

Hartwig Rogge

Der Eine Punkt
oder
die heilsame Kraft des Bewusstseins



Anregungen und Übungen zum bewussten Dasein

Copyright 2014 by Hartwig Rogge
4. ergänzte Fassung
Online-Ausgabe: www.hartwig-rogge.com/literatur.html

Herausgegeben von der Psychotherapeutischen Praxis
Dr. Hartwig Rogge
Rudolf von Alt Platz 3, A-1030 Wien, Österreich
Tel. 0043 (0)664 7312 4595
www.hartwig-rogge.com

„Das „denkende Ding“ der Moderne verbirgt eine Vergangenheit, ... in der die Sinneswahrnehmung, die primäre Kraft des empfindenden Seins, die Schlüssel für das Leben aller Tiere in der Hand hält, einschließlich jenes zweibeinigen, das sich nur zu gern über die seiner Umgebung erhebt.“

Daniel Heller-Roazen (2012)

„Man muss versuchen, ein gesundes Tier zu sein. Es ist nicht gut, sich zu sehr in abstrakten Gedanken zu verlieren.“

Oliver Sacks (2013)

Inhalt

1. Teil

Über diesen Leitfaden

1. Da sein lassen, was da ist 6
2. Erfolgreich navigieren 8
3. Erfahrungen machen 10
Übung 1: Entspannte Wachsamkeit 13

2. Teil

Über den Ursprung der Lebendigkeit

4. Die Essenz 15
Übung 2: Hinter den Geräuschen 18
5. Der Eine Punkt 19
Übung 3: Atmen in den Einen Punkt 23
Übung 4: Den Einen Punkt halten 25
6. Der innere Sinn 27
7. Die Lebenskraft 30
Übung 5: Ins Lot kommen 33

3. Teil

Entwicklung und Störungen des inneren Sinns

8. Der angeborene Sinn 34
9. Vorstellungen 37
Übung 6: Ein Beinahe-Unfall 41

- Übung 7: Wer bin ich?* 44
10. Reflexhafte Überzeugungen 45
11. Dissoziationen 48
*Übung 8: Die Beobachterin oder
der Zeuge* 54

4. Teil

Das heilsame Potential des Bewusstseins

12. Die Beobachterin oder der Zeuge 55
Übung 9: „Handlungsfreiheit“ 58
13. Die Beobachterhaltung beibehalten 59
Übung 10: Angst haben und loslassen 65
14. Inneren Turbulenzen standhalten 67
15. Perspektivenwechsel: Das Beobachtete
als Beobachter 72
*Übung 11: Wach und gelassen
da sein* 74

5. Teil

Zum Schluss

16. Den Einen Punkt halten 79

L i t e r a t u r

1. Teil

Über diesen Leitfaden

1. Da sein lassen, was da ist

Wenn es nach mir ginge, könnte diese Schrift im übertragenen Sinn ein Vademecum werden, wörtlich: ein Geh-mit-mir, indem es das alltägliche Leben seiner Leserinnen und Leser bereichert. Weniger als zusätzliches Wissen, das Sie mit sich herumtragen, vielmehr als ein anderes In-der-Welt-Sein. Ihr Bezug zu sich und den Dingen kann sich ändern. Diese Schrift kann Sie darin unterstützen, sich zugehöriger oder sogar eins mit der Welt zu erfahren.

Die Benutzung dieses Leitfadens ist allerdings kein Geheimrezept für ein gesundes und glückliches Leben. Mit seiner Lektüre ist es wie auch sonst im Leben: Sie leben, lesen, üben und experimentieren „auf eigene Gefahr“. Es kann sein, dass während- und infolgedessen körperliche Empfindungen, Gefühle oder Vorstellungen

auftauchen oder in den Vordergrund kommen, die Ihnen bisher nicht bewusst waren oder Sie vermieden haben und die Sie nun beschäftigen und vielleicht beunruhigen. Das ist normal.

Je tiefer wir in unser inneres Universum eintauchen, desto näher kommen wir unseren Ursprüngen, und je früher die Verstörungen, desto umfassender die physiologischen und psychologischen Auswirkungen. „*Ganz gleich, was es ist, lassen Sie es da sein*“, empfehlen seit alters her Meditationslehrer wie Jens-Erik Risom (2010), „*und machen Sie diesen Satz zur Grundlage Ihrer Praxis.*“ Ich füge hinzu: So gut es geht. Es ist nicht immer leicht, dieser Empfehlung zu entsprechen. Auch Risom weist darauf hin, dass Persönlichkeits- und Bewusstseinsentwicklung einander bedingen. Das wird oft nicht beachtet oder vernachlässigt. Neue Wahrnehmungsmöglichkeiten und persönliches Wachstum erlauben eine vertiefte und erweiterte Erfassung der inneren und äußeren Welt. Das eine geht nicht ohne das andere. Diese Schrift kann auch als Beitrag zur Klärung der Schlüsselrolle gelesen werden, die das Bewusstsein in der Entwicklung der Persönlichkeit und im psychotherapeutischen Prozess spielt. Holen Sie sich, wenn nötig, kompetente Hilfe.

2. Erfolgreich navigieren

Schmerz und Freude, Krankheit und Tod gehören zum menschlichen Leben dazu. Glück ist ein Indikator für gelingende Lebenssteuerung. Wohlfühl zeigt an, dass wir in unserem bewegten Leben erfolgreich navigieren und unser Gleichgewicht halten oder wiederherstellen können. Allerdings verfügt der Mensch im Unterschied zu den anderen biologischen Arten über größere Freiheitsgrade: Er kann dieses Leben auch ablehnen, sich eine unglückliche Vergangenheit in Erinnerung rufen, sich Sorgen über die Zukunft machen und sich selbst ungenügend finden - und leiden. Das verdankt er seinem wissenden und urteilenden Verstand.

Diese Schrift soll dazu beitragen, die Vorherrschaft des Verstandes über die unmittelbare Erfahrung abzuschwächen und den von Voreingenommenheit ungetrübten inneren Sinn als Lebenskompass zu beleben. Sie plädiert für die heilsame Kraft der Sinneserfahrung. Wenn es uns gelingt, unsere Erfahrung in unserem Bewusstsein in der Schwebe zu halten, ohne Beurteilung und ohne Bewertung, kann sie „von selbst“, aus sich heraus, ihre erstaunliche transformierende Kraft entfalten. Unser Bewusstseinsraum ist der Schmelztiegel der Alchimisten, in dem Verbundenes getrennt und Getrenntes

verbunden und Neues, nämlich reine, bewegende und zugleich orientierende Lebenskraft entstehen kann, wenn wir nur lernen, uns auf diese unmittelbare Erfahrung einzulassen.

Ich will unter Berufung auf altes und neues philosophisches Wissen, Erkenntnisse der Neurowissenschaften und psychotherapeutische wie spirituelle Erfahrung Neues vermitteln und an Altbekanntes erinnern: Wir können die unmittelbare Erfahrung bewusst kultivieren, von verstandesmäßigen Konzepten, Vorstellungen oder Erwartungen, befreien und so ihre Überfremdung durch ein abgeleitetes, sekundäres Bewusstsein verhindern. Ich lade Sie ein, sich von der alten und verfestigten Vorstellung des cartesianischen Dualismus zu trennen, wir könnten mit unserem Verstand allein unser Leben meistern, und sich aufs Neue mit Ihrem inneren Sinn zu verbinden und sich auf sein schöpferische Potential und damit auf das Leben selbst unmittelbar und vertrauensvoll einzulassen.

Vielleicht geht es Ihnen dann eines Tage wie dem indischen Guru, von dem ich irgendwo gelesen oder gehört habe, der bei einem Vortrag zusammenbrach, in die Klinik eingeliefert wurde und, als er zurückkam, von seinen Schülern besorgt gefragt wurde: „*Meister, was war los?*“ und antwortete „*Die Ärzte hatten einen Herzinfarkt;*

ich hatte eine Erfahrung.“ Oder wir verlieren sogar die Angst vor dem Tod, indem wir uns keine Vorstellungen mehr über ihn machen (Krishnamurti, 2010).

3. Erfahrungen machen

Worte sind bekanntlich nur Wegweiser, die auf Erfahrbares hinweisen, Erfahrungen aber nicht ersetzen. Keine Beschreibung kann Erleben wirklich erfassen. Indem jemand etwas in Worte fasst, überführt er oder sie eine Erfahrung in ein Konzept oder in Wissen. Damit geht ein erheblicher Teil des Informationsgehalts der Erfahrung verloren: Wissen ermöglicht keine unmittelbare Teilhabe an der Erfahrung einer oder eines anderen. Wollen wir vom Wissen wieder zur Erfahrung gelangen, müssen wir uns auf eigene Erfahrungen einlassen. Deswegen unterbreche ich den Text immer wieder und seine Leserinnen und Leser bei dessen Lektüre, indem ich praktische Übungen oder kleine Experimente anrege, um eigene Erfahrungen zu ermöglichen.

Die Übungen können Sie im Liegen, Sitzen, Stehen oder Gehen machen und mit offenen oder geschlossenen Augen, wie es Ihnen am liebsten ist. Beim Liegen empfiehlt sich eine ebene Grundlage. Sitzen kann man am einfachsten auf

einem Stuhl, der so hoch ist, dass die Oberschenkel leicht nach unten geneigt sind, oder mit etwas Übung auf dem Boden. Dabei sollte das Becken nicht nach vorn oder hinten abgeknickt sein. Diese Haltung finden Sie heraus, indem Sie mit dem Becken nach hinten und vorne wippen und sich auf die Mitte einpendeln. Dasselbe gilt für das Stehen. Dabei bleiben die Knie weich und der Körper aufgerichtet. Die Aufrichtung erreichen Sie, indem Sie um Ihre Achse pendeln und die Kreise immer kleiner werden lassen. Sie können schließlich in jeder Lage auch noch die Schultern ein wenig sinken lassen und Ihren Schwerpunkt in den Bauchraum verlagern. Die Beachtung dieser Hinweise begünstigt eine entspannte und zugleich stabile Haltung; sie erleichtert Atmung und Energiefluss und fördert die Kohärenz und Intensität Ihres körperlichen Erlebens.

Üben Sie nur, wenn Sie gesund sind, sich wohlfühlen und Lust dazu haben. Die Übungen sind keine Leistungstests. Sie dienen der absichtslosen und spielerischen Erkundung Ihres gegenwärtigen Erlebens. Nachdem eine Patientin, die in ihrer Kindheit vernachlässigt worden war, gelernt hatte, sich fürsorglich sich selbst zuzuwenden, sich wieder selbst zu empfinden und sich auf ihre Empfindungen zu verlassen, erinnerte sie sich:

„Das habe ich mir immer gewünscht, dass jemand ruhig und erwartungslos für mich da ist!“

Gehen Sie mit sich um wie mit einem vernachlässigten Kind. Nehmen Sie sich Zeit. „Entschleunigung“ fördert Entwicklung. Wir benötigen Zeit, um in ein „Resonanz- oder wechselseitiges Antwortverhältnis“ mit der Welt zu treten, wie der Soziologe Hartmut Rosa (2005) sich ausdrückt. Das Fassungsvermögen unseres Bewusstseins ist begrenzt. Es braucht „Resonanz-oasen“, um gewohnte Bahnen verlassen und Alternativen wählen zu können. Gleichsam zwischen den Sekunden gibt es Neues zu entdecken. Man kann – wie John Franklin als Kapitän in Sten Nadolnys Roman „Die Entdeckung der Langsamkeit“ - sogar im letzten Moment noch einen neuen Kurs abstecken. Und gehen Sie sanft mit sich um. Im schönsten Fall werden Sie merken, dass Ihnen nichts fehlt und alles schon da ist.

Übung 1: Entspannte Wachsamkeit

Wo sind Sie gerade mit Ihrer Aufmerksamkeit?

Was nehmen Sie wahr?

Sind Sie in Gedanken?

Fühlen Sie etwas?

Richten Sie bitte Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Körper. Geben Sie Ihren körperlichen Empfindungen in Ihrer Aufmerksamkeit Raum. Begegnen Sie ihnen, so gut es geht, mit freundlichem Interesse, ohne sie zu beurteilen, ohne etwas zu wollen und ohne etwas zu erwarten. So kommen Sie in die Gegenwart.

Wo immer Sie sind, was immer Sie tun, unterbrechen Sie sich gelegentlich. Lassen Sie sich langsam werden und fragen Sie sich: Wie geht es mir gerade? Schweifen Sie in Gedanken ab, kehren Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit geduldig zu Ihrem Körper zurück.

So kann es Ihnen zur Gewohnheit werden, zu sich zu kommen und bei sich zu sein. Das ist auch erholsam.

Die Übungen können Sie jederzeit allein machen oder in einer Gruppe mit anderen zusammen. Das Üben in einer Gruppe, in der Sie sich wohlfühlen, ist eine „Resonanzoase“; es gibt Halt und Sicherheit und ermutigt Sie bei Ihren Forschungen. Ein weiterer Vorteil des Übens in der Gruppe ist, dass sich das Forschungsfeld ausweitet. Diese „Feldwirkung“ versucht man auf verschiedene Weise zu erklären: mit unbewusster Nachahmung oder vegetativer, posturaler und mimischer Resonanz, mit den Spiegelneuronen unseres Gehirns, die uns empfinden und fühlen lassen, was andere empfinden und fühlen, oder mit dem inneren Sinn, auf den ich später noch eingehen werde. Das Nervensystem des Menschen ist kein in sich geschlossenes System. Es vernetzt sich mit dem anderer Lebewesen, indem es sich auf gemeinsame Schwingungen einstimmt, bis alle „auf einer Wellenlänge“ sind. Wenn Menschen zusammen musizieren, wird diese Synchronisation hörbar, bei einer Artistengruppe augenfällig. Die Synchronisation erweitert das gemeinsame Wahrnehmungsfeld.

2. Teil

Über den Ursprung der Lebendigkeit

4. Die Essenz

Der Eine Punkt und mit ihm der innere Sinn sind im Osten wie im Westen seit langem bekannt. Sie sind Metaphern für eine Erfahrung, die sprachlich schwer zu fassen ist. Ihr sind viele Namen gegeben worden: „ ... diese Kraft, die Gemeinsinn genannt wird,“ schrieb der persische Philosoph Avicenna im frühen 11. Jahrhundert, „ist der Mittelpunkt, von dem sich die Sinne verzweigen und zu dem sie wie Strahlen zurückkehren, und er ist es in Wahrheit, der wahrnimmt“ (zitiert nach Heller-Roazen 2012). In der Empfindung oder Wahrnehmung fallen sie zusammen, der Eine Punkt und der innere Sinn, und werden als Kraft erfahren.

Mit dem Einen Punkt ist also der innere Bezugspunkt unserer Erfahrung gemeint, von dem aus

wir alles zugleich wahrnehmen können, einschließlich der Empfindung, dass wir leben. Er ist Ausgangspunkt und Ziel zugleich. In ihm können wir ruhen und uns lebendig, ausgeglichen, vereint und heil fühlen. Von ihm aus können wir uns - auch in unübersichtlichen Lebenslagen - verlässlich orientieren und handeln. Grundlage dieser Erfahrung ist die einheitliche – alle Sinne in sich vereinende, also durch unseren Körper vermittelte - Wahrnehmung im Jetzt. Leben und Erfahrung vollziehen sich in der Gegenwart; an diesem Einen Punkt in der Zeit berühren wir unser Sein und offenbart uns unser innerer Sinn, dass wir leben (vgl. Heller-Roazen 2012).

Das klingt recht abstrakt und etwas abgehoben. Die Aussagen gewinnen an Plausibilität, wenn Sie sich vergegenwärtigen, dass an allen bewussten Handlungen, solange sie noch nicht automatisiert und unbewusst geworden sind, der ganze Körper mit allen Sinnen beteiligt ist. In den grundlegenden Eigenschaften jedes einzelnen Bewusstseinszustands - er ist subjektiv, er ist einzigartig, er integriert eine Fülle von Eindrücken, er ist einheitlich und lässt sich nicht in einzelne Teile zerlegen - spiegelt sich der Eine Punkt wider. Unter anderen Namen ist er uns vertraut: z.B. als Wesenskern oder tiefes Selbst, als unser Mittelpunkt, Essenz und Ursprung oder Quelle unserer Lebendigkeit. Und falls Sie es

noch nicht bewusst selbst erlebt haben: Man kann das alles wirklich erleben. Übung 2 versucht, eine Ahnung davon zu vermitteln. Nehmen Sie sich für diese Übung besonders viel Zeit.

Übung 2: Hinter den Geräuschen

Stellen Sie sich vor, Sie liegen im warmen weichen Sommergras auf dem Rücken. Die Sonne scheint, und Sie sind hellwach. Sie haben Zeit und nichts zu tun. Ihre Gedanken haben sich im blauen Himmel verloren. Sie sind einfach nur da. Sie hören die Geräusche der Wiese, als ob sie in Ihrem Körper erklingen. Und dann tauchen Sie, ohne zu wissen wie, durch eine unsichtbare Passage in eine unendliche Stille ein. Sie schweben in einer grenzenlosen Weite, in der es keine Gegensätze gibt.

Nach einiger Zeit kehren Sie zurück.

Wie geht es Ihnen?

Was haben Sie erlebt?

5. Der Eine Punkt

Einig sind sich wohl die meisten darin, dass das Fundament des bewussten Geistes im belebten Körper zu finden ist oder, genauer, in den von ihm empfangenen und von ihm ausgehenden unmittelbaren Signalen, einer andauernden Erregung oder feinen Schwingung. Neurobiologisch wird das Aktivierungsniveau unseres Gehirns durch das - im Hirnstamm lokalisierte und mit einem etwas sperrigen Namen belegte - „aufsteigende retikuläre Aktivierungssystem (ARAS)“ reguliert. Wird dieses System verletzt, verlieren wir unser Bewusstsein. Zwischen beiden besteht eine Art Komplementarität (vgl. Walach 2011a). „Komplementarität“ (Bohr 1931) meint, dass zwei Phänomene sich auf ein und denselben Gegenstand beziehen, also zusammengehören, ohne zugleich veranschaulicht werden zu können.

Den Ursprung der durch das ARAS geleiteten Energie hat der Mythenforscher Joseph Campbell (1989) graphisch - ein archetypisches Leitbild erneuernd - als einen Punkt in der Mitte eines Kreises dargestellt: „(Er) stellt das Zentrum dar, aus dem alle unsere Energie kommt“. Dieses Zentrum haben einige im Kopf, andere im Herzen und viele in der Leibesmitte geortet oder als Schwerpunkt erlebt. Glaser (1993) versuchte,

den Einen Punkt physikalisch zu bestimmen als den Schnittpunkt der Kraftvektoren, „die sich durch die den Bauchraum umhüllenden Muskelspannungen ... ergeben“, und beschrieb ihn subjektiv als ein Empfinden von „In-mitten-Sein“. Im Versuch, dieses Empfinden zu objektivieren, geht es allerdings verloren. „Dieser Mittelpunkt liegt in der Schwebelage zwischen dem psychischen und dem somatischen Modus des menschlichen Seins, dort, wo wir ganz wir selber sind“ (Meyer-Abich 2010). Objektiv betrachtet handelt es sich um einen virtuellen Ort. Anatomisch, also von außen, kann man ihn nicht erfassen; er wird innerlich erfahren und in der spirituellen Literatur häufig beschrieben:

„Stellt euch vor, ihr seid ein Kieselstein, der in einen Fluß geworfen wurde. Ohne sich anzustrengen, sinkt der Kiesel im Wasser. Losgelöst von allem, fällt er auf dem kürzesten Weg und landet schließlich auf dem Grund, dem Punkt vollkommener Ruhe (Nhat Hanh 1992).“

„Es ist die Sphäre unseres innersten, wahren Selbst, wo wir nur noch ein Punkt sind. Ein machtvoller Punkt indessen, so machtvoll, dass in ihm das allumfassende Feld von Wahrheit und Wirklichkeit enthalten ist (Kessler 2002).“

Jacques Lusseyran (1993), der im Alter von acht

Jahren erblindete, beschreibt in seiner Lebensgeschichte, wie er, anstatt sich an die Bewegung des Auges, das nach außen blickte, zu klammern, begonnen habe, von innen auf sein Inneres zu schauen:

„Ich sah, wie von einer Stelle, die ich nicht kannte und die ebensogut außerhalb meiner wie in mir liegen mochte, eine Ausstrahlung ausging, oder genauer: ein Licht – das Licht. Das Licht war da, das stand fest. ... Ich ließ es in mir emporsteigen wie Wasser in einem Brunnen, und ich freute mich ohne Ende.“

Wo wir diese „Stelle“ oder unseren Schwerpunkt erleben, ist kulturabhängig und eine Sache der persönlichen Lebenspraxis - je nachdem, wie wir Empfinden, Fühlen und Denken gewichten. Für den westlichen Menschen, der dem Denken und Fühlen eine gewichtigere Rolle beimisst und das körperliche Empfinden aus Gewohnheit oder Geringschätzung eher vernachlässigt, sieht Graf Dürckheim eine Aufgabe darin, sich wieder seinem „Hara“, seiner „Erdmitte“, zuzuwenden. „Hara“ bedeutet im Japanischen wörtlich „Bauch“ und meint im übertragenen Sinn eben diesen Schwerpunkt als tragendes Zentrum des Menschen und Grundlage einer Lebenshaltung (Graf Dürckheim 1986, 1972; Davey 2001). Das körperliche Empfinden ist – auch entwicklungsge-

schichtlich gesehen – die ursprüngliche Basis der „höheren“ Zentren „Herz“ und „Kopf“. Am Anfang waren wir empfindende Wesen.

Während ich diesen Text schreibe und mich um die Ordnung der Gedanken bemühe, verlege ich den Fokus meiner Aufmerksamkeit in den Kopf. Ich fühle mich manchmal angestrengt und Zweifel beschleichen mich, ob das Ganze auch „Hand und Fuß“ hat. Erweitere ich mein Gewahrsein auf meinen ganzen Körper, fühle ich mich „runder“ und sicherer, als schlägen meine Überlegungen Wurzeln in der Gewissheit meiner Erfahrung.

Übung 3: Atmen in den Einen Punkt

Sie atmen ganz normal und stellen sich vor, Sie atmeten durch den Kopf ein und durch Bauch, Becken und Beine aus. Dabei betonen Sie - anders, als Sie es vermutlich gewohnheitsmäßig tun - das Ausatmen. Atmen Sie vollständig aus und machen Sie nach dem Ausatmen eine kleine Pause. Lassen Sie dann das Einatmen wie von selbst geschehen. Sie merken vielleicht, wie Sie unwillkürlich die Schultern sinken lassen und sich Ihr Körper auch sonst entspannt.

Bis hierher folgt die Übung den Empfehlungen von Graf Dürckheim (1986). Sie können ihre Wirkung noch vertiefen, indem Sie, wie von Levine (2010) vorgeschlagen, beim Ausatmen ein tiefes „Wuuh“ erklingen lassen und mit diesem Ton den Bauchraum zum Schwingen bringen.

Später atmen Sie wieder ganz normal und stellen sich diesmal vor, Sie atmeten in den Bauch aus und ein und erlebten die Welt von dorthier.

Ganz geläufig ist der Eine Punkt denjenigen, die Zen Buddhismus oder eine japanische Kampfkunst, z.B. Aikido, praktizieren. Ich hatte den Vorzug, den Einen Punkt in vielen Übungen und Gesprächen mit der Aikido-Meisterin Denise Commandeur zu erkunden. Aikido bedeutet wörtlich übersetzt etwa: Der Weg zur Vereinigung mit der Lebenskraft. Seinen Anhängern wird empfohlen, „*den Einen Punkt zu halten*“. Damit ist der Eine Punkt im Bauch gemeint, etwa eine Handbreite unter dem Nabel in der Tiefe des Leibes, auf dem die entspannte Aufmerksamkeit ruhen soll, was immer geschehen möge. Jede Bewegung sollte von ihm ausgehen. Er wird als Verbindungspunkt von Körper und Geist angesehen, in dem beide ungetrennt erfahren werden.

Übung 4: Den Einen Punkt halten

Schenken Sie, während Sie diesen Text lesen, dem Einen Punkt gelegentlich Aufmerksamkeit. Bleiben Sie mit ihm auch in Verbindung, wenn Sie aufstehen. Ebenso beim Gehen.

Vielleicht können Sie sich hin und wieder vorstellen, Sie nähmen die Welt vom Einen Punkt her wahr.

Machen Sie das einen Tag lang so und auch am Abend, wenn Sie schlafen gehen.

Setzen Sie diese Praxis in den nächsten Tagen fort, wenn es Ihnen dabei gut geht.

Was bemerken Sie?

Vielleicht verändert sich Ihr bewusstes Erleben?

Wie verändert es sich?

In allen Traditionen wird dem Einen Punkt transformierende Kraft beigemessen. Er ist in der gelebten christlichen Religiosität „die befreiende und heilende Quelle in uns“ (Grün 2013). In der japanischen Überlieferung wird er mit einem Gefäß verglichen, das alles Verstörende aufnehmen könne, während der Geist unbewegt bleibe (Tohei 1990). In der Levine'schen Therapieschule (Somatic Experiencing (SE), Levine 2010) ist vom „Nadelöhr“ die Rede. Dieser bildhafte Ausdruck beschreibt den Einen Punkt als einen nach beiden Seiten offenen „Wende- oder Umschlagpunkt“ (Meyer-Abich 2010, 1997), in dem alles, was in einer traumatischen, also den Kern verletzenden Erfahrung aufgespalten oder getrennt wurde, wieder verbunden und vereint wird. Das ist eine Rückkehr an den Anfang, zu dem Punkt, wo das Ungeteilte sich teilte - eine Erneuerung aus dem Ursprung, in dem das Ganze liegt. Es ist ein reinigendes und einendes Erleben, wie in einer tiefen Meditation, wie wenn wir eintauchten in den Daseinsgrund und neu geboren würden. Diese Erfahrung können traumatisierte Menschen machen, nachdem sie die Angst vor dem Zentrum des traumatischen Mahlstroms verarbeitet haben. Sie sind dann imstande, bewusst zu erleben, was es zu erleben gibt: die schlichte Erfahrung, befreit von Gefühlen der Hilflosigkeit und des Entsetzens. So wie der Guru, der einen Herzinfarkt hatte. Eine meiner Patientinnen be-

schrrieb diese Erfahrung so:

„Ich hatte das Gefühl zu versinken, in einem Sumpf oder Morast. Ich gab mich dem hin. Die Zeit stand still. Es war, als ob ich mich auflöste. Danach fühlte ich mich wie auferstanden, leicht und unbeschwert und erfrischt“.

Der Sumpf oder Morast, von dem die Patientin hier spricht, könnte die bildhafte Erfahrung des Urgrundes sein, aus dem alles entsteht und alles vergeht.

6. Der innere Sinn

„Ich fühle mich! Ich bin!“ hat der Philosoph Johann Gottfried Herder dem cartesianischen *„Ich denke, also bin ich!“* entgegengehalten (Meyer-Abich 1997). Diesen Daseinssinn oder „inneren Sinn“ hat der Philosoph und Literaturwissenschaftler Daniel Heller-Roazen (2012) mit viel Spürbewusstsein aus der westlichen Schrifttradition ausgegraben. Er war der mittelalterlichen Gelehrsamkeit als „sensus interior“ bekannt (Walach 2011a) und hieß auch Gemeingefühl, französisch: sensation permanente, englisch: vital sense, außerdem zentraler Sinn, Daseinsempfindung und unmittelbare Wahrnehmung unserer Existenz, grundlegendste aller Intuitio-

nen und Ursprung und Wurzel des Lebens. Der Name „Gemeingefühl“, präzisierte der Experimentalpsychologe Ernst Heinrich Weber (1846), bezeichnet „das Bewußtsein von unserm Empfindungszustand ..., welches alle mit Empfindungsnerven versehenen Theile (unseres Körpers) vermitteln“. Wie zuvor Avicenna dachten Weber und viele andere Denker seiner Zeit weiter, wofür der griechische Philosoph Aristoteles (1947) schon im 4. Jahrhundert v. Chr. mit dem Begriff „umfassender Sinn“ den Grundstein gelegt hatte.

Zeitgenössische Neurowissenschaftler meinen dasselbe, wenn sie vom „Fundament unserer Sinn- und Seinsvorstellungen“ sprechen, das „eine Art elementares Bewusstsein“ erzeugt (Panksepp 2013) oder eine „urtümliche Daseinsempfindung“, „eine allererste, unfertige Erkenntnis, dass (der) Organismus am Leben ist“ (Damasio 2010). Es ist ein ursprüngliches, phänomenales, von Vorstellungen noch unberührtes, also präkognitives oder nicht-reflektives Bewusstsein davon, wie es ist, in der Welt zu sein.

Ein naher Verwandter dieses Bewusstseins ist der „felt sense“ von Eugene Gendlin (1998). Auch dieser Begriff ist nicht so leicht zu erklären; er meint etwa die körperlich gefühlte Bedeutung einer Erfahrung. Umgangssprachlich ist mit einer

noch weiter verkürzten Bedeutung von unserer inneren Stimme, der Intuition oder dem Bauchgefühl die Rede oder - neurophysiologisch formuliert - von „viszeraler Wahrnehmung“. Sie macht uns die Informationen aus dem neuronalen Netzwerk verfügbar, das um die inneren Organe herum angeordnet ist. „Ein Bauchgefühl zu haben heißt, dass man spürt, was man tun sollte, ohne erklären zu können, warum“ (Gigerenzer 2013).

Das unmittelbare oder primäre Bewusstsein unserer Existenz oder unseres „Empfindungszustands“, wie Weber es formulierte, das Gefühl, zu existieren, kennen wir von Kindheit an und aus dieser Zeit mit intensiver Klarheit. Kinder wissen mehr, als sie sagen können, war Lusseyan (1993) aus eigener Erfahrung überzeugt: „Zweifellos kommt das ganz einfach daher, daß Kinder alles mit ihrem ganzen Sein begreifen, während wir es nur mit unserem Kopf erfassen.“ Man käme bei Kindern kaum darauf, überhaupt Körperlichkeit und Bewusstsein zu unterscheiden, meint der Naturphilosoph Klaus Michael Meyer-Abich (2010).

Das unmittelbare Bewusstsein ist ein unbewusster Akt und scheint ganz von allein auf. Voraussetzungen für seine Entstehung und Beibehaltung lassen sich ermitteln (Edelmann u. Tononi

2002). Es lässt sich aber nicht auf etwas zurückführen oder erklären. Es ist als eine in der Evolution der biologischen Arten und keineswegs erst beim Menschen auftretende „emergente Eigenschaft“ zu bestaunen: Stellen Sie sich die Vielzahl von Zellen vor, die den menschlichen Körper bilden, von denen jede einzelne leben will und die unentwegt auf einander einwirken und den Organismus als Ganzen erhalten und zu Bewusstsein kommen lassen! „Die Natur!“ schrieb Goethe (gefunden bei Meyer-Abich 1984), „... treibt sich mit uns fort, ...“ Etwas weniger leidenschaftlich schreibt Ken Wilber (2011) der Evolution den Drang zur „Selbsttranszendenz“ zu, einen Drang, sich unter Einschluss des Vorausgegangenen in einer höheren Form zu verwirklichen.

7. Die Lebenskraft

Das fließende Medium, die „Ausstrahlung“ oder das „Licht“, das Lusseyran „wie Wasser“ erlebt hat und das dem subjektiven Lebendigkeitsgefühl entspricht oder dem „Strömen“, wie Wilhelm Reich (1970) es genannt hat, ist uns unter den Namen Lebenskraft, Energie, Spannkraft oder vitaler Antrieb geläufig. „All diese Energiebewegungen im Körper müssen nicht permanent bewußt sein, sind aber jederzeit bewußtseinsfähig,

sobald die Aufmerksamkeit darauf gerichtet wird. Das Gesamtgefühl ist jedoch immer eine entspannt vibrierende Präsenz, eine grundsätzliche Zugewandtheit zur Welt, sowie ein Gefühl der Stärke, Zuversicht und Gelassenheit. Die Gesamtstimmung bildet den Hintergrund für die alltäglichen Verrichtungen und bleibt erhalten, auch wenn die Lebensumstände schwierig werden,“ schrieb Loil Neidhöfer (1991), ein Schüler Reichs der zweiten Generation, bei dem ich ausgiebige Erfahrungen mit Kerngefühlen wie Freude und Begeisterung und auch mit der Angst vor ihnen machen konnte.

In anderen Kulturen hat die Lebenskraft andere Namen. In der japanischen Überlieferung ist es z.B. die Universalkraft Ki, an der wir alle teilhaben und die im Hara zugelassen und in gelassener Achtsamkeit gespürt wird. Das japanische Ideogramm Ki ist zusammen mit einer Fülle von Bedeutungen aus China übernommen worden. Zusammenfassend könnte es übersetzt werden mit Energie, die sich in alle Richtungen ausdehnt und die man empfinden, aber nicht sehen kann (Ruglioni o.J.).

Die Wahrnehmung dieser Energie ist an unseren Körper gebunden, in räumlicher Ausdehnung und Dynamik unterscheidet sie sich aber von ihm. Sie kann sich innerhalb des Körpers auf

Körperinseln beschränken, „Löcher“ aufweisen, schnell oder langsam hin und her wandern, sich in den Einen Punkt zurückziehen oder sich über die Körpergrenzen hinaus ausdehnen. „Strömen“ meint ... vor allem auch das Ausstrahlen (Radiieren) über die Peripherie hinaus. Strömen impliziert damit eine Wahrnehmung und ein Verständnis der eigenen lebendigen Existenz als Energiefeld, das mit anderen (Energiefeldern) durch Feldüberlagerung energetisch kommunizieren kann (Neidhöfer 1991).“

Die Lebensenergie belebt, verbindet, informiert, kräftigt und stabilisiert uns. Dank ihrer universellen Eigenschaften kommt alles an seinen richtigen Platz. Patientinnen oder Patienten, die - nachdem sie wieder „in Fluss gekommen“ sind - gefragt werden, wie sie sich fühlen, antworten häufig: „*Gut, einfach richtig, normal!*“ Ähnlich wie nach einem guten Schlaf. Die Lebensenergie wirkt wie ein Senkblei, stellt Graf Dürckheim (1986) fest, kraft derer wir immer wieder ins Lot kommen.

Übung 5: Ins Lot kommen

Stellen Sie sich vor, Sie würden - ob im Sitzen, Stehen oder Gehen - ihre Lebenskraft vom Einen Punkt her nach unten ausdehnen - überall dort, wo sie den Boden berühren. Genau so können Sie sich auch eine Verbindung nach oben vorstellen, wie wenn Sie einen Kraftstrahl in den Himmel schickten.

Als nächstes könnten Sie sich auch in der Horizontalen ausdehnen, indem sie sich vorstellen, Sie berührten mit Ihrer Energie Ihre Umgebung.

Wie sitzen, stehen oder gehen Sie jetzt?

3. Teil

Entwicklung und Störungen des inneren Sinns

8. Der angeborene Sinn

Mit diesem Empfindungsvermögen, dem inneren Sinn, kommen wir auf die Welt und wir können es wie Marcel Proust (1993) im Erwachen jedes Mal neu erleben:

„... wenn ich mitten in der Nacht erwachte, wußte ich nicht, wo ich mich befand, ja im ersten Augenblick nicht einmal, wer ich war: ich hatte nur in primitivster Form das bloße Seinsgefühl, das ein Tier im Inneren verspüren mag ...“.

Aufgrund unserer gemeinsamen Stammesgeschichte teilen wir – einer verbreiteten Ansicht entgegen - dieses animalische „Seinsgefühl“ tatsächlich mit allen Säugetieren (Panksepp 1998; Panksepp u. Biven 2012; Panksepp u.a. 2013;

Damasio 2010). Der Neuroethologe Paul MacLean (1990) hat das exemplarisch an seiner Modellvorstellung vom menschlichen Gehirn demonstriert, für das er den Begriff des „Triune Brain“, des drei-einigen Gehirns, prägte. Er unterschied im Gehirn drei Ebenen, (1) die Primatenebene, (2) die Säugetierebene und (3) die Reptilienebene, das Stammhirn, die als ein funktionelles Ganzes zusammenarbeiten. Das „Drachepferd“, ein mythologisches Mischwesen aus Drache und Pferd, und sein Reiter auf der ersten Umschlagseite verkörpern das in vollendeter Harmonie.

Die Aufgabe des evolutionsgeschichtlich ältesten Systems, des Stammhirns, das ich auf S. 19 bereits erwähnt habe, ist die Aufrechterhaltung unseres dynamischen organismischen Gleichgewichts, der Homöostase, als Voraussetzung allen Lebens. Es reguliert autonom, also selbständig, den Erregungszustand der inneren Organe und gewährleistet deren Funktionsfähigkeit. Es sammelt die von ihnen empfangenen Sinnesdaten und fasst sie und die der äußeren Umgebung zu einer unspezifischen Erregung zusammen, die alle Sinnesqualitäten umfasst. Neuroanatomisch betrachtet könnte es zusammen mit dem dichten Nervengeflecht der Eingeweide, des „enterischen Gehirns“, das neuronale Substrat der Erfahrung des archaischen Grun-

des bilden oder, wie die Patientin es ausdrückte, des „Sumpfes“, aus dem das Daseinsgefühl erwacht.

Bei dieser Sichtweise ist allerdings einschränkend zu bedenken, dass das naturwissenschaftlich rekonstruierte Gehirn zwar notwendige Voraussetzung unserer Erfahrungen ist, aber nicht mit ihnen gleichgesetzt werden kann. Sie können als komplementäre Eigenschaften einer einzigen ihnen zugrundeliegenden Wirklichkeit verstanden werden. Ebenso wie der Eine Punkt ist auch der innere Sinn physiologisch, also von außen, nicht zu erfassen. Er kann nicht abgeleitet, erdacht oder erklärt, sondern nur von innen, als anschaulicher Befund, erfahren, wahrgenommen und annäherungsweise beschrieben werden. Gelingt das, dann orientiert das Daseinsgefühl über weitere Lernprozesse unsere aktuellen Erfahrungen und Handlungen.

Wie wir uns diesen Vorgang erklären können, erläutert der Neurobiologe Gerald Hüther (2008): In allem Lebendigen stecke eine zusammenhaltende „meta-physische Kraft“. Also die Kraft der Kräfte, die Lebenskraft. Sie realisiere sich durch im Verlauf der Evolution entwickelte, fortwährend überlieferte und immer wieder veränderte „innere Bilder“. Mit diesen inneren Bildern meint er stoffgebundene Bilder, Grundstrukturen

und Muster, wie sie z.B. in der menschlichen DNA kodiert sind, und nicht stoffgebundene Bilder, Vorstellungen und Ideen, die unser geistiges Wachstum lenken. Auch diese immateriellen inneren Bilder vermitteln die informative, unseren Organismus steuernde Lebenskraft. Mit unserem Daseinsgefühl können wir sie ahnend erfassen. Reflexion und wissende Vernunft, die uns vom Tier unterscheiden, können es nicht ersetzen. Sie sollten sich von ihm leiten lassen.

9. Vorstellungen

Viele Menschen haben unter der Herrschaft des cartesianischen Weltbildes versucht, sich von ihrer animalischen Natur und dem mit ihr verbundenen Daseinsgefühl loszusagen. Andere haben aufgrund ihrer Erziehung oder nach traumatischen Erfahrungen die Verbindung zur Quelle ihrer Lebendigkeit ganz oder teilweise verloren. So genau ist das nicht immer zu unterscheiden. Wir alle sind aufgrund unserer - im Unterschied zu den anderen Tieren - hoch entwickelten kognitiven Fähigkeiten, insbesondere unserer Fähigkeit, uns komplexe Situationen in der Vergangenheit oder Zukunft vorzustellen und sie weiterzuerzählen (Suddendorf 2014) in Gefahr, uns unserer Tiernatur zu entfremden, mit ihr in Konflikt zu geraten, sie zu manipulieren oder zu

versklaven.

Das erste Hindernis auf dem Weg zurück in unsere Mitte - von anderen wird später noch die Rede sein - können selbst entworfene innere Bilder sein, nämlich die Vorstellungen, die wir Menschen - geleitet von Gefühlen der Angst und Unsicherheit - zur Kompensation ungewisser Lebensumstände entwickeln und ständig weiter entwickeln, indem wir sie modifizieren oder ausbauen. Damit sind „Gewissheiten“ oder „Wahrheiten“ aller Art gemeint: Überzeugungen, Urteile, Interpretationen, Erwartungen und Erinnerungen. Wir müssen sie uns nicht einmal selbst ausdenken; viele Stereotype werden über Generationen unbefragt tradiert und übernommen.

Solche Schlussfolgerungen, Verallgemeinerungen und Vorurteile erleichtern es uns, uns auf eine vorgestellte Zukunft einzustellen, vorzusorgen und zeitsparend zu reagieren. Liegen wir richtig mit unserer Prognose, ist das von Vorteil. Der Haken ist, dass die Welt, in der wir leben, nicht mit Sicherheit vorhersagbar und unser Wohlergehen von vielen schwer oder nicht einzuschätzenden Faktoren abhängig ist. Unser Bemühen, die Zukunft vorherzusagen und die Welt unter Kontrolle zu bringen, kostet deswegen nicht nur Zeit und Kraft. Es befreit uns auch nicht wirklich von unseren Sorgen und - schlim-

mer noch - kann neue und noch größere Risiken schaffen.

In diesem Bemühen neigen wir dazu, nicht nur andere Vorstellungen zurückzuweisen, sondern auch neue und abweichende sensorische Informationen aus unserem Körper wie aus der Umwelt zu übersehen, zu unterdrücken oder abzuspalten. Wir trennen uns von der wirklichen Welt und erschaffen uns in einer sich selbst bestätigenden Feedbackschleife eine Ersatzwelt, in der wir besser zurechtzukommen meinen als in der Realität. So schränken wir unser Wahrnehmungsfeld ein, werden sogar blind für die Wirklichkeit und domestizieren uns, indem wir der Ersatzwelt ein größeres Gewicht beimessen als den Tatsachen oder sie sogar für die Realität halten.

Diese Ersatzwelt kann besser oder schlechter sein als die Realität. Es kann sein, dass wir reale Gefahren übersehen oder ignorieren und gutgläubig agieren. Es kann genauso gut sein, dass wir Gefahren erwarten, wo keine sind, und uns eine düstere Zukunft ausmalen. Jedenfalls gründet sich unsere Welt in der Folge auf unsere Vorstellungen und ist nicht die Welt selbst.

Ein Patient, der sich seinem Lebensrisiko nicht zu stellen wagte, machte diese Erfahrung in zu-

gespitzter Weise. Er beschrieb sie so:

„Meine Gedanken fangen an zu kreisen. Es ist, als ob ich einen Vorhang vor die Welt zöge. Ich ziehe mich immer mehr zurück, male mir meine Zukunft aus und bekomme Angst. Mein Körper verspannt sich. Noch empfinde ich keine Panik; dann würde ich erstarren.“

Der Psychoanalytiker David Herbert Lawrence (1921) sprach drastisch vom Schrecken, den der Mensch sich selbst erschaffen könne, von einem „incubus“, einem Alpdruck oder Dämon.

Übung 6: Ein Beinahe-Unfall

Vielleicht wären Sie beinahe einmal in einen schlimmen Unfall verwickelt worden. Es ist alles gut gegangen.

Wenn Sie sich an dieses Ereignis erinnern, stellen Sie sich dann manchmal vor, was alles hätte passieren können?

Fragen Sie sich vielleicht, was Sie hätten tun können, um den Unfall zu vermeiden?

Wie fühlen Sie sich dabei?

Was empfinden Sie?

„Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern die Vorstellungen von den Dingen“, soll Epiktet (1978) im 1. Jahrhundert n. Chr. gelehrt haben. Umgekehrt beruhigt sich unser Nervensystem, wenn wir an nichts denken. Neurofeedback-Computer machen das sichtbar. Unser Nervensystem kann Gefahren, die wir uns in unserer Ersatzwelt vorstellen, kaum von realen Gefahren unterscheiden. Es macht keinen Unterschied, ob wir grelles Licht sehen oder uns nur vorstellen. In jedem Fall verengen sich unsere Pupillen (Laeng u. Sulutvedt 2013). Gedanken, die wir im Gehirn fassen, können - wie schon erwähnt - emotionale Zustände auslösen, die der Körper umsetzt und die unser Gehirn wiederum zu verstärkter gedanklicher Aktivität antreiben. Das unterscheidet uns von den anderen Säugetieren. Reiter haben Lampenfieber und nicht ihre Pferde, wie eine Untersuchung der Veterinärmedizinischen Universität Wien (von Lewinski u.a. 2013) belegt. Anders als Menschen kriegen Zebras keine Migräne (Sapolsky 1996). Wie einflussreich Vorstellungen sein können, erleben auch Leserinnen und Leser psychiatrischer Fachliteratur oder der Beipackzettel der pharmazeutischen Industrie, wenn sie alle möglichen Symptome, von denen sie lesen, bei sich selbst vermuten. Die Placebo- oder Nocebo-Forschung bestätigt, dass Erwartungen wirksamer sein können als Medikamente (vgl.

Walach 2011b). Sogar wer meint, ihm werde durch eine Operation geholfen, dem kann es anschließend besser gehen, auch wenn er nicht operiert wurde (Bartens 2014) Indem das Gehirn sie simuliert, können wir körperliche Zustände verändern oder hervorrufen.

Hayes u.a. (2004) haben eine eigene Therapie-schule begründet, die Akzeptanz und Commitment Therapie (ACT), die das Ziel verfolgt, „Gedanken als das betrachten zu können, was sie sind, und nicht, was sie kraft ihres wörtlichen Inhalts vorgeben zu sein“. Sie nennen das „kognitive Defusion“, womit sie - vereinfacht formuliert - die Wiederherstellung der Unterscheidung von Vorstellung und Realität meinen. Können wir beide unterscheiden, sind wir in der Lage zu überprüfen, was dran ist an den Geschichten, die wir immer wieder über uns erzählen, und was nicht. Wir machen es wie Michelangelo, der Meister aller Künste, der einen Marmorblock nahm und alles wegschlug, was da nicht hingehörte oder „passte“. Jedenfalls soll er gesagt haben, dass er seine Kunstwerke so erschaffe. Er hat damit ein anschauliches Bild für die Arbeitsweise unseres vom inneren Sinn geleiteten reflektiven Bewusstseins gegeben. Eine bewährte Übung, die ich in ähnlicher Form vor Jahren in meiner Ausbildung kennengelernt habe, hält dazu an:

Übung 7: Wer bin ich?

Stellen Sie sich bitte die Frage „Wer bin ich?“ oder lassen Sie sich die Frage „Wer bist Du?“ von einer Partnerin oder einem Partner stellen.

Sie hören Ihnen aufmerksam zu, ohne Ihre Antworten zu kommentieren. Sie oder Ihre Partner können Ihre Antworten auch aufschreiben.

Nehmen Sie sich dafür alle Zeit der Welt.

Wenn Ihnen keine Antwort mehr einfällt, stellen Sie sich die Frage erneut: „Wer bin ich?“

Und dann noch einmal und noch einmal, bis Sie keine Antwort mehr finden.

Wer sind Sie?

10. Reflexhafte Überzeugungen

„Die ganze Kindheit lang ein Kampf ... und doch in vollkommener Unschuld. Niemals in dieser frühen Zeit wäre (er) auf den Gedanken gekommen, nicht selbst das Schlechte zu sein, nicht selbst das Ungenügen“ (Seiler 2014).

Je früher unsere Vorstellungen von uns und der Welt entstanden sind, desto wirkmächtiger sind sie. Schon bevor wir Begriffe für unsere Erfahrungen zur Verfügung haben, verallgemeinern wir sie und ziehen Schlussfolgerungen wie „*Ich bin zu viel*“, „*Ich bin nicht richtig*“ oder „*Das schaffe ich nicht*“. Diese - häufig unbewussten - kognitiven Niederschläge früher Erfahrungen sind grundlegende die Realität verzerrende innere Selbst- oder Weltbilder, die alle späteren Erfahrungen einfärben. Van der Hart u.a. (2008) nennen sie in Anlehnung an den großen Philosophen, Psychologen und Psychiater Pierre Janet „reflexhafte Überzeugungen“. Levine (2010) spricht von „premature cognitions“, also verfrühten oder unreifen Vorstellungen. Die Entwicklung dieser ersten Vorstellungen stellt eine kreative Anpassungsleistung der kindlichen Psyche dar. Es handelt sich um erste Heuristiken, Faustregeln, an denen wir uns in der unbekanntem Welt orientieren und die sich bei anhaltendem Gebrauch zu Strukturelementen des Ichs

verfestigen. Das können verfrühte und verallgemeinernde Ausdeutungen schmerzhafter Zurückweisungen sein oder die Umwertung unterbrochener vitaler Impulse, um deren Hemmung zu legitimieren. Sie wirken reflexhaft und können unser Verhalten beeinflussen, ohne dass wir es überhaupt merken.

Nicht zu bezweifeln ist, dass diese Vorstellungen einmal nützlich waren. Mit diesem Kunstgriff haben wir uns geholfen, unserer kleinen wilden, manchmal milde regierten, oft genug unwirklichen und unübersichtlichen Welt einen Sinn abzugewinnen, und den besten Weg zum Leben oder Überleben gefunden. Unser Ich mit seiner schöpferischen Begabung hat - wenn vielleicht auch nur mit Ach und Weh - alles ihm Mögliche unternommen, um unter diesen schwierigen Bedingungen das Gleichgewicht zu wahren. Dass ihm das gelungen ist, erweist sich darin, dass wir leben. Nur, inzwischen haben unsere Lebensumstände sich verändert. Die alten Rezepte sind überholt und haben mehr oder minder ausgedient. Sie sind zum Teil dysfunktional geworden und verstellen die Sicht auf die Gegenwart.

Sie werden bemerkt haben, dass Ihr Ich in der Übung „Wer bin ich?“ zunächst viele Antworten zu geben und dann – je näher es Ihrem Wesens-

kern kam - immer weniger zu sagen wusste. Es sind seine Vorstellungen von sich selbst oder „Geschichten“, die unser Ich sich immer wieder erzählt. Das hat, es sei noch einmal wiederholt, Vor- und Nachteile: Auf diese Weise bestätigt das Ich sich selbst und gibt sich Trost, Halt und Orientierung: *„So macht mein Leben Sinn, so kann ich klar kommen.“* Es verleiht sich eine Identität: *„Ich war es, die oder der das alles erlebt hat.“* Und Kontinuität: Seine Geschichten können es sogar überleben. Seine Kinder und Kindeskinde werden noch davon erzählen. Nachteilig ist, dass es sich eben nur um Geschichten und um Vergangenes handelt. Der direkten gegenwärtigen Erfahrung werden sie manchmal nur noch eingeschränkt oder gar nicht mehr gerecht. Stattdessen überlagern sie unseren inneren Sinn und trennen uns von Menschen und Dingen. Wenn wir nicht Acht geben, reagiert unser Organismus auf die Geschichten wie auf die Wirklichkeit. Besonders wenn wir in Not geraten, greifen wir auf das Wissen zurück, das sich in der Vergangenheit bewährt hat.

„Kaum verloren wir das Ziel aus den Augen, verdoppeln wir unsere Anstrengungen.“ Diese bis-sige Formulierung, die aus der Feder von Mark Twain stammen soll, beschreibt ein Vorgehen, das eine Lösung verspricht und das Gegenteil bewirken kann. Das handlungsleitende Wissen

ist nicht mehr aktuell und engt den Erfahrungs- und Handlungsspielraum ein. So sind schon ganze Kulturen untergegangen. Ich komme noch darauf zurück.

11. Dissoziationen

Die schlimmsten Folgen für das Gemeingefühl entstehen, wenn Kinder vernachlässigt werden. Das gilt übrigens genauso für alle anderen Säugetiere. Haben wir Glück, können wir unser unmittelbares Daseinsempfinden mit der physischen und psychischen Einstimmung auf verlässliche Betreuungspersonen, also im körperlichen Kontakt und im Wechselspiel mit ihnen bewahren und entfalten und mit wachsenden Fertigkeiten auf die Welt übertragen. Insbesondere Bindungsforscher haben darauf hingewiesen, wie wichtig ein gutes „attunement“ - eine interaktive regulierende Beziehung - mit den ersten Bezugspersonen für unsere Fähigkeit ist, unsere physiologische und emotionale Balance aufrechtzuerhalten oder wiederherzustellen (vgl. Brisch, 2013). Am Anfang unseres Lebens können wir unsere Erregung noch nicht unabhängig von ihnen regulieren. Werden wir - durch brüchige Lebensumstände, Misshandlung oder Verlust wichtiger Bezugspersonen bedroht, entmutigt oder überwältigt - zu innerem Rückzug gezwun-

gen – wohin sonst könnte ein kleines Kind fliehen? - und können wir diese Tendenz aus eigener Kraft nicht ausgleichen oder umkehren, resultieren daraus Störungen unserer Selbstregulationsfähigkeit und Schwächungen oder Unterbrechungen unseres Gemeingefühls. Das übererregte Gehirn kann seine eigentliche Aufgabe, neue Erfahrungen mit bisher Gelerntem zu verbinden, also sie zu integrieren (vgl. Siegel, 2013), nicht mehr oder nicht mehr ausreichend erfüllen. Wir fühlen uns dementsprechend unverbunden und nicht mehr ganz und gar lebendig oder in der wirklichen Welt existent.

Diese Erfahrungen schlagen sich in die Realität ungenügend abbildenden inneren Bildern nieder, die zu Abschwächungen, Lücken oder Löchern in unserer Welterfahrung führen. In der Sprache der Psychologie sind das dissoziative Zustände, die jede oder jeder von uns in der einen oder anderen Form schon erlebt hat. „Dissoziieren“ bedeutet wörtlich „auseinandergesellen“, also etwas Verbundenes vereinzeln oder trennen. Nach der Internationalen Klassifikation psychischer Störungen (ICD) ist das allgemeine Kennzeichen dissoziativer Störungen „ der teilweise oder völlige Verlust der normalen Integration von Erinnerungen an die Vergangenheit, des Identitätsbewusstseins, der unmittelbaren Empfindungen, sowie der Kontrolle von Körperbewegungen“

(F44). Erleben Menschen sich selbst oder ihre Umgebung als in ihrer Qualität verändert, unwirklich oder wie in weiter Ferne, wird das als Depersonalisation oder Derealisation (F48.8) bezeichnet.

Dissoziative Zustände reichen von einer kleinen Unaufmerksamkeit über ein Sich-nicht-entscheiden-Können bis zum „Neben-sich-Stehen“ oder noch verstörenderen inneren Verfassungen. Sind Sie schon einmal an einer Autobahnabfahrt vorbeigefahren, obwohl Sie eigentlich abbiegen wollten? Haben sie sich schon einmal in einem Raum Ihrer Wohnung wiedergefunden, ohne sich gleich daran erinnern zu können, was Sie da wollten. Es gibt Menschen, die während einer Unterhaltung mit ihren Gedanken abschweifen, ohne es zu merken. Oder einfach dasitzen und ins Leere starren und anwesend sind, ohne anwesend zu sein. Erkennen Sie etwas davon wieder? Viele andere Hinweiszeichen (und wie man mit ihnen umgehen kann) können Sie bei Isa Grüber (2013) nachlesen.

Dissoziationen können verstanden werden als eine erfolgreiche innere Flucht vor unerwünschtem oder unerträglichem oder einfach zu viel Erleben. Aus Angst, von ihm überrollt zu werden, gehen wir ihm, bildlich gesprochen, aus dem Weg. Das kann segensreich sein, erholsam und

sogar lebenserhaltend. Dafür zahlen wir allerdings einen Preis: Wir schwächen oder unterbinden ganz oder teilweise die Verbindung zu unserem inneren Erleben und den Kontakt zur äußeren Welt. Möglicherweise verspannt sich unser Körper oder erschlafft, und unser Denken verliert sich in Grübeleien. In schlimmeren Fällen werden unsere zusammenhängenden Erfahrungen in einzelne Elemente aufgesplittert. Wir fühlen uns zugleich geladen von nicht zugelassenen Energien und Impulsen, die uns in Unruhe halten oder lähmen oder beides zugleich oder im Wechsel. Die autonome innere Regulation ist durcheinander geraten; wir haben unsere Resilienz verloren. Damit ist unsere Fähigkeit gemeint, wie von selbst, wie ein Ball, nachdem er eingedrückt worden ist, die uns gemäße Form zurückzugewinnen: unseren inneren Zusammenhalt und Gleichklang, unsere „Kohärenz“ (Antonovsky 1987) und unsere „Zugehörigkeit“ (Meyer-Abich 2010).

Bei ausgeprägteren dissoziativen Zuständen brauchen wir, um unsere Resilienz aufs Neue zu beleben, eine von uns als sicher eingeschätzte Umgebung und die Hilfe anderer Menschen. Dabei nützen weniger Anweisungen, was wir zu denken oder zu tun haben, als Verbundenheit und Autonomie: eine stimmige soziale Interaktion und zugewandte Unterstützung beim Wek-

ken unseres inneren Sinns und der Bereitschaft, sich ihm wieder anzuvertrauen und unsere inneren Erfahrungsräume auszuweiten. Die Psychotherapieforschung bestätigt, dass - unabhängig von der angewendeten Methode - die emotionale Qualität einer psychotherapeutischen Arbeitsbeziehung, ein gutes „attunement“, für den Erfolg einer Psychotherapie am wichtigsten ist.

Für alle Fälle empfiehlt es sich, dass wir uns - statt uns von unserem inneren Sinn loszusagen, ihn durch Wissen und Denken ersetzen zu wollen oder durch Überzeugungen zu verdunkeln - mit ihm anfreunden und verbinden. „Wichtig ist vor allem das Ernstnehmen der unmittelbaren Erfahrung; man soll außerdem darauf achten, sich nicht durch anspruchsvolle Theoretisierungen oder auch einfach Vorurteile von der Existenz der Erfahrung ablenken zu lassen,....“ Diese Aussage des Psychoanalytikers und Experten für pränatale Psychologie Ludwig Janus (2000) mit Bezug auf vorgeburtliche und geburtliche Gefühle ist ohne weiteres zu verallgemeinern: Es geht darum, unsere direkten inneren Erfahrungen ganz nüchtern als Wirklichkeit anzuerkennen, sie zu beschreiben, statt sie zu bewerten, und sie auszuhalten und zu integrieren. Durch Übung können wir das lernen.

Die Worte und das Denken müssen wir deswe-

gen nicht vernachlässigen oder geringschätzen. Und erst recht nicht die sonstigen Leistungen unseres Gehirns. In der Evolution ist es einzigartig, und keines gleicht dem anderen. Es ist für die - weitgehend unbewusste - Lebenssteuerung da und machte die Menschen dank seiner Fähigkeit, selbst innere Bilder zu entwerfen und über Generationen weiterzugeben, erfinderisch und befähigte sie zu vorausschauender Planung. Worte können, wie gesagt, als Wegweiser dienen und uns den Weg in die Erfahrung zeigen und darüber hinaus auch helfen, in ihr zu bestehen. Dieser Leitfaden will mit Worten der Leserin oder dem Leser die Richtung anzeigen, in die er oder sie die Aufmerksamkeit lenken könnte.

Übung 8: Die Beobachterin oder der Zeuge

Richten Sie bitte - mit offenen oder geschlossenen Augen, je nach dem, wie es Ihnen angenehm ist - Ihre Aufmerksamkeit nach innen. Nehmen Sie wahr, was es zu erleben gibt: Gedanken, Bilder, Gefühle, Empfindungen, Bewegungsimpulse.

Lassen Sie alles da sein, was in Ihr Bewusstsein kommen möchte, ohne es zu beurteilen oder zu bewerten. Es mag angenehm oder unangenehm sein.

Schenken Sie ihm freundliche Aufmerksamkeit, ohne dass Sie sich einmischen oder sich im inneren Geschehen verlieren.

Sie bleiben Zeuge oder Zeugin und schauen, wie es weitergeht - ohne etwas zu wollen oder zu erwarten.

Schweifen Sie ab, kehren Sie einfach zurück, ohne sich zu tadeln.

4. Teil

Das heilsame Potential des Bewusstseins

12. Die Beobachterin oder der Zeuge

Die beiden letzten Übungen offenbaren zwei verschiedene Dimensionen oder Funktionen des Ichs: Das Ich als Geschichtenerzähler, das bestimmte historische Erfahrungen gemacht hat und sich selbst, sich als ein „Selbst“, und die Welt aufgrund dieser Erfahrungen definiert, kommentiert und interpretiert. Und das Ich, das sich und die Welt beobachtet, das Ich als Beobachter oder Zeugin.

Die Eigenschaften, die das Ich sich und der Welt in inneren Bildern zuschreibt, sind mehr oder minder stabil und anhaltend, letztlich jedoch ausnahmslos veränderbar und vergänglich. Alles in dieser Welt, auch das größte Glück und der größte Schmerz gehen vorüber. Demgegenüber

erscheint das Ich als Beobachter Zeit überdauernd, stabil und unverletzlich. Hayes u.a. (2004) behaupten, dass die Beobachtung dieses Unterschieds der Ursprung der dualistischen Weltsicht sei, der Unterscheidung von Geist und Materie.

Es könnte allerdings sein, dass das beobachtende Ich auch nur erdacht, eine Konstruktion des Ichs ist (Gazzaniga 2011, Damasio 2010). Doch das soll uns an dieser Stelle nicht beunruhigen. Unbestreitbar ist, dass das beobachtende Ich der Welt als ein Objekt begegnet, von dem es sich unterscheidet und dem es als Subjekt gegenübertritt. Das hat abermals Vor- und Nachteile. Der Nachteil ist, dass wir uns als getrennt erleben und allein fühlen können. Vorteilhaft ist, dass wir aus der Beobachterperspektive die von uns selbst gebildeten Vorstellungen von unseren gegenwärtigen Erfahrungen unterscheiden und uns eine Wahlfreiheit erarbeiten und von ihr Gebrauch machen können. Wir können bestimmten inneren Bildern anhängen oder sie auf ihren Realitätsgehalt hin überprüfen - also „kognitive Defusion“ betreiben - und uns auf neue, ungewisse Erfahrungen einlassen.

Wir sind nicht unsere Vorstellungen, Gedanken und Gefühle, wir haben sie nur - neben vielen anderen Bewusstseinsinhalten. Wir sind nicht die- oder derjenige, für die wir uns halten, wir ha-

ben nur eine Vorstellung von uns. Wir spielen verschiedene Rollen, aber wir sind nicht mit ihnen identisch. Auch das Ich, das ich hier etwas hemdsärmelig als Geschichtenerzähler bezeichnet habe, ist bei genauerem Hinsehen nicht seine Geschichten: Es erzählt sie nur.

Beim beobachtenden Ich ist ganz klar: Es ist nicht der beobachtete Inhalt. Das beobachtende Ich ist bis zu einem gewissen Grad frei, wohin es seine Aufmerksamkeit richten will. Es kann sich von den gegenwärtigen Vorstellungen den Gefühlen zuwenden, die die Vorstellungen wecken, und dann den diesen zugrundeliegenden wahrnehmbaren körperlichen Empfindungen in all ihren Varianten Aufmerksamkeit schenken. Das können angenehme oder unangenehme Empfindungen sein: Ahnungen von Leichtigkeit oder Schwere, Empfindungen von Anspannung oder Entspannung, Kälte oder Wärme, Fließen oder Stocken, Müdigkeit oder Belebtheit. Körperliche Empfindungen, sind sie einmal geschieden von Vorstellungen und Emotionen, insbesondere ängstlicher Erregung, lassen sich ganz undramatisch erleben.

Übung 9: „Handlungsfreiheit“

Vielleicht können Sie sich daran erinnern, wie sich einmal jemand in der Warteschlange an der Supermarktkasse oder beim Einsteigen in die U-Bahn an Ihnen vorbei drängelte. Sie wollten vielleicht kein Aufhebens davon machen, jedenfalls haben Sie geschwiegen.

Wenn Sie sich jetzt an diesen Vorfall erinnern, was geht Ihnen durch den Kopf?

Was fühlen Sie?

Welche Empfindungen nehmen Sie in Ihrem Körper wahr?

Die ersten zwei Zeilen eines viel zitierten Gedichts des persischen Mystikers und Dichters Dschalal ad-Din ar-Rumi, der im 13. Jahrhundert gelebt hat, lauten:

*„Das menschliche Dasein ist ein Gasthaus.
Jeden Morgen ein neuer Gast.“*

Seien Sie eine gute Gastgeberin oder ein guter Gastgeber. Indem der innere Beobachter oder die innere Zeugin den auftauchenden Empfindungen oder Impulsen im Bewusstsein freundlich den Platz einräumt, den sie einnehmen möchten, befreit sie oder er sie aus der Vorherrschaft der Vorstellungen. Sie können da sein, sich entfalten oder verändern, wie sie wollen. Auf diese Weise kann der vom inneren Sinn inspirierte Organismus wieder mehr Einfluss nehmen auf die Lebenssteuerung. Vielleicht haben Sie in der letzten Übung eine innere Unruhe gespürt wie ein Aufbegehren, vielleicht auch einen Bewegungsimpuls oder den kräftigen Impuls, Ihre Stimme zu erheben, und die Wahlfreiheit, etwas zu sagen oder nichts zu sagen.

13. Die Beobachterhaltung beibehalten

Vertraute Denkgewohnheiten, Einschätzungen oder Erwartungen als solche zu erkennen, sich

auf die gegenwärtigen Erfahrungen einzulassen und eventuell vorgefasste Konzepte zu revidieren, ist leicht zu empfehlen und aus verschiedenen Gründen nicht so einfach in die Tat umzusetzen. Manche Vorstellungen, besonders solche, die wir unter starker emotionaler Beteiligung gebildet haben, z.B. solche, die Schmerz auslösen, scheinen geradezu ein Eigenleben zu führen und uns in ihren Bann zu ziehen. Diese energiegeladene inneren Bilder sind neuronal besonders effektiv gebahnt und entsprechend leicht abrufbar. Wie von selbst drängen sie sich auf. Wir können lernen, ihrer paradoxen Attraktivität zu widerstehen.

Statt sie mit unserer Aufmerksamkeit am Leben zu halten und zu nähren oder sogar mit ihnen zu verschmelzen, indem wir uns mit ihnen identifizieren, können wir uns von ihnen distanzieren. Wir können ihnen Aufmerksamkeit entziehen und uns stattdessen anderen, vielleicht wohlthuerenderen Vorstellungen zuwenden oder nützlicheren Tätigkeiten nachgehen, z.B. Abwaschen, oder uns einfach nur anschauen und atmen.

Wir können außerdem mit ein bisschen Neugierde und Wagemut erforschen, was es in uns - außer unseren Vorstellungen - sonst noch zu erleben gibt: Wie geht es unserem Körper,

während wir diesen Vorstellungen nachhängen. Was fühlen oder empfinden wir unter der Herrschaft von Überzeugungen wie *„Du bist nicht gut genug!“* oder von Geboten oder Verboten wie *„Das geht nicht!“* oder *„Halt still!“*? Welche verkörperten Erinnerungen, Bedürfnisse, expansiven Impulse oder schmerzhaften Erfahrungen werden von ihnen verborgen oder unterdrückt? Das Leben entfaltet sich im Spannungsfeld von Annäherung und Vermeidung. Wenn das Vermeiden zur Gewohnheit wird, engen wir unseren Handlungsspielraum ein, bis uns - im äußersten Fall - das Leben fad und sinnlos erscheint.

Es bedarf einer gewissen Entschiedenheit, einer „natürlichen Disziplin“, die Beobachterhaltung einzunehmen und beizubehalten oder immer wieder herzustellen:

„Das Wichtigste ist, dass ich mit meiner Aufmerksamkeit nicht weg gehe,“

fasste ein Patient seine Erfahrungen zusammen. Das kann auch einem Zenmeister gelegentlich schwer fallen. James Forest (in: Nhat Hanh 1992) erzählt, wie Thich Nhat Hanh einmal einen Wutanfall meisterte. Letzlich kommt es darauf an, unsere Empfindungen als das wahrzunehmen, was sie sind: gegenwärtige, lebendige und energiegeladene Erfahrungen, nicht mehr und

nicht weniger. Das gelingt immer besser, je länger wir unterwegs und in Übung sind.

Dabei passieren wir allerdings manchmal beunruhigende oder ängstigende Wegstrecken. In solchen Fällen ist es nützlich, das Gespür für Gefahr von dem Gefühl der Angst zu unterscheiden (Levine 2010). Sind wir in Gefahr, fühlen wir uns alarmiert, werden aufmerksam und bereiten uns instinktiv vor, uns zu schützen und die Gefahr abzuwenden. Gelingt das, klingt unsere Erregung wieder ab. Misslingt das, reagieren wir mit Angst. Angst in diesem engeren Sinn tritt also auf, wenn unsere Lebenserhaltungskompetenzen ausgeschöpft zu sein scheinen. Sie ist die gefühlsmäßige Reaktion auf einen Zustand hoher körperliche Erregung: Die vom Organismus in Gefahr zu unserem Schutz autonom mobilisierte Energie wird durch einen gegenläufigen Impuls oder ein äußeres Hindernis aufgestaut und blockiert.

Die folgenden zwei Beispiele veranschaulichen diese Dynamik:

Ein misshandeltes Kind hat seinen Arm schon erhoben und lässt ihn wieder sinken. Es traut sich nicht, zurückzuschlagen, weil es die Situation bewusst oder unbewusst richtig einschätzt: Die anderen sind ihm überlegen; und alles wird

nur noch schlimmer, wenn es sich wehrt. Es reagiert stattdessen mit Angst.

Ein anderes Beispiel, das mir kürzlich eine Kollegin berichtete: Vater und Sohn, zwei passionierte Segler, geraten in Seenot. Ihr Schiff kentert. Der Vater droht im kalten Wasser zu ertrinken. Der Sohn kann beide, sich und den Vater, retten. Er konnte die Gefahr meistern und segelt gleich wieder los. Der Vater will nicht mehr mit. Er hat Angst.

Angst und Entsetzen liegen ähnlich wie Ärger und Wut ungelöste Konfliktlagen zugrunde und können wiederum Angst machen. Auch diese Angst wäre dann zuzulassen, in verträglichen Portionen und ohne sich von ihr mitreißen zu lassen. Statt aus Ohnmacht, Unwissenheit oder Orientierungslosigkeit in Überlegungen oder andere Vorstellungen auszuweichen, wäre den ihr zugrundeliegenden körperlichen Empfindungen im Bewusstsein Raum zu geben. Halten wir sie in der Schwebelage, können wir die erstaunliche Erfahrung einer wunderbaren Verwandlung machen. Nachdem die Empfindungen in der Wahrnehmung von den alten Überzeugungen, Erwartungen oder Gefühlen befreit worden sind, die angebahnten Impulse sich vollendet haben und die angeregten metabolischen Prozesse abgeklungen sind, scheint es, als verwandelten sich

die zu Empfindungen verfestigten Energien zurück in die feinen belebenden energetischen Schwingungen, die sie einmal waren. Dysfunktionale - unpraktische und hinderliche, eintrübende und verstörende, hemmende und blockierende - innere Bilder verblassen oder lösen sich auf. Graf Dürckheim (1986) spricht von einer „Einschmelzung in der ursprünglichen vorgegenständlichen Einheit des Lebens“.

Die „ausgelöste“ Energie bahnt sich im erwartungslosen und nicht urteilenden reinen Gewahrsein in schöpferischer Weise einen Weg, und es ereignet sich eine unvorhergesehene und unvorhersehbare organismische Aktivität von neuer Bedeutung. Es kommt darauf an, wie ein Kind bereit zu sein, „das Leben anzunehmen, so wie es ist, zu ihm Ja zu sagen. Und aus diesem „Ja“ können ganz große physische Wunder erwachsen“ (Lusseyran 1993). Es entfalten und gestalten sich neue innere Bilder. Indem wir unseren Toleranzspielraum erweitern, kehren wir zurück in den von einem Hindernis befreiten Strom der bewussten Erfahrung.

Übung 10: Angst haben und loslassen

Suchen Sie sich einen sicheren Platz, an dem Sie Ihre Aufmerksamkeit ungestört nach innen richten können.

Wenn Sie bereit sind, erinnern Sie sich bitte an ein eher harmloses Ereignis, auf das Sie eine Spur ängstlich reagiert haben.

Wo im Körper empfinden Sie etwas und was empfinden Sie, wenn Sie sich Ihrer ängstliche Reaktion bewusst werden. Mit anderen Worten: Woher wissen Sie, dass Sie Angst haben?

Können Sie sich diesen Empfindungen wohlwollend zuwenden und ihnen erlauben, da zu sein, wie sie wollen?

Möglicherweise hilft es Ihnen, wenn Sie sich klar machen, dass auch diese Empfindungen zu Ihnen gehören.

Vielleicht werden die Empfindungen größer, vielleicht verändern sie sich, vielleicht klingen sie ab und weichen einer neuen Erfahrung.

Halten Sie Ihre Empfindungen im Bewusstsein, so gut es geht.

Sie können die Übung, wenn Sie sich nicht sicher fühlen sollten, jederzeit unterbrechen, indem sie Ihren Körper anspannen und Ihre Aufmerksamkeit mit allen Sinnen nach Außen richten.

Anderenfalls lassen Sie sich erleben, wie es weitergeht.

Vielleicht passiert nichts. Vielleicht fühlen Sie sich am Ende weiter, erleichtert oder befreit und können dem Ereignis unbefangener ins Auge sehen.

4. Inneren Turbulenzen standhalten

Wir können auf unserer Reise nach innen auch auf Hindernisse stoßen, die uns so unüberwindlich erscheinen wie ein Wildwasser. Dann kommt es umso mehr darauf an, unseren Beobachterstatus beizubehalten und vom sicheren Zeitufer der Gegenwart aus ins bewegte Wasser zu blicken.

In Gefahr, d.h., wenn der Organismus überfordert und überwältigt zu werden und sein dynamisches Lebensgleichgewicht, die Homöostase, zu verlieren droht, greift er ohne Zeitverlust - bevor wir auch nur einen Gedanken darauf verwendet haben, was wir gerade erleben - auf ältere Handlungsmuster zurück. Wie spontan und lebhaft unser natürlicher Kern reagieren kann, zeigt sich, wenn uns in unmittelbarer körperlicher Nähe ein lautes Geräusch oder eine unerwartete Bewegung überraschen. Dabei kann es sich um Reaktionen handeln, die sich früher einmal in unserem Leben oder in dem unserer Vorfahren bei der Bewältigung bedrohlicher Lagen bewährt haben, aber gegenwärtig keine adäquate Lösung mehr darstellen müssen.

Diesen Strategien können entwicklungs geschichtlich ältere, neuroanatomisch von Stammhirnstrukturen regulierte instinktive Reaktions-

muster zugrunde liegen, die die Säugetiere mit den Reptilien gemein haben. Das heißt, dass kollektiv oder individuell im Verlaufe des Lebens erworbene Handlungskompetenzen und sogar ererbte, in der stammesgeschichtlichen Entwicklung spät, also bei den Säugetieren aufgetauchte Fähigkeiten vorübergehend verloren gehen können. Das trifft insbesondere für unseren inneren Sinn zu als der evolutionären Basis für höhere Bewusstseinsfunktionen. Für dessen Funktionsfähigkeit ist die Homöostase des Säugetierorganismus unentbehrliche Voraussetzung.

Ein Patient, der einen steilen steinernen Pfad hinabgestürzt war, berichtete:

„Mein Bewusstsein setzte in dem Moment aus, als ich merkte, dass ich mein Gleichgewicht nicht mehr würde halten können. Ich kam wieder zu mir, als ich ein paar Meter tiefer sicher gelandet war. Ich hatte mich wohl überschlagen. Im Sturz ist mir, außer ein paar Schrammen, nichts Ernstliches passiert. Mein Autopilot hat wohl ganze Arbeit geleistet.“

In diesem Fall hat sich der Rückgriff des Organismus auf ein instinktives Überlebensprogramm bewährt. Menschen, die solche oder schlimmere potentiell traumatischen Erfahrungen gemacht und noch nicht vollständig verarbeitet haben,

berichten häufig von ausgeprägten dissoziativen Zuständen, Empfindungen von Langeweile, innerer Leere oder einem dunklen Loch, um das ihr Leben kreist und auf das sich ihr Gewahrsein einengt. Möglicherweise beunruhigt es sie und zieht sie zugleich an. Indem das Ich als Geschichtenerzähler den verschreckten Organismus immer wieder alarmiert und so seine Erregtheit weiter steigert, entsteht eine sich selbst verstärkende Feedbackschleife. Das Leben wird immer beschwerlicher und freudloser; es scheint nur noch bergauf zu gehen.

Diese Menschen verlieren ganz oder teilweise das Gefühl dafür, am Leben zu sein. Die Verbindung zu ihrem inneren Sinn ist eingeschränkt oder unterbrochen. Sinn und Richtung des Lebens gehen verloren. Das ist der Kern der traumatischen Erfahrung. Die von extremer ängstlicher Erregung begleitete Erfahrung von Hilflosigkeit und die durch sie hervorgerufene körperliche Reaktion gehen einher mit dem Schwinden der Fähigkeit, den energetisch hoch geladenen körperlichen Zustand im Bewusstsein zu repräsentieren und zu halten und die aufgestauten Energien konstruktiv zu kanalisieren. Neurowissenschaftlich formuliert, werden die dem Bewusstsein zugrundeliegenden phylogenetisch später oder höher entwickelten neuronalen Regelkreise teilweise oder ganz „abgeschaltet“ und

subkortikale Strukturen übernehmen die Steuerung des Verhaltens.

Wer mehr darüber und über Lösungen und Auswege erfahren möchte, dem empfehle ich die Lektüre von Peter Levine (2010). Levine, bei dem ich gelernt habe, hebt unermüdlich die transformierende Kraft der unmittelbaren Sinneserfahrung hervor und wirbt für eine behutsame und ausgewogene Wiederannäherung von Wissen und Denken einerseits und bewusster körperlicher Erfahrung andererseits. Es geht im wesentlichen darum, die Feedbackschleife zu unterbrechen und wieder ein Gefühl von Lebendigkeit zu wecken und zu kultivieren als Grundlage für den bewussten Umgang mit dem inneren Erleben, also darum, den Beobachterstatus wieder herzustellen oder den bewussten Blick zu weiten und zu festigen. Das ist die Voraussetzung dafür, dass die abgespaltenen, beunruhigenden und gemiedenen, häufig hoch energetischen verkörperten Erinnerungen an die traumatische Erfahrung vom Bewusstsein umfasst, die in ihnen zusammengeballte Energie nach und nach entladen und wieder mit dem im lebendigen Rhythmus von Anspannung und Entspannung pulsierenden Organismus verbunden werden können. Das geschieht in kleinen Schritten, eben in einer Dosis, die im Bewusstseinsraum gehalten und prozessiert werden kann, ohne die Grundlagen

des Bewusstseins, das diesen heilsamen Prozess ermöglicht, aufs Neue zu gefährden.

„Es ist klüger“, meinte einmal einer meiner Patienten, „nur ein paar Körner Salz in siedendes Wasser zu streuen als eine ganze Handvoll auf einmal.“

Eine psychotherapeutische Intervention, die das beispielhaft ermöglicht, nennt Levine (2010) „Pendeln“, womit er eine bewusste Unterstützung des angeborenen organischen Rhythmus zwischen den Polaritäten Kontraktion und Expansion meint - wie beim fließenden Ein- und Ausatmen. Das griechisch-lateinische Wort „Rhythmus“ heißt eigentlich „das Fließen“. In der Reichianischen Tradition, an die Levine anknüpft, ist es „die natürliche pulsatorische Bewegung“. Pendeln bringt neuen Schwung in das, was feststeckt.

Ich gebe dafür ein Beispiel: Eine Patientin war als Kind misshandelt worden. Als sie sich in der Therapiestunde daran erinnert, fühlt sie sich bedrängt und eingeengt. Sie atmet schneller und flacher. Ihr Körper zieht sich schmerzhaft zusammen. Nur im Innersten nimmt sie eine Empfindung wahr *„wie eine glühende Säule“*. Ich lade sie ein, mit ihrer Aufmerksamkeit langsam zwischen der „Säule“ und der Peripherie ihres Kör-

pers hin und her zu wandern. Nach einer Weile atmet sie tief aus und atmet ruhiger weiter; die Anspannung hat nachgelassen. „*Ich fühle mich gefährlich,*“ bemerkt sie mit ungläubigem Erstaunen und Freude zugleich, „*wie ein brummender Bär.*“

Das Pendeln ist, wohlgemerkt, kein Allheilmittel. Es gibt bei Stillstand einen Anstoß. Menschen, deren Erregungsniveau in rascher Folge schwankt, ist die Aufgabe gestellt, „den Stier bei beiden Hörnern zu packen“ und in der Vorstellung einen Punkt in der Mitte zwischen den Extremen aufzusuchen und halten zu lernen. In beiden Fällen geht es um ein und dasselbe: Sich primäre Affekte mit entgegengesetzter hoher Ladung nacheinander oder gleichzeitig im Bewusstsein zu vergegenwärtigen und auf diese Weise das Getrennte zu verbinden, die aufgestaute Energie zur Entladung und in Fluss zu bringen und den Organismus wieder in wohlthuender Kohärenz schwingen und sich ausbalancieren zu lassen. Das ist die Quintessenz somatisch orientierter Traumatherapie.

15. Perspektivenwechsel: Das Beobachtete als Beobachter

Das Wort „Bewusstsein“ übersetzt das lateini-

sche Wort „conscientia“ ins Deutsche. Es bezeichnet eigentlich „ein Mitwissen, ein überwachendes Begleitwissen“ (Schmitz 2010). Das beobachtende Ich ordnet und bewertet sein Wissen. Es ist unentbehrlich, um unvermittelte Erfahrungen von Vorstellungen zu unterscheiden. Es nimmt zu diesem Zweck den direkten Erfahrungen, seinen Wahrnehmungen gegenüber eine bestimmte Perspektive ein, indem es sich ihnen gegenüberstellt oder auf sie herabschaut: Dies ist ein Gedanke, den ich habe, jenes eine Erfahrung, die ich mache. Das ist die Angst, die ich habe. Ich erlebe meinen Schmerz. Doch wenn das Ich nur ein Mitwisser ist, wer ist der eigentliche „Wisser“, das eigentliche Subjekt des Wissens, der „scientia“?

Stellen Sie sich bitte vor, Sie verschieben den Blickwinkel, indem Sie Ihre Wahrnehmung, z.B. den Schmerz, „frei lassen“ und jeden „Besitzanspruch“ aufgeben.

Übung 11: Wach und gelassen da sein

Vielleicht gibt es irgendwo in Ihrem Körper eine Empfindung, die Ihre Aufmerksamkeit auf sich zieht. Vielleicht eine Verspannung oder schmerzhaft Stelle oder eine, die sich gut und lebendig anfühlt. Wählen Sie die Kleinste aus.

Lassen Sie sie einfach da sein, wie sie will.

Sie wollen nichts und Sie erwarten nichts.

Sie bleiben wach und gegenwärtig und geben sich der Erfahrung hin, ohne sich in ihr zu verlieren, und Sie lassen sich erleben, was es zu erleben gibt.

Vielleicht ist es Ihnen bei dieser Übung schwergefallen, überhaupt etwas zu empfinden. Das ist nicht ungewöhnlich. Wiederholen Sie die Übung bei Gelegenheit, wenn Sie wollen. Oder Sie üben sich – mit geschlossenen Augen - in einer Erfahrung, die Lusseyan (1993) in seiner Biographie beschreibt:

„Wenn jeder meiner Finger verschieden stark gegen die Rundung eines Apfels drückte, wußte ich bald nicht mehr, ob der Apfel schwer war oder meine Finger. Ich wußte nicht einmal mehr, ob ich ihn berührte oder er mich. Ich war ein Teil des Apfels geworden und der Apfel ein Teil von mir. Das war es, wie die Dinge – für mich – existierten.“

Vielleicht haben Sie im Verlauf Ihrer Übungen erlebt, wie Sie einmal - ganz selbstvergessen, wir merken das erst hinterher - da waren und sich die Empfindung veränderte, ohne dass Sie sich Ihrer selbst als Beobachter bewusst gewesen wären. Dann haben Sie die Perspektive gewechselt. Sie waren nicht mehr mit Ihrem beobachtenden Ich identifiziert: Es war ihrer selbst als Erfahrung bewusste Erfahrung da. Diesen Satz müssen Sie vielleicht zweimal lesen. Die bekannte Formulierung von Krishnamurti (2011) „Der Beobachter (ist) das Beobachtete“ meint dasselbe. Das Ganze nimmt sich selbst wahr.

Graf Dürckheim (1986) nennt das „Innewerden“ im Gegensatz zum „gegenständlichen Haben“ und unterscheidet das „inständliche“ vom „gegenständlichen“ Bewusstsein. Sie haben Ihrem inneren Sinn zu seinem eingeborenen Recht verholfen und die Welt vom Einen Punkt her erlebt, in dem der Unterschied zwischen Geist und Materie und dem Ganzen und dem Individuum aufgehoben ist.

Für die Annäherung an eine non-dualistische Welterfahrung, wie sie z.B. Jeff Foster (2011) anschaulich beschreibt, ist Bewusstheit oder wache Aufmerksamkeit erforderlich. Sie kostet Energie. Vielleicht haben Sie in der letzten Übung auch gemerkt, wie durch sie zugleich Kraft erzeugt wird, indem Sie sich nachher ein bisschen frischer gefühlt haben. „Energie sammelt sich an, wenn eine Beobachtung ohne Beobachter stattfindet“ (Krishnamurti 2011).

Man hat diese Wachheit nicht ein für allemal; wir müssen sie immer wieder aufs Neue herstellen:

„Um ... auf diese Art wahrzunehmen, mußte ich mich in einem Zustand halten, der von allen meinen Gewohnheiten so sehr abwich, daß es mir nicht gelang, längere Zeit in ihm zu verharren... Ich durfte nicht neugierig sein, nicht ungeduldig, vor allem nicht stolz auf meine Fähigkeit

(Lusseyran 1993)“.

Wir werden nie „fertig“, schreibt Graf Dürckheim (1972), wir bleiben immer Anfänger, indem wir „Seinsföhlung“ aufnehmen. Diese Aufmerksamkeit ist ein Akt steter Fürsorge für unser Dasein oder unsere Natur, der wir uns so wieder annähern und immer wieder aufs Neue anpassen. Man schaut nur, man nimmt nur wahr, ohne verstehen oder verbalisieren oder eingreifen zu wollen. Wir halten aus, auch wenn nichts passiert. Wir hören nicht auf unseren Willen oder Verstand, auch wenn das ungewohnt ist und sich vielleicht unsicher anfühlt. Wir bleiben dabei und dran. Wir werden so still wie möglich, ganz ungewungen und ruhig. Wir lassen uns von der Erfahrung ergreifen, wir akzeptieren nicht und lehnen nicht ab, wir vergessen uns und sind ganz da und hingegen. Gedanken oder Absichten würden die ungeteilte Aufmerksamkeit nur stören oder verhindern, dass wir mit dem, was ist, unmittelbar in Beröhrung kämen, ein Resonanzverhältnis entstünde, ohne dass sich ein Wort vor die unvermittelte Erfahrung schöbe.

Aus dieser Stille, aus diesem inneren Raum heraus oder eben vom Einen Punkt her kann eine schöpferische Fähigkeit oder Intelligenz wirksam werden, die Intelligenz des Drachenpferdes, die alles belebt und alles Handeln im täglichen Le-

ben inspiriert und orientiert. Dem Drachenpferd wird in der buddhistischen Mythologie nachgesagt, das es auch in aussichtslos erscheinenden Lagen helfen könne. Das „Licht“ des Bewusstseins ist ein Aggregatzustand von Lebensenergie. Wir können es dorthin lenken, wo es gebraucht wird. „Die reine Beobachtung ist die Energie, die das, was ist, verwandelt“, stellt Krishnamurti (2011) fest. Die Dinge kommen wieder in Schwung und an ihren richtigen Platz.

5. Teil

Zum Schluss

16. Den Einen Punkt halten

Es gibt viele Übungswege: Entspannungsübungen, Achtsamkeitsübungen, Atemübungen, Körperübungen, Tanzen, Singen, Sitzen in Stille ... Und es gibt eine Fülle von Anleitungsbüchern: Für Skeptiker empfiehlt sich z.B. der Neurowissenschaftler Ulrich Ott (2010); wer einen authentischen zeitgenössischen spirituellen Lehrer sucht, findet ihn vielleicht in Eckart Tolle (2004); der Jesuit Herbert Alphonso (1993) hat die Exerzitien des Ignatius von Loyola neu interpretiert und der Buddhist Thich Nhat Hanh (1992) gibt Hinweise für eine meditative Praxis im Alltag. Alle haben mich inspiriert. Lassen Sie sich von dem anziehen, was Ihnen „schmeckt“: „An ihren Früchten werdet ihr sie erkennen“, heißt es bekanntermaßen im Evangelium nach Matthäus

(vgl. Walach 2011a). Je alltagstauglicher und schnörkelloser, wie z.B. die Schrift von Jens-Erik Risom (2010), desto bekömmlicher. Es geht ja nicht um einen gelegentlichen Sonntagsausflug, sondern um jeden Tag in Ihrem Leben, in dem Sie Ihr eigener Übungsleiter oder Ihre eigene Übungsleiterin sind. Letztlich zählen Ihre Erfahrungen und nicht die Vorstellungen anderer.

Gehorchen Sie Ihrem inneren Sinn und halten Sie den Einen Punkt bei allem, was Sie tun. Oder mit den Worten von Eckart Tolle (2014): „Bleiben Sie im Sein verwurzelt und handeln Sie von dort, aus dieser Verwurzelung ...“ Indem Sie Ihrer inneren Orientierung folgen, tun Sie das, wofür Sie „von sich aus gut“ sind (Meyer-Abich 2010).

L i t e r a t u r

Alphonso (1993): Herbert Alphonso, S.J., Die persönliche Berufung. Tiefgreifende Umwandlung durch die geistlichen Übungen

Antonovsky (1987): Aaron Antonovsky, Unraveling the Mystery of Health. How People manage Stress and Stay Well.

Aristoteles (1947): Aristoteles, Über die Sinneswahrnehmung und ihre Gegenstände, in: Paul Gohlke (Hrsg.), Kleine Schriften zur Seelenkunde

Bartens (2014): Werner Bartens, Die Aufschneider. Placebokontrollierte Studien zeigen, dass etliche moderne Operationen Patienten keine Vorteile bringen, in: Süddeutsche Zeitung, 24./25. Mai 2014, S. 24

Brisch (2013): Karl Heinz Brisch (Hrsg.), Bindung und Sucht

Bohr (1931): Niels Bohr, Atomtheorie und Naturbeschreibung

Campbell (1989): Joseph Campbell, Die Kraft der Mythen

Damasio (2010): Antonio Damasio, Selbst ist der Mensch, Körper, Geist und die Entstehung des menschlichen Bewusstseins

Davey (2001): H.E. Davey, Japanese Yoga. The Way

of Dynamic Meditation

Edelmann u. Tononi (2002): Gehirn und Geist. Wie aus Materie Bewusstsein entsteht

Epiktet (1978): Epiktet, Handbüchlein der Moral und Unterredungen, 10. Auflage

Foster (2009): Jeff Foster, An Extraordinary Absence, Liberation in the Midst of a very ordinary Life

Gazzaniga (2011): Michael Gazzaniga, Die Ich-Illusion, Wie Bewusstsein und freier Wille entstehen

Gendlin (1998): Eugene T. Gendlin, Focusing: Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme

Gigerenzer (2013): Gerd Gigerenzer, Risiko. Wie man die richtigen Entscheidungen trifft

Glaser (1993): Volkmar Glaser, Eutonie, Das Verhaltensmuster des menschlichen Wohlbefindens, 4. Auflage

Graf Dürckheim (1972): Karlfried Graf Dürckheim, Der Alltag als Übung, 4. Auflage

Graf Dürckheim (1986): Karlfried Graf Dürckheim, Hara, Die Erdmitte des Menschen, 12. Auflage

Grüber (2013): Isa Grüber, Was der Körper zu sagen hat. Ganzheitlich gesund durch achtsames Spüren

Grün (2013): Anselm Grün, Spiritualität, Ethik und Politik, in: Bewusstseinswissenschaften, Transpersonale Psychologie und Psychotherapie 1/2013, S. 88 – 96

Hayes u.a. (2010): Steven C. Hayes, Kirk D. Strosahl, Kelly G. Wilson, Akzeptanz und Commitment Therapie, Ein erlebnisorientierter Ansatz zur Verhaltensänderung

Heller-Roazen (2012): Daniel Heller-Roazen, Der innere Sinn, Archäologie eines Gefühls

Hüther (2008): Gerald Hüther, Die Macht der inneren Bilder. Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern, 4. Auflage

Janus (2000): Ludwig Janus, Der Seelenraum des Ungeborenen. Pränatale Psychologie und Therapie

Kessler (2002): Christina Kessler, Amo ergo sum, Ich liebe, also bin ich, Selbstrealisation, Der Weg in eine neue Wirklichkeit

Krishnamurti (2010): Jiddu Krishnamurti, Über Leben und Sterben, Reflexionen über die Letzten Dinge, 6. Auflage

Krishnamurti (2011): Jiddu Krishnamurti, Vollkommene Freiheit, Das große Krishnamurti Buch, 6. Auflage

Laeng u. Sulutvedt (2013): Bruno Laeng, Unni Sulutvedt, The Eye Pupil adjusts to Imaginary Light,

Psychological Science, online, November 27

Lawrence (1921): David Herbert Lawrence, Psychoanalysis und the Unconconscious

Levine (2010): Peter A. Levine, Sprache ohne Worte, Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt; engl.: In an Unspoken Voice, How the Body Releases Trauma and Restores Goodness

Lusseyran (1993): Jacques Lusseyran, Das wiedergefundene Licht. Die Lebensgeschichte eines Blinden im französischen Widerstand, 5. Auflage

MacLean (1990): Paul D. MacLean, The Triune Brain in Evolution: Role in Paleocerebral Functions

Meyer-Abich (1984): Klaus Michael Meyer-Abich, Wege zum Frieden mit der Natur. Praktische Naturphilosophie für die Umweltpolitik

Meyer-Abich (1997): Klaus Michael Meyer-Abich, Praktische Naturphilosophie, Erinnerung an einen vergessenen Traum

Meyer-Abich (2010): Klaus Michael Meyer-Abich, Was es bedeutet, gesund zu sein. Philosophie der Medizin

Neidhöfer (1991): Loil Neidhöfer, Intuitive Körperarbeit

Nhat Hanh (1992): Thich Nhat Hanh, Das Wunder der Achtsamkeit, Einführung in die Meditation, 3. Auflage

Ott (2010): Ulrich Ott, Meditation für Skeptiker: Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst

Panksepp (1998): Jaap Panksepp, Affektive Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotion

Panksepp u. Biven (2012): Jaak Panksepp, Lucy Biven, The Archaeology of Mind, Neuroevolutionary Origin of Human Emotions

Panksepp u.a. (2013): Jaap Panksepp, Volker A. Coenen, Mark Solms und Thomas E. Schläpfer, Warum tut uns Depression weh? Ererbter primär-bewußter Trennungsschmerz (panic) und nachlassende Belohnung (seeking) und ihre Bedeutung für das Entstehen von Depression und Abhängigkeit, in: Brisch (2013), S. 208 - 233

Porges (2010): Stephen W. Porges, Die Polyvagal-Theorie, Neurophysiologische Grundlagen der Therapie

Proust (1993): Marcel Proust, Auf der Suche nach der verlorenen Zeit. Unterwegs zu Swann

Reich (1979): Wilhelm Reich, Charakteranalyse

Risom (2010): Jens-Erik Risom, Presence Medita-

tion, The Practice of Life Awareness

Rosa (2005): Hartmut Rosa, Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne

Ruglioni (o.J.): Giuseppe Ruglioni, Unification of Mind and Body in Ki Aikido (according to the teaching of master Koichi Tohei)

Sacks (2013): Der weise Riese, Interview mit Oliver Sacks von Malte Herwig, Süddeutsche Zeitung Magazin, 28/12.07.2013, S. 36 - 39

Sapolsky (1996): Robert Sapolsky, Warum Zebras keine Migräne kriegen. Wie Stress Menschen krank macht

Seiler (2014): Lutz Seiler, Kruso, Roman

Siegel (2013): Daniel Siegel, The Mindful Brain – das achtsame Gehirn, in: Gerald Hüther, Wolfgang Roth, Michael von Brück (Hrsg.), Damit das Denken Sinn bekommt, 6. Aufl., S. 38 – 55

Schmitz (2010): Hermann Schmitz, Bewusstsein

Suddendorf (2014): Thomas Suddendorf, Der Unterschied

Tohei (1990): Koichi Tohei, Ki im täglichen Leben

Tolle (2004): Eckart Tolle, Torwege zum Jetzt: Die drei Techniken zu höherem Bewusstsein, Audio CD

Tolle (2014): Eckart Tolle, Warum es wichtig ist, anders zu sein

van der Hart u.a. (2008): Onno van der Hart, Ellert R.S. Nijenhuis und Kathy Steele, Das verfolgte Selbst, Strukturelle Dissoziation und die Behandlung chronischer Traumatisierung

von Lewinski u.a. (2013): Mareike von Lewinski, Sophie Biau, Regina Erber, Natascha Ille, Jörg Aurich, Jean-Michel Faure, Erich Möstl und Christine Aurich, Cortisol release, heart rate and heart rate variability in the horse and its rider: Different responses to training and performance, Veterinary Journal, online

Walach (2011a): Harald Walach, Spiritualität. Warum wir die Aufklärung weiterführen müssen.

Walach (2011b): Harald Walach, Weg mit den Pillen! Selbstheilung oder warum wir für unsere Gesundheit Verantwortung übernehmen müssen. Eine Streitschrift

Weber (1846): Ernst Heinrich Weber, Tastsinn und Gemeingefühl, in: Rudolph Wagner (Hrsg.), Handwörterbuch der Physiologie mit Rücksicht auf physiologische Pathologie

Wilber (2011): Ken Wilber, Eros, Logos, Kosmos