

## Was heilt?

### 1. Was heilt? Persönliches. (das Kollektive, das Ewige)

Was heilt – diese Frage ist etwas sehr Individuelles und hat jedoch allgemein immer etwas damit zu tun, dass etwas fehlt. Wenn etwas im Verhältnis zum Ganzen fehlt, dann ist es so, als ob etwas in unserer Seele nicht in Ordnung ist, dann fühlen wir uns krank. Doch was ist das Ganze und was kann fehlen?

In meinem Alter z.B. steigen Stimmungen und Erfahrungen meiner frühen Kindheit ins Bewusstsein. Und ich denke, vielen Menschen geht das so, wenn sie ein Alter erreichen, in dem die Spanne der noch verbleibenden Lebenszeit überschaubar wird. Es treten dann ungelöste Erinnerungen der frühen Kindheit ins Bewusstsein. In meinem Fall sind es vor allem Stimmungen von Angst, Krieg, ständigem Mangel und Tod.

Was ist es da, was heilt?

Sicherlich ein Gewahrsein von dem, was mir damals gutgetan hätte: Eine Mutter, die selbst keine Angst gehabt hätte, stattdessen die Kraft und Weisheit eines Engels. Für ein kleines Kind kann sich die Welt auch in Momenten der größten Gefahr in Ordnung anfühlen, wenn es da nur mit einer engelgleichen Mutter nah und einfühlend gehalten wird.

Leider war das damals so nicht, dass es möglich gewesen wäre, in einer sicheren Umgebung den Schmerz darüber zu spüren, den erhöhten Puls und das Zittern bestimmter Körperregionen etc. All das können heute wesentliche Heilungsschritte sein.

Wesentlich für mein Ganzwerden ist es auch zu wissen, was Heilung für meine Mutter gewesen wäre, was für meinen Vater, der als junger Mann in den Nazikrieg gezogen war?

Meine Mutter hatte mir früher erzählt, wie gut es für sie gewesen sei, dass ihre Mutter und ihr Vater in den schweren Zeiten bei ihr gewesen sei, sie hätte sonst wahrscheinlich nicht überleben können. Mein Vater hatte sich diese Frage nur wenig gestellt – da gab es immer Menschen, die wie Schutzengel erschienen, um ihn in lebensgefährlichen Situationen zu beschützen.

Doch war er nie geheilt. Er starb an den Wunden seiner Seele. Auch der Tod konnte Vater nicht heilen, meine Mutter auch nicht. Mein Vater starb in trotzig, hilfloser Auflehnung, meine Mutter brach zusammen in Einsamkeit, nicht wahrhaben wollend, dass es der Tod war, der sie abholte.

Ich hätte das alles nicht begreifen können ohne eine Erfahrung in meiner frühen Kindheit noch während des Krieges, als Mutter mich nachts, als die Gefahr nicht so groß war, mit ins Freie nahm, und wir uns beide den Mond und den Sternenhimmel anschauten. Wir fühlten uns beide getragen von der Unendlichkeit des Universums und seinem Frieden. Erst Jahre später wurde mir klar, dass diese nächtlichen Ausblicke in den Kosmos Heilung bedeuteten und mich versöhnten mit dem etwas schwierigen Schicksal meiner Herkunft.

### **Was heilt? Kollektives.**

Diese Frage bezieht sich auf sehr Individuelles und doch nicht. Wenn ich daran denke, was für mich persönlich Heilung bedeutete und noch wesentlich ist, kann ich leicht erkennen, wie Individuelles, Kollektives und das Ewige voneinander durchdrungen sind. Schon Theodor Adorno sagte in den 1970ern im Blick auf die desaströsen Verhältnisse der Nach-Nazigesellschaft: es gibt kein Richtiges im Falschen. Im Kollektiven Unheil kann es kein persönliches Heil geben, spirituelle Verwaschenheit, wie wir sie heute oft in der psycho-spirituellen Subkultur kennen, geht auch immer mit individueller Konfusion und Beziehungslosigkeit einher.

### Kollektive Aspekte.

Europa und besonders jedoch Deutschland ist gegenwärtig tief gespalten angesichts der Millionen Flüchtlinge aus Syrien und anderen durch Terror und Hunger bedrohten Ländern. Während die einen sich ganz mit der Not der von Terror und Zerstörung Bedrohten identifizieren und (scheinbar ohne Grenzen) helfen, bauen die anderen Mauern zur Absicherung eigener Grenzen.

Europa, ein Paradies der Reichen durch Mauern geschützt vor dem Elend der Welt? Amnesty International rügt Europa: *„Zwischen 2007 und 2013 hat die EU fast zwei Milliarden Euro für den Bau von Zäunen, hochentwickelten Überwachungssystemen und Grenzkontrollen ausgegeben. Nur 700 Millionen Euro aus dem EU-Budget flossen dagegen in den Ausbau der Asylverfahren und die Verbesserung der Situation*

von Asylsuchenden.<sup>1</sup> *"Es ist makaber, dass die Europäische Union Milliarden in die Abschottung steckt und keinen Cent ausgibt, um gemeinsam Flüchtlinge im Mittelmeer zu retten", sagt die Generalsekretärin von Amnesty International in Deutschland*".<sup>2</sup>

Was heilt?

Ich erfahre immer wieder, dass unsere individuellen Geschichten nicht so individuell sind, wie es aus persönlicher Sicht scheinen mag. Sie finden sich mannigfaltig wieder im Bewusstsein vieler Deutscher und Europäer wie auch in anderen Regionen der Welt. Und gleichzeitig sind die Geschichten anderer Menschen, ihr Leid und ihre heilende Kraft, auch Teil des eigenen, individuellen Lebens, Teil des eigenen Leibes. Von dieser Verbundenheit sprechen alle Weisen dieser Welt.

Bei Jack Kornfield<sup>3</sup> findet sich eine Geschichte von einem Dorf, das seit langem von vielen Leiden geplagt war; und keiner der Bewohner konnte Abhilfe schaffen. Die ökonomische Situation im Dorf war sehr schwierig, seit Jahren regnete es nicht mehr, so dass die Felder keine Ernten hervorbrachten, es herrschte viel Streit und Unglück in den Beziehungen. Schließlich fanden sie einen Mann, der Hilfe versprach. Er wollte für sich eine kleine Hütte außerhalb des Dorfes und brauchte sonst nichts. Und was wie ein Wunder aussah – nach kurzer Zeit zogen Regenwolken auf, die die Böden wieder fruchtbar machten, es kehrte wieder Freude und Zuversicht bei vielen Bewohnern des Dorfes ein.

Was war geschehen? Was hatte dieser Fremde getan?

Seine Antwort war unglaublich einfach: „Ich habe mich in die Hütte gesetzt und dort meine Dinge in Ordnung gebracht. Und wo ich meines in Ordnung gebracht habe, konnte auch euer Leiden überwunden werden.“

Was Jack Kornfield hier als Lehrstück buddhistischer Psychologie darstellt, könnte auch als Beispiel schamanischer Heilkunst gelten. Schamanen sind „verwundete Heiler“, die ihre Heilkraft aus der Heilung ihrer eigenen Wunde beziehen.

---

<sup>1</sup> "The Human Cost of Fortress Europe" (Festung Europa auf Kosten der Menschlichkeit).

<sup>2</sup> Amnesty International Newsletter. Juli 2014. „EU GIBT MILLIARDEN FÜR FESTUNG EUROPA AUS“.

<sup>3</sup> Kornfield, Jack

In unserer Runde befindet sich Valentin Chagdaev. Er ist sibirischer Schamane, Linienträger aus Burjatien, einem der archaischen Ursprungsländer des Schamanismus. Ich freue mich sehr, Valentin hier begrüßen zu können. Er wird nach diesem Vortrag sprechen.

Was ist heilen?

Das hängt sehr davon ab, was der Heilung bedarf.

Für eine kleine Wunde an der Hand ist das anders als für den Schmerz aus Liebeskummer.

Was Heilung ist, hängt außerdem von der Weltsicht und der psycho-spirituellen Entwicklung des Menschen ab, der leidet. Für den einen ist ein Schmerz Anlass Trost zu erfahren, für den anderen der Weckton, aus einer Trance aufzuwachen.

Was Heilung ist, hängt von kulturellen Vorstellungen ab. Was in einer Kultur als „normal“ bzw. „verrückt“ gilt, kann in einer anderen als kreativ und als gesunde Entwicklung gesehen werden. In meiner Jugend war es z.B. üblich, dass an jedem Samstagnachmittag das Auto gewaschen wurde. Heute könnte so etwas als „zwanghaft neurotisch“ und unökologisch etikettiert werden. In der modernen westlichen Psychologie wird der Begriff „Heilung“ tendenziell in den Hintergrund gedrängt und ersetzt durch „Symptomlinderung“ oder „therapeutische Wirkfaktoren“. Seltsam, dass die moderne Psychologie den Begriff der Heilung verdrängt.

### **Was heilt? – das Ewige.**

Am schwierigsten scheint jedoch der von C.G. Jung gesehene Kontakt mit dem „Numinosen“ zu sein. Dies ist etwas, was heute die meisten mit spirituell orientierter Psychotherapie Beschäftigten bejahen:

Heilung kann nur im Kontakt mit dem Heiligen geschehen.

Doch was ist das Heilige?

Der Besuch des Gottesdienstes in einer großen Kathedrale? Eine mystische Erscheinung von Christus in Verändertem Bewusstsein? Ein weinendes Kind zu trösten?

An diesem Punkt scheinen zwei Welten mit ganz unterschiedlichen Wahrheiten zusammenzustoßen:

Das Menschliche und das Göttliche. Oder – die „relative Wahrheit“, wie dies die Buddhisten nennen, und die „absolute“.

In der Sprache westlicher Wissenschaft heißt es, dass Psychologie und Spiritualität nicht vereinbar sind. In der Psychologie nämlich ginge es um „objektivierende Methoden“ (die eine Symptomverbesserung ermöglichen), Spiritualität hingegen basiere auf kulturellen und subjektiven Glaubenssystemen.

Im wissenschaftlichen Mainstream der Psychologie scheint dies eine gängige Auffassung zu sein; doch fällt auf, dass die moderne akademisch wissenschaftlich orientierte Psychologie sich heute unwissentlich meistens auf ein mechanistisches Wissenschaftsverständnis und Weltbild bezieht, das im 19. Jahrhundert gültig war. Das Verständnis des Spirituellen als Teil einer postmodernen Auffassung von der Welt bezieht sich heute meistens auf individuelle Erfahrungen, „die nicht gewertet werden dürfen“ und daher auch nicht hinterfragt werden können. Das Göttliche ist darin das, was ich (oder eine bestimmte Gruppe) dafürhalten. Eine solche Auffassung durchzieht auch heute noch weite Kreise der Transpersonale Psychologie. Hinweise auf das Absolute werden dabei leicht als „fundamentalistisch“ gebrandmarkt.

Gleichzeitig ist es eben nur allein der Kontakt mit dem Absoluten, der Heilung bewirken kann. Nur eine absolute Perspektive kann erkennen lassen, dass „alles mit allem verbunden ist“, „alle und alles von allem abhängig“: Einssein in einer Welt voll von ungelösten Konflikten.

## **2. Die narzisstische Verführung.**

Spiritualität ist Einssein in menschlicher Unterschiedlichkeit. Einem oder einer anderen mit offenem Herzen begegnen, auch wenn ich gerade wütend bin.

Solche Sätze können leicht als idealer Anspruch gehört werden: du solltest Einssein, ein offenes Herz haben, verstehend und einfühlsam sein ... auch wenn dir ganz anders ist.

Leider ist dies heute mehr Anspruch als Wirklichkeit; besonders in einer psychospirituellen Subkultur, die sich heute nicht nur auf die westlich orientierten Länder erstreckt.

Eins zu sein, in Harmonie zu sein mit allen anderen, mit allen Wesen ... dies ist etwas Wunderbares. In einem solchen Einssein ist alles Leiden überwunden. Und ich kenne niemanden, der diese Sehnsucht nicht auch in sich trägt.

Die narzisstische Verführung liegt in dem Glauben, dass sich Harmonie, Glück, Liebe machen lassen. Die Frage „was kann ich da tun?“ kann sich sehr subtil stellen

und bezieht sich dann auf die Veränderung von Gefühlen, Fantasien, auf positives Denken etc. All dies kann nicht „gemacht“ werden; gemacht erscheint dann immer nur eine Karikatur von dem, was ich mir wünsche.

Zentral ist hier die menschliche Sehnsucht nach Zugehörigkeit und freundlichem Angenommensein. Wird diese zu einem Anspruch, kann sie leicht Suchtcharakter bekommen und erscheint dann in der Persönlichkeit aufgespalten als Fassadenverhalten und ein scheinbar geheiligter Kern. Die Kommunikation ist auch gespalten: sie ist auf Äußeres bezogen, voller „sollte ... und müsste“, und sie ist unerotisch (mit bestimmten Partnern). Mit anderen Personen erscheint sie als „tief“ berührend und vielleicht sogar heilig. Das Göttliche erscheint als gefühltes Einssein, so lange die andere Person das gleiche wahrnimmt und fühlt. Außenstehende wundern sich jedoch, dass es in solchen Kommunikationen immer reichlich Sündenböcke gibt.

Zu einer Gruppe dazu zu gehören, in der man sich intim austauschen kann, wird als hoher Wert angesehen. Leider stoßen solche Gruppen in der Regel diejenigen unbarmherzig aus, die ihren Werten nach Einssein nicht genügen.

Don Beck, Christopher Cowan, Ken Wilber – nennen dies das „grüne Mem“. Ich will auf diese Theorie hier nicht weiter eingehen und stattdessen von der „narzisstischen Verstrickung“ sprechen, die leicht mit spiritueller Öffnung verwechselt werden kann.

Die Sehnsucht nach der Erlösung im Absoluten wird als partiell zumindest „erreicht“ genommen. Chogyam Trungpa spricht in diesem Zusammenhang von „spirituellem Materialismus“ und sagt: „Wer denkt, er hat es, der hat es bestimmt nicht.“

Die narzisstische Verstrickung erscheint mir heute eine der strengsten Blockaden einer authentischen spirituellen Öffnung. Statt Weisheit, Einsicht und „Erleuchtung“ scheint dann immer wieder die „Ich-Leuchtung“ vorzupreschen.

Eine solche Verstrickung aufzulösen, kann ein sehr schmerzhafter Prozess sein. Meistens und lange Zeit ist den Betroffenen nicht bewusst, wie tief sie verstrickt sind. Oft braucht es schmerzhaftes Zusammenbrechen, schmerzhaftes Verlieren, emotionale Zusammenbrüche etc., damit sich ein Bewusstsein von der eigenen Wirklichkeit (und nicht dem Ideal von einer vorgestellten Realität) einstellen kann.

„Enttäuscht“ fragen sie sich dann: Was kann ich tun, wie funktioniert es, dass ich die narzisstische Dornenhecke überwinden kann?

Leider ist es dann oft wie in den Märchen: Je mehr ich mich anstrengende und dies oder jenes tun will, desto mehr verstricke ich mich in den Dornen. Die narzisstische Verstrickung kann nicht mit narzisstischen Mitteln überwunden werden.

Es erfordert in einer solchen Situation viel Mut, das Tun, die Leistung, das Erkämpfen aufzugeben und zu fühlen und sich anzuvertrauen. Vor allem den eigenen Gefühlen zu trauen.

Allmählich wird dann aus einer Enttäuschung, eine „Ent-Täuschung“, die Aufhebung einer Täuschung und eine klare Sicht und Realisierung des Wirklichen.

Dies sind Situationen, die sehr ängstigend und schambesetzt sein können. Nicht selten gehen sie einher mit einem tiefen Zweifel und Misstrauen gerade den Menschen gegenüber, denen wir am meisten vertrauen. Manchmal bedarf es eines erfahrenen Lehrers, der sich der Schwierigkeit bewusst ist, die narzisstische Balance nicht zu verurteilen, jedoch auch nicht zu stärken.

### **3. Das Heilungssorchester des Instituts.**

Bevor ich auf diesen Punkt noch tiefer eingehe und deutlich machen will, auf welche Weise zusammenkommen kann, was nicht zusammenpasst, nämlich das Relative und das Absolute, das Menschliche und das Göttliche, will ich über unterschiedliche, sich gegenseitig jedoch ergänzende Vorstellungen von Heilung sprechen, wie sie an unserem Institut vertreten werden.

Ich habe meine Kolleginnen gebeten, mir kurz zu beschreiben, was sie wesentlich unter Heilung verstehen.

Hier ihre Antworten:

- 1) *Die Wege von Heilung sind genauso unerforschlich wie die Wege Gottes. Das Primat der „inneren Medizin“ (des „inneren Heilers“) in der Geschichte der Menschheit. Vladimir*

*Heilung bedeutet, das Herz zu öffnen für was auch immer ist. Für was auch immer in gerade diesem Moment gefühlt und wahrgenommen werden kann: das Spektrum reicht von strengem Leiden und Versagen bis zu Glückseligkeit und einem offenen Geist. Stefan*

*Heilung bedeutet für mich, wieder die Energie des Lebens = die Liebe zuzulassen.*

*Jaya*

Diese drei Aussagen beziehen sich vor allem darauf, dass das Heilende nicht von uns Therapeuten kommt, sondern dass Heilung etwas mit der inneren Weisheit zu tun hat, die in jedem Menschen liegt.

Stanislaw Grof bezeichnet diese innere Weisheit als den „inneren Heiler“. Stan Grof, der ursprünglich Psychoanalytiker war, sprach davon, dass die Betonung des „inneren Heilers“ für den Therapeuten sehr leicht eine narzisstische Kränkung darstellen kann.

Sich als Lehrer von der „inneren Weisheit“ seines Schülers führen zu lassen, erfordert viel Kenntnis eigener narzisstischer Abgründe und eine tiefe Hingabe an ein Leben, das selbst als spiritueller Prozess erkannt wird. Gleichzeitig erfordert es auch den Mut des Lehrers, den Schüler zu konfrontieren, wenn er sich als weise ausgibt und in dem Augenblick sich destruktiv verhält.

Diese Balance zu erkennen, ist für die meisten Lehrer nicht leicht, so lange sie nicht selbst einer spirituellen Tradition angehören.

- 2) *Heilung – die Transformation des Schattens einer Person zum Licht. Der Heiler ist ein Leitungsrohr des Geistes, der diese Transformation bewirkt. Judith*

*Heilung in der Psychotherapie zielt darauf ab, die körperliche und seelische Integrität (wieder) herzustellen. Sie kann nicht gemacht werden – sie geschieht. Der Heilungsweg schließt Arbeit am Schatten (sowohl des Patienten als auch des Therapeuten) ein mit dem Ziel, in Frieden mit den eigenen Schattenanteilen zu kommen.*

*Schattenintegration ist ein Prozess, der dann gelingen kann, wenn sich Patienten und Therapeuten gemeinsam auf die Auseinandersetzung mit Schattenanteilen einlassen. Dazu gehört die Erkenntnis, dass meine Patienten mit ihren speziellen Themen ebenso zu meiner Heilung beitragen wie ich zu ihrer. Dietrich*

Ein wesentlicher Anteil eines Heilungsprozesses wird in der Integration des so genannten Schattens gesehen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass einem dieser Begriff oft sehr viel leichter ausgesprochen wird, als die so genannte Integration des Schattens für viele Menschen ist.



Was ist der Schatten? In der Regel ist er unbewusst. Das bedeutet, dass Sie nichts davon wissen.

Hier eine kleine Geschichte, die ich einem Vortrag von Beata Bishop entnehme, den sie auf einer Eurotas Konferenz 2007 in Freiburg gehalten hat:

*Was ist der Schatten? Stellen Sie sich ein Treffen und Dinner einer erlauchten Gesellschaft vor: Frauen in Abendgarderobe, Männer in dunklen Anzügen, eine gedeckte Dinner-Tafel mit weißem Tischtuch, Tafelsilber und weißen Kerzen, die gerade angezündet wurden und das Ganze in ein warmes, anheimelndes Licht stellen, aus unsichtbaren Lautsprechern tönt harmonische, stilvolle Musik. Die Anwesenden unterhalten sich in gedämpften Ton. Nichts wirkt steif, alles warm, gesittet, harmonisch.*

*Dann plötzlich wird die Tür aufgerissen von einem dreckig gekleideten, zerlumpten Zwerg. Er schreit in die Gesellschaft, dass man vergessen habe, ihn einzuladen. Schließlich sei er bedeutender als jeder andere in dieser Gesellschaft. Als die Anwesenden versuchen, ihn abzuwehren, setzt er sich durch, springt auf den Tisch mitten in die Torte. Mit unflätigen Bemerkungen beschimpft er diese oder jenen, die sich dann auch bis ins Mark getroffen fühlen. ... So geht das eine Weile, bis der Zwerg ohne Ankündigung verschwindet. Die Anwesenden bleiben erstarrt zurück und blicken auf das Chaos im Raum.*

Was, liebe Freunde, glauben Sie, ist die Integration des Schattens?

Hier ein interessantes Zitat von C.G. Jung, das ich einer Freundin verdanke:“  
(Annette).

*„Wer zugleich seinen Schatten und sein Licht wahrnimmt, sieht sich von zwei Seiten, und damit kommt er in die Mitte.“*

Schattenintegration hat auch immer damit zu tun, beides wertschätzen zu können, den Schatten wie auch das Licht. Wer sein Licht nicht annehmen kann, hat sicher auch Schwierigkeiten mit dem Schatten.

Die Integration von Licht und Schatten wird gefördert durch

*„die Erkenntnis, dass meine Patienten mit ihren speziellen Themen ebenso zu meiner Heilung beitragen wie ich zu ihrer.“(Dietrich)*

Heilung im therapeutischen Prozess ist etwas, das wechselseitig geschieht. Ich selbst habe es immer wieder erfahren, viele meiner Freunde berichten, wie viel

sie selbst in dieser oder jener Sitzung mit einer Klientin gelernt hatten. Oder, wie Thich Nhat Hanh es ausdrückt: Lehren und lernen sind das gleiche. Wer etwas zu lernen hat, kann dies tun, in dem er lehrt oder bei einem Lehrer lernt.

Die Integration unserer Schatten ist ein vielleicht lebenslanger Prozess. Wenn die gelungen ist, fühlen sich die Betroffenen, wie dies im Folgenden ausgedrückt wird:

- 3) *... Ich denke, dass Integrität, Einssein mit sich selbst und der Welt als Kontext und Ziel von Heilung betrachtet werden kann. Gennady*

*Heilung ist die Fähigkeit, die Botschaft anzunehmen, dass alte Gewohnheiten ... veraltet sind. Sergej*

- 4) *Heilung geschieht auf verschiedenen Ebenen. Eine Wunde heilt, ohne dass ich dazu etwas tun muss. Ein Medikament heilt, weil es bestimmte aktive Inhaltsstoffe enthält. Du kannst eine zerbrochene Beziehung heilen, wenn du eine Lösung findest. Die höchste Ebene von Heilung jedoch ist die Entfaltung einer wahrhaft selbst-bestimmten Individualität, was Erlösung bedeutet von einem Leben, das mechanisch funktioniert. ... Rainer*

*Wiederherstellung der Harmonie innerhalb des Körpers, zwischen Körper und Geist ... Daher kann es Grade von Heilung geben:*

*vollständige Gesundheit und vollständige Heilung würde ungefähr das Gleiche wie Erleuchtung bedeuten; teilweise Heilung würde, partielle Wiederherstellung des Flows bedeuten. Vitor.*

Heilung ist sehr individuell, sie geschieht auf unterschiedlichen Ebenen – je nachdem, was der Heilung bedarf. Wenn ich mich am Finger verletzt habe und die Wunde stark blutet, ist mein Lebensfluss in der Regel wiederhergestellt, wenn ich ein entsprechendes Pflaster gefunden habe. ... Falls mein Leben sich auch vorher in diesem „Flow“ (als Ausdruck von Glück) befand.

Hier hat mich die Aussage meines Freundes Rainer besonders berührt, wenn er eben sagt:

*Alle Krankheit ist wahrscheinlich ein Versuch, die Vermeidung oder Verhinderung dieser Freiheit (eine wahre selbstbestimmte Individualität zu entfalten) aufzudecken und zu heilen.*

In uns allen lodert ein Feuer, das sich nach authentischem Freisein und einer Liebe ohne Bedingung sehnt. Unterdrücken wir dieses Feuer, dann werden wir alle möglichen Krankheiten, Misserfolge, Schicksalsschläge und Chaos in unser Leben kommen lassen, damit wir aufwachen, und unserem ewigen Feuer folgen.

#### **4. Wenn zusammenkommt, was nicht zusammenpasst – die Erde und der Himmel, profundes therapeutisches Wissen und das Mysterium der Existenz – kann Heilung geschehen.**

Buddha setzte sich immer wieder mit den Lehrern seiner Zeit, (hier: den rivalisierenden Wandermönchen) auseinander. In der Anuradha-Sutta sagte er: „Nur eines lehre ich, jetzt wie früher: Das Leiden und das Ende des Leidens.“<sup>4</sup>

Was meinte Buddha damit?

Leiden bezieht er vor allem auf das existenzielle Leiden der Menschen, auf Krankheit, Alter und Tod. Es sind die Leiden, die viele Menschen als „nicht menschengemacht“ sehen. Buddhas Lehre bezieht sich auf diese Form von Leiden. Nach seiner Nacht unter dem berühmten Feigenbaum (dem Bodhibaum) war der „Morgens Stern aufgegangen“, wie es in einer schönen Beschreibung bei Thich Nhat Hanh heißt. Kinder, die Schafe hüteten in dieser Nacht, waren in der Nähe und verliehen ihm den Namen „Buddha“, der Erwachte.

Buddha Tathagata. Dies bezeichnet jemanden, der jenseits ist von Kommen und Gehen. Leben jenseits von Vergänglichkeit.

Buddha Tathagata – keine Geburt, kein Tod. Ewig.

Wie ist das zu verstehen, schauen wir auf das Leiden der Menschen, kollektiv wie individuell. Wie ist das zu verstehen für die Menschen, die aus Syrien vor Gewalt, Hunger und Tod fliehen? Wie ist das zu verstehen für die Menschen, die in reichen Ländern ihre Grenzen und Herzen verschließen? Wie ist das zu verstehen für diejenigen, die einsam und vollen Angst unter uns leben?

**Ich träumte –**

---

<sup>4</sup> Siddhartha Gautama: Anuradha Sutta (SN 44,2)

dass im reichen Europa Menschen Mitgefühl hätten mit denen, die ihre Heimat verlassen müssen, weil ihre Häuser brannten, weil ihre Freunde tot und ermordet waren.

**Ich weiß aus Erfahrung –**

dass manche von denen, die Gewalt erlitten, alle Angst in Liebe verwandelt hatten und die letzte Habe mit denen teilten, die nichts mehr besaßen.

**Manchmal träume ich –**

davon, auch Mitgefühl fühlen zu können mit den fundamentalistischen Tätern, den Selbstmordattentätern, den grausamen Kämpfern, die Unschuldigen den Kopf abschneiden. Denn ich weiß, dass sie das tun, weil sie sich nach Freiheit und einer Liebe sehnen, die keine Bedingungen kennt.

Wie klingt es für Sie, wenn ich an dieser Stelle auf das Psychologische zurückkomme?

Ich denke dabei z.B. an eine junge Frau, die verzweifelt war, weil sie im Supermarkt sich nicht zwischen zwei Sorten Joghurt entscheiden konnte. Oder ein Paar mittleren Alters, die beide abgehetzt leben und nicht wissen, wie sie etwas Zeit miteinander verbringen können. Oder ein junger Mann, der schon bald am Ende seiner 30er angekommen ist und noch nie mit einer Frau sexuell zusammen war, dies sehr möchte und nicht weiß, wie er es anstellen kann. Oder eine junge Frau, die Panik entwickelte, wenn sie sich vorstellte, vor anderen öffentlich sprechen zu müssen.

Hier scheint etwas nicht zusammen zu passen und doch gehört es zusammen. In jedem dieser Fälle geht es um intensives Leiden, das nach Heilung sucht. Dem existenziellen Leiden, das durch Krieg, religiösen Fundamentalismus und Flucht verursacht ist, oder auch, wie wir aus den Legende um Buddhas Weg wissen, durch Krankheit, Alter und Tod, zeigt sich die akademische Psychologie als indifferent bzw. ohnmächtig. Anders gegenüber dem so genannten neurotischen Leiden: Hier gibt es inzwischen besonders in den westlich orientierten Ländern unzählige Strategien, wie dieses Leiden (wenn auch nicht zu heilen), doch dessen Symptome therapeutisch wirksam zu lindern sind.

Heilung in einem existenziellen Sinne jedoch geschieht, wenn das zusammenkommt, was nicht zusammenpasst. Wenn Psychologie und Spiritualität sich auf eine Weise vereinen, die jenseits allem Religiösen liegt.

**Der Ort des Ewigen** liegt „jenseits von Kommen und Gehen“, jenseits von Geburt und Tod. Es ist der Ort, an dem alles Leiden geheilt ist; dem Tod ist der Stachel genommen. Alle Angst wird hier zu einer Kraft, die Mitgefühl und Liebe ermöglicht – ohne Ausnahme für welche Wesen. Ramana Maharshi spricht in diesem Zusammenhang davon, einen festen Stand im Herzen zu bekommen.

Doch ist dieser Ort nicht für jedermanns Geschmack. Für psychologische Arbeit wird an ihm die Luft dünn. Manche entdecken diesen Ort so, wie wenn sie einen Berg besteigen. Sie genießen die wunderbare Aussicht; doch dann merken sie, dass es auf dem Gipfel weder ein Restaurant noch eine Toilette hat.

**In der psychologischen Arbeit geht es wesentlich darum, zu einem reifen erwachsenen Menschen zu werden.** Das ist lohnend für jede Frau und für jeden Mann.

Psychologische Arbeit kann helfen, eine gute Balance herzustellen zwischen mir und meinem Körper, zwischen seinen Bedürfnissen und denen der sozialen Umwelt. Psychologie trägt zu einem starken Ich bei, das flexibel und kreativ „ja“ und „nein“ sagen kann. Dies ermöglicht ganz unterschiedliche nähere und distanziertere Beziehungen. Auf diese Weise entstehen Selbst-Bewusstsein und Selbst-Wert, und es wird möglich, sich dankbar in die Ahnenreihe einzuordnen.

Und doch gibt es da noch dieses Feuer – oft unverständlich und unerklärbar: Eine attraktive Frau in den 40ern suchte mich vor einigen Jahren in meiner Praxis auf und erklärte mir, dass sie alles hätte, was zu einem guten Leben gehört: einen guten Mann, zwei wunderbare Kinder, ein Haus, zwei Autos ... Und dann sagte sie: Und jetzt? Ich bin unglücklich.

Dies war für sie der Beginn der spirituellen Entdeckung.

**Damit Himmel und Erde zusammenfinden bedarf es einer Initiation.** In den traditionellen Gesellschaften gehörte dies zum gesellschaftlichen Leben. Als erwachsen galten nur diejenigen, die sich einer solchen Initiation unterzogen haben. Die Teilnahme erforderte eine bestimmte Reife, Mut und unbedingte Hingabe an Leben und Tod.

In westlich orientierten Gesellschaften können solche Initiationen ausgelöst werden durch existenzielle Krisen, durch traumatische Erfahrungen, durch Krankheit und schwere Enttäuschungen.

Die Arbeit mit Holotropen Zuständen des Bewusstseins (das Holotrope Atmen; psychedelische Arbeit) ist für manche Menschen ein Prozess der Initiation. Besonders wenn sie sich den so genannten perinatalen Schichten des Bewusstseins hingeben. Das so genannte Perinatale lässt Geburt und Tod als die Eckpunkte unserer Existenz auftauchen und somit auch die Einsicht, dass wir Menschen spirituelle Wesen sind, die eine körperliche Erfahrung machen.

Die perinatale Ebene unseres Bewusstseins ist der Schmelztiegel von Existenzuellem und Psychopathologischem. Wer sich dieser Ebene hingibt, dem wird nicht selten Heilung geschenkt der tiefsten Wunden.

Sich dem Perinatalen hinzugeben, meint jedoch auch eine Konfrontation mit der Angst vor Wahnsinn und Identitätsverlust und der Todesangst. An dieser Schwelle finden sich die Wegweiser in das Land des Wahren, des Schönen und des Guten.

In jedem Menschen brennt ein Feuer, das ewiges Leben schenkt. Es ist das Feuer des Eros, das Feuer der Evolution, das global das Leben auf unserem Planeten transformiert in eine unendliche Mannigfaltigkeit der Erscheinungsformen von Liebe.

Mir fallen dabei viele Menschen der wunderbaren jungen Generation ein, der heute 30jährigen. Ein ökologisches Bewusstsein ist ihnen oft eine Selbstverständlichkeit. Sie wissen, dass es sich nicht lohnt, sich ehrgeizig in Karrieren scheintot zu arbeiten. Sie wissen, wie wichtig es ist, zusammen zu sein mit denen, die authentisch aus dem Herzen leben ... etc.

Szene: Ein sechsjähriges Mädchen bekommt einen Euro von seinem Vater, um sich eine Kugel Eis zu kaufen. Das Mädchen sieht den Eisverkäufer, es sieht gegenüber einen Bettler am Straßenrand. Wir sehen wie das Mädchen zögert, wohin es gehen soll. Dann geht es kurzentschlossen zum Bettler und gibt ihm den Euro.

Ich selbst bin weit über dieses Alter hinaus. Die Lebensspanne, die mir noch bleibt, ist überschaubar geworden.

Was heilt?

Ich bin dankbar, wenn ich dann ohne zu kämpfen, ohne zu handeln eintreten kann in den Raum der Stille.

Dann und jetzt.

Ich kann nur sagen: Ich bin da. Und dankbar.