schließlich auf eine einzige Frau reduzieren, der er sich endlich zu stellen beginnt. Die feindliche Gesinnung erweist sich als Trug, das Misstrauen macht nach und nach dem Gefühl einer tiefen Verbundenheit Platz, und es kommt zur Umarmung:

*„...Mit dieser Steigerung unserer Anziehungskräfte werden unsere Körper ineinander geschoben und durchdringen sich immer mehr. Es entsteht ein gewaltiger Druck, der einen Umwandlungsprozess auslöst, bei dem wir langsam in einen kleinen Lindenbaum verwandelt werden. Bei dieser Durchdringung und Verwandlung explodieren meine-unsere Gefühle und Empfindungen zu einer für mich unfasslichen Vielfalt von Ungewusstem und Unerwartetem. Völlig unbe-*

# Psychologie

*kannte Erinnerungen von einer noch nie dagewesenen Kompliziertheit und Widersprüchlichkeit kommen und gehen.*

*Wir erkennen uns im umfassendsten Sinn des Wortes und wachsen dabei mit Spross und Wurzeln in Luft und Erde hinaus. Dabei fühlen wir uns als einen einzigen umgreifenden Baum von Verästelungen, Blattorganen und Verwurzelungen...*

*Wir sind zu einer Einheit geworden, die das Du und Ich vergessen hat. Was bleibt, ist ein vollkommenes Gefühl des Friedens im Wissen um die Existenz einer ununterscheidbaren Wesenheit, die jede einzelne Zelle durchflutet. Im Laufe der Jahrzehnte wachsen wir zu einem mächtigen Baum heran, im Lauf der Jahrhunderte zu einer gewaltigen Linde... “*

*(In diesen abschließenden Sätzen liegt auch wieder der Hinweis auf eine ganz unterschiedliche Zeiterfahrung.)*

## ***Das Erstreben der „Unio mystica“ der Seelen***

Dieses Erlebnis erfährt eine Steigerung durch ein weiteres.

Bei einem außerkörperlichen nächtlichen Aufbruch kommt es zu einem Zusammentreffen mit einer jüngeren Frau, bei deren Anblick er sich erinnert, sie durch eben eine außerkörperliche Begegnung bereits zu kennen. Eine große Reifeausstrahlung liegt über dem Gesicht, damals hatte die starke Sogkraft der Augen ihm zuletzt das Bewusstsein geraubt. Er begreift etwas Schicksalhaftes über diesem erneuten Zusammentreffen, kämpft aber gleichzeitig mit dem Aufwogen plötzlicher Wunschgedanken. Nach kurzem erscheint es ihm ratsam, sich zu entfernen, er schwingt sich durch eine Mauer hindurch ins Freie, da erlebt er eine sonderbare Verwandlung an sich.

# Psychologie

Aufschwebend wachsen ihm Flügel; er verwandelt sich nach und nach völlig zum Vogel, zu einer Art Menschenadler. Diese sichtbare Umgestaltung wird keineswegs traumhaft, sondern in aller anatomischen Klarheit bis in die Ausformung einzelner Knochen und Federn erfahren. Rückblickend sieht er, dass die Frau ihm gefolgt ist und sich der gleiche Verwandlungsprozess auch an ihr vollzieht.

*„...Wir berühren uns beim Zusammentreffen kurz mit den Spitzen der Handschwingen. Sofort durchströmt mich eine Woge reinster Liebe. Dieses Gefühl ist eine Offenbarung des kosmischen Wunders der ewigen ‚Conjunctio‘, die als immerwährende Vereinigung zwei polare Wesen gleichzeitig umfasst. Mir wird damit eine Erleuchtung geschenkt, in deren Licht all mein bisheriges Wissen über die Sexualität verblasst und sich als völlig unwesentlich erweist. Wie ein rasender Schmerz durchzuckt mich die freudige Erkenntnis dessen, was Liebe bedeutet.“*

Der Flug geht in Kreisbahnen höher, es kommt zur innigen Körperberührung und dann zur Einswerdung beider Gestalten.

*„...Die Einheit der Körper ist Ausdruck der Unio der Seelen und der Verschmelzung des Geistes zu umfassendster Verbundenheit und unauslöschlicher Zusammengehörigkeit. Wir sind zwei voneinander unabhängige Wesen, die sich gegenseitig total erkannt und freiwillig überantwortet haben, um eine androgyne Einheit zu bilden.“*

# Psychologie

## ***Das Paradox des Einsseins in der Zweiheit***

Es folgt das allmähliche Abgleiten auf eine gewaltige Wasserfläche, in die sie hinein tauchen und die sie gemeinsam durchschwimmen. Schließlich empfinden beide den Wunsch nach Deutung und Sinngebung des Erlebten. Die Körper trennen sich wieder, doch ihr Zusammengehörigkeits-Wissen wird nicht gemindert.

*„...Die Widersprüchlichkeit dieses Zustands ist nun für mich trotz seiner Paradoxie gelebte Wirklichkeit. Für dieses Geschenk bin ich zutiefst dankbar, denn es vermittelt mir ein Erfahrungswissen, das die letzten Reste der Einsamkeit aufsprengt. Das Du ist in mich eingeflossen, das Ich hat sich dem Du zugewandt. Beides hat mich heil und ganz gemacht - aber auch geöffnet für das ganz andere...*

*Dann erfüllt uns eine innere Stimme, die wir in der vereinigten Getrenntheit erlauschen. Sie redet von der wichtigsten aller Fragen, dem Bemühen, die Conjunctio, die Einheit anzustreben und im Vollzug beizubehalten...“*

Zurfluh selber bemerkt dazu: „Die Einheit von Ich und Du ist als Zustand widerspruchlos in der allumfassenden Ganzheit der Realität enthalten. Die Vereinigung ist einerseits derart innig, dass sie jedes unterscheidende Merkmal an sich einschmilzt, und andererseits locker genug, um die spezifischen Unterschiede bewusst zu halten. Nur die Beschreibung dieses Zustandes ist paradox!“

Ich und Ich-Identität bleiben selbst in der ‚letzten‘ Vereinigung erhalten und stehen dem Du gegenüber. In diesem Zustand kümmert sich das vereinigte Paar herzlich wenig um das Paradoxe der sprachlichen Formulierung, denn es hat alle trügerischen Schleier der Begrenzung zerrissen...“