

# Vom Erwachsenwerden und Heilen

## 1. Die Transaktionsanalyse

Die Transaktionsanalyse bietet die Theorie für psychotherapeutische Ansätze im Bereich der Kommunikation. Sie wurde im Zeitgeist der humanistischen Therapieformen von Eric Berne entwickelt. Berne beobachtete menschliche Kommunikation und entdeckte, dass jede Kommunikation bzw. Interaktion mit einem andern Menschen seinen Ausgang von einer von insgesamt drei möglichen Ebenen oder inneren Haltungen aus nimmt.

Man unterscheidet dabei z.B. eine Elternebene. Spricht man aus dieser Ebene heraus und aus der mit ihr in Verbindung stehenden inneren Haltung zu einem andern Menschen, dann stellt man sich in eine Elternposition dem „Anderen“ (28) gegenüber. Man versucht, sich so über den „Anderen“ zu stellen, man weiß es besser, gibt Ratschläge, beschimpft und/oder gibt sich fürsorglich oder gluckenhaft und versucht damit, den „Anderen“ klein zu machen. Geht der Kommunikationspartner auch in die Elternebene, kommt es zum Machtkampf.

Ganz unten auf der Skala ist die Kind-Ebene. Auf diese Ebene geht, wer nicht erwachsen werden will, wer sich wie ein Kind benimmt und oft eine Opferhaltung einnimmt. Er versucht, Verantwortung abzugeben und traut sich nicht, Stellung zu beziehen oder für sich und seine Empfindungen einzustehen. Vom Sprachstil her appelliert er eher oder zeigt sich trotzig. Er versucht, dem „Anderen“ durch seine Opferhaltung ein schlechtes Gewissen zu machen, er benimmt sich „gekränkt“ und will damit den „Anderen“ manipulieren, weil er nicht direkt kommunizieren kann.

Jede Kombination von Eltern-Ebene zu Eltern-Ebene beim „Anderen“, von Eltern zu Kind-Ebene oder umgekehrt, sowie von Kind zu Kind-Ebene ist ein Vermeidungsarrangement oder auch ein „Spiel“, wie Berne das nennt, um erwachsen werden zu vermeiden.

Jede Beziehung, die vorwiegend auf diesen Kommunikations- Kombinationen beruht, kann man eine unbewusst arrangierte Symbiose nennen. Eine Symbiose mit jemand „anderen“ einzugehen bedeutet immer, seine Entwicklung vermeiden zu wollen. Nichts macht uns wohl mehr Angst, als die eigene Entwicklung, da sie Hingabe fordert und wir nicht wissen, wohin es geht.

Entwicklung ist nur möglich, wenn wir die Erwachsenenenebene einnehmen können, welche sich in der Mitte zwischen Eltern- und Kind-Ebene befindet. Nur diese Ebene gewährt ein mehr oder weniger „erwachsenes“ Auftreten. Diese Ebene ist für mich im Unterschied zur Theorie der Transaktionsanalyse nicht von „Haus aus“ gegeben, sondern muss aus der Integration von der Eltern- mit der Kind-Ebene gewonnen werden. Die Erwachsenen-Ebene zeichnet sich für mich dadurch aus, dass man es nicht nötig hat und bewusst darauf verzichtet, irgendjemand zu unterdrücken, anzugreifen, versucht, zu verletzen oder zu manipulieren. Gleichzeitig lässt man aber auch nicht jemand „anderen“ zum Täter werden, um das mit sich machen zu lassen. Denn wenn jemand ein solches Ansinnen hätte, mich angreifen zu wollen, bräuchte er eine „Berichtigung“, dass dies auch für ihn selbst keine Lösung darstellt und ihn selbst angreift. Ich gebe diese Berichtigung, indem ich dies nicht zulasse, ohne selbst anzugreifen. Indem ich nicht kämpfe, „füttere“ ich den Konflikt nicht, und er kann in seiner destruktiven Kraft abebben und schließlich sogar zu einem konstruktiven Ergebnis führen.

Ich nenne dies daher den „mittleren Weg“, auf dem man sich mit Ich-Botschaften adäquat ausdrückt und effizient Grenzen setzt, wenn es nötig ist. Es ist die Ebene der Authentizität. Diese Ebene einnehmen zu können bedeutet, seine gespaltenen Persönlichkeitsseiten wieder zu integrieren. Interaktion aus diesem „mittleren Weg“ heraus, aus seiner „Mitte“ heraus, bewirkt die Klärung von Beziehungen und deren Ausbalancierung. Es stellt die Kunst dar, sowohl für sich sorgen zu können, als auch sozial und selbstverantwortlich handeln und denken zu können. Es ist ein Wiedereinnehmen der eigenen spirituellen

# Die Ebenen der Transaktionsanalyse

Ich

Der, die Andere(n)

Eltern-Ich

Eltern-Ich

Kommunikation



Erwachsenen-Ich

Erwachsenen-Ich



Kind-Ich  
(Inneres Kind)

Kind-Ich  
(Inneres Kind)



Größe.

## 2. Merkmale der Erwachsenenenebene

Diese Ebene des Erwachsen-Seins- oder Werdens ist der Träger der menschlichen Authentizität, also seiner Echtheit und seiner Emotionalität in positiver Weise, sprich seiner Lebendigkeit. Authentizität schafft Klärung und Entwicklung.

Stellen wir uns als Beispiel das Bild eines Dampfkessels einer Lokomotive vor. Der Dampf (die angestaute Emotionalität) könnte den Kessel sprengen, sie könnte aber auch, wenn sie in den richtigen Kanal gebracht wird, etwas (Festgefahrenes) in Bewegung bringen (eine Beziehung z.B.). E-motionalität heißt ja nichts anderes als Bewegung, das gleiche Wort, das in Loko-mot-ive steckt. Doch was ist der richtige Kanal, um der Kraft der Emotionen eine fruchtbare Form zu geben?

Um etwas in Bewegung zu bringen im zwischenmenschlichen Kontext, bzw. jemand „anderen“ innerlich oder äußerlich zu bewegen, muss ich ihn erreichen und das geht meines Erachtens nur aus der Erwachsenenenebene heraus.

Um also in Beziehungen effizient, authentisch und klärend sein zu können, ist es nötig, jene innere Haltung der „Mitte“, oder des „mittleren Weges“ einzunehmen. Dies ist besonders angezeigt in Auseinandersetzungen oder schwierigen Situationen mit „anderen“. Doch stellen solche Situationen auch ganz besondere Chancen zu wachsen dar, die uns helfen, immer mehr in die Heilung zu gehen und zwar für alle Beteiligten. Dies geschieht aus der inneren Haltung des Nichturteilens und der Klarheit heraus.

Diese Haltung sieht folgendermaßen aus:

Wir verzichten bewusst darauf, in die Elternebene dem „Anderen“ gegenüber zu gehen. Damit gehen wir nicht in den Machtkampf mit ihm, kontrollieren und definieren ihn nicht und greifen ihn nicht an, wir beobachten, was der „Andere“ macht, ohne Urteile oder Abwertungen ihm gegenüber zu haben. Wir gehen aber auch nicht in die Kind-Ebene, wo wir passiv, defensiv oder abwehrend bleiben würden oder wir meinen, uns rechtfertigen zu müssen oder wir uns unterdrücken lassen. Wir kämpfen den (Nicht)Kampf, um mit Dan Millman zu sprechen, den Kampf des friedvollen Kriegers(29). Das ist kein Kampf, den wir als „Kampf“ bezeichnen würden, es ist eine Art Kommunikations- Aikido (30), bei dem wir ohne Angriff immer so auf die Angriffe des „Anderen“ reagieren, dass der „Andere“ zu mehr eigener Klarheit geführt wird und somit selbst (irgendwann) die Erwachsenenenebene einnehmen kann. Vielleicht aber hat der „Andere“ so große Angst vor dem Leben an sich und seiner Entwicklung dort hinein, dass er mauert und sich widersetzt, so dass es evtl. zu einer Trennung der Beziehung kommt, was ja aber auch mehr Klarheit schafft.

Man tritt also auf der Erwachsenenenebene dergestalt für sich selbst ein, indem man den Angriffen des „Anderen“ keine Angriffsfläche bietet. Das ist dann der Fall, wenn, was immer der „Andere“ auch sagt und tut, ich mich nicht verletzt fühle. Das ist möglich aus der Erkenntnis heraus, dass der „Andere“ ja keinerlei Möglichkeit hat, mich zu verletzen; sollte ich verletzt sein, so habe ich mir diese Verletzung immer selbst beigefügt aufgrund einer inneren Bewertung. Unser Ego, das aus der elementaren Spaltung entstanden ist, hat Kategorien eingespeichert, wann ich mich in welchen Situationen verletzt fühlen muss, doch diesen Akt vollziehe ich immer selbst. Das Ego nimmt das „Äußere“ nur zum Anlass, um sich selbst zu verletzen oder verletzt zu fühlen, um „anderen“ die Schuld daran zu geben.

Das „Ego“ flüstert uns ein: „Dies ist eine Verletzung, du musst dich jetzt verletzt fühlen“. Doch wenn mir dieser Umstand bewusst ist, weiß ich, dass ich meine Emotionsknöpfe selbst drücke und nicht der „Andere“. Und wenn ich das erkenne, habe ich plötzlich die Wahl, mich verletzt zu fühlen oder nicht, mir selbst eine Verletzung zuzufügen oder nicht. Zusätzlich ist mir bewusst, dass der „Andere“ mit seinem Angriff mich nicht meinen kann, weil er mich nicht kennt, er kann in allem, was er denkt und tut, nur von sich selbst und seinem Verhältnis zu sich selbst sprechen. Das heißt, jede Verletzung, die jemand versucht, ist der Versuch, seine eigene Spaltung über jemand „anderen“ zu heilen, was auf

dieser Weise nicht fruchten kann.

Wenn bei mir kein Gefühl von verletzt Sein entsteht, stachelt mich auch nichts zu einem Gegenschlag an oder veranlasst mich, mich gekränkt in mein inneres „Schneckenhaus“ zurückzuziehen und in die Abwehr zu gehen. Ich gebe auf diese Weise dem „Anderen“ keine Macht über mich und mein Wohlbefinden. Jetzt wird jeder Angriff eines „anderen“ deutlich als „Schrei nach Liebe“ erkennbar, wie es in „Ein Kurs in Wundern“ heißt. Der „Angriff“ wird zu einer Bitte des „Angreifers“ nach Klärung und Berichtigung, die seine vom Ego gemarterte Seele ausstößt, in der Hoffnung, befreit zu werden durch den Kontakt mit dem Wesentlichen. Leider lassen wir uns immer wieder einfangen, in den Kampf zu gehen, statt das Wesentliche zu repräsentieren, das wir ja eigentlich sind.

Ich sehe jeden Angreifer in einem ver-zwei-felten Zustand (ein Zustand der Spaltung in zwei Teile), der ihn zwingt, jegliche Schuld von sich abzuweisen und auf mich zu projizieren. Meine Aufgabe ist es, das Wesentliche (das „Göttliche“, wenn man so will) zu repräsentieren, indem ich die Schuld weder annehme noch zurückgebe, sondern aufhöre, an das Konzept der Schuld überhaupt zu glauben.

Anstatt einen Kampf mit dem „Anderen“ zu führen und damit den „Anderen“ zum Täter werden zu lassen und uns zum Opfer zu stempeln, gehen wir also auf die Erwachsenenenebene. Nun wird klar, warum sie so heißt, weil das Betreten dieser inneren Ebene für uns bedeutet, jenseits kindlicher Muster sich auf den Weg zu machen, als unabhängiger, selbst-ständiger Erwachsener zu denken und zu handeln. Das betrifft interessanterweise auch die sogenannte „Elternebene“, die ja nichts anderes ist, als die Kindebene, die statt kindlich hilflos aufzutreten, den zu geringen Selbstwert im Überschießen zu verdecken sucht und so tut, als sei sie erwachsen. Erwachsener heißt hier also viel mehr, als ein bestimmtes Alter erreicht zu haben und sachlich bleiben zu können. Ich beschreibe dieses erwachsen werden immer als ein zu sich selbst erwach(s)en in meinen Seminar Ausschreibungen, denn auf diese innere Eben zu gehen heißt viel mehr, als was wir mit erwachsen werden verbinden, nämlich ein wirkliches Erwachen zu sich selbst und somit zum Wesentlichen, das wir in Wirklichkeit sind. Sehen wir uns nun die innere Haltung der Erwachsenen-Ebene und wie sie sich im sogenannten „Kommunikations- Aikido“ ausdrückt, nochmal in der Zusammenfassung an:

1. Ich drücke meine Gefühle aus, bzw. setze Grenzen, wenn es nötig ist, jedoch freundlich aber bestimmt in „Ich-Botschaften“. Wenn ich in „Ich-Botschaften“ von mir spreche, weise ich keine Schuld zu und greife den „Anderen“ nicht an, ich spreche nur von mir. Was ich zu sagen habe, was ich empfinde, kann nicht von „anderen“ in Frage gestellt werden, ich allein kann wissen, was ich empfinde und der „Andere“ kann auch sein Empfinden haben. Beides kann nebeneinander stehen und muss nicht auf einen Nenner, auf eine „Wahrheit“ gebracht werden. So definiere ich den „Anderen“ nicht, und jener mich nicht. Definiere ich den „Anderen“, indem ich etwas mit „Du“ zu ihm sage (in Auseinandersetzungen), wäre dies Anmaßung oder Grenzüberschreitung und würde den „Anderen“ unterjochen oder ihn zum Machtkampf auffordern.
2. Ich spreche in Angeboten (statt mit Abwehrhaltungen, z.B.: „Was kann ich jetzt gerade für dich tun?“), ich nenne Wünsche (statt Vorwürfe), oder setze Grenzen, anstatt die Auseinandersetzung zu vermeiden. Und dies alles so liebevoll wie möglich, ohne sich über den „Anderen“ zu stellen.
3. Ich lasse mich tragen vom Geist der Klärung für die Gegenwart oder Zukunft und nicht von Gedanken der Rache oder des „Recht haben Wollens“ in Bezug auf die Vergangenheit. Es geht um eine konstruktive Lösung, bei der jeder und alles seinen Platz hat und nicht um Urteile und Schuld.
4. Ich sehe den Partner der Auseinandersetzung mit seinen Angriffen nicht als Feind, sondern als jemand in einem verwirrten Zustand, der mich nach Klärung fragt. Ich

weiß, ein „anderer“ kann mich unmöglich verletzen (das würde ich ja immer selbst für mich tun), also fühle ich mich nicht verletzt und „schieße“ (verbal) nicht zurück.

5. Dadurch gebe ich dem „Anderen“ keine Macht über mich und mein Wohlfühl. Ich bleibe also in meiner Mitte.

6. Ich bleibe am Thema, ohne mich von Manipulationen des „Anderen“ davon einfangen zu lassen.

7. Ich kann dabei sehr freundlich und respektvoll bleiben und sehe den „Anderen“ als Emanation „Gottes“, weil ich mich von seiner Projektion nicht einfangen lasse. Ich sehe den „Anderen“ (deshalb steht es immer in Anführungszeichen) als einen Teil meiner Selbst, der nur zum Ausdruck bringt, was ich selbst mit mir mache (in meiner Spaltung), und zeigt auf, wie ich selbst zu mir stehe. Ich nehme die Situation, wie sie sich mir bietet: Als eine Chance zu wachsen und zu heilen, ohne den „Anderen“ oder etwas an der Situation abzulehnen.

8. Dadurch bleibe ich an das Wesentliche angebunden und damit selbstsicher, präsent und geerdet.

Dabei bin ich mir bewusst, dass diese Situation eine schicksalhafte ist, in der alles passieren kann (auch mein Tod evtl.), dem ich mich hingeebe wenn ich muss und solange der krassste Fall nicht eintritt, im Geiste der Klärung mit dem „Anderen“ verbleibe. Da ich weitgehend absichtslos bin in dieser Auseinandersetzung, biete ich, wie gesagt, keine Angriffsfläche. Es gibt dann keine Möglichkeit, mich manipulieren zu können, da ich auch nicht an einem bestimmten Ausgang haften. Ich schaue in dieser inneren Haltung über den Streit, die Projektion, den Angriff, das Agieren des Egos hinaus auf das Wesentliche, hinter die Illusion. Auf diese Weise kommt ein energetischer Prozess in Gang, der auch den (oder die) „Anderen“ erfassen wird, der auch aus dem Wesentlichen besteht (in einem dichten Zustand im Moment) und ihn zur Reife bringt, wenn er nicht zu verblendet in diesem Moment ist.

### **3. Heilung und Erwachsenwerden**

Mittlerweile ist es sicherlich deutlich geworden, wie sehr unsere Entwicklung mit dem „Erwachsenwerden“ zusammenhängt.

Die in der Transaktionsanalyse in der Mitte zwischen Eltern- und Kind-Ebene angeordnete Erwachsenen-Ebene entsteht aus der Integration und somit aus der Zusammenarbeit beider, vormals sich gegenseitig unterdrückender Eltern- und Kind-Ebenen. Das, was aus dieser Integration entsteht, könnten wir als das wahre Wesen eines Menschen bezeichnen. Es ist ein Mensch entstanden, der sich sozialisiert hat und somit in der Welt bestehen kann und gleichzeitig von der geistigen Welt, aus der er kommt, durchweht, inspiriert und bewegt wird und so die göttlichen Schwingungen als Kanal in die Welt bringt. Er wäre ein Mensch, der das Göttliche, Ursprüngliche, Wesentliche für sich und seine Mitmenschen als Kanal und Membran durch tönen lassen kann, was ihn selbst ernährt und Erfüllung und Sinn bringt, der aber gleichzeitig geerdet ist und im Leben steht. So ein Mensch beginnt zu sich selbst zu erwach(s)en, da er jetzt die Eltern und seine Kindheit nehmen kann, wie sie ist, ohne an irgendjemand oder irgendetwas Vorwürfe zu haben. Wo er Vorwürfe haben würde, würde er in diesem Teil seiner Selbst klein bleiben. Er würde seine Entwicklung blockieren, da er sich aus der Altersstufe, in der der Vorwurf entstanden ist, nicht weiterentwickeln kann. Er kann es erst, wenn er die Vorwürfe aufgibt und sieht, dass nicht irgendjemand oder irgendwas „anderes“ für sein Glück verantwortlich ist, als er selbst.

Solange es noch Vorwürfe an irgendwen oder irgendwas aus Vergangenheit oder Gegenwart gibt, gibt es auch die innere Spaltung zwischen dem inneren Eltern-Ich und dem inneren Kind-Ich, da die Übernahme der Verantwortung für sein eigenes Glück allein

auf der Erwachsenenenebene, also beim Erwachsenen-Ich liegen würde.

#### **4. Die innere Transaktionsanalyse**

Alles, was wir über die Interaktion oder Transaktion mit „anderen“ sagen können, trifft auch für die innere Interaktion in uns zu. Auch innerlich gibt es eine Eltern-Ebene, welche die Kind-Ebene unterdrückt und somit seinen Trotz, Krankheiten und Blockaden, vor allem aber ein inneres Boykottsystem hervorbringt. So zeigt meine Arbeit, dass jedes körperliche, soziale oder psychische Problem ein nicht gelebtes Potential ist, das von der Eltern-Ebene unterdrückt bzw. so verdichtet wird, dass nur noch dieses Problem davon übrigbleibt.

Doch wie komme ich nun zur Integration beider Ebenen, so dass die Erwachsenen-Ebene daraus entsteht, in der ich Verantwortung für mich übernehme und authentisch sein kann, was andererseits wiederum den Schlüssel für Erfüllung und Glück darstellt?

Wenn es um die Integration zweier sich bekämpfender Seiten bzw. Persönlichkeitsanteile geht, scheint die Gestalttherapie das dafür prädestinierte Instrument zu sein.

kann der Prozess beginnen, der als Same in Spaltung, Illusion und Ego angelegt ist, nämlich die Auflösung der Spaltung, die sich irgendwann selbst ad absurdum führt und selbst auf ihren illusionären Charakter hinweist. Je mehr wir uns der Erkenntnis dessen öffnen und Bewusstsein darüber gewinnen, umso selbstverantwortlicher und selbstbestimmter können wir unser Leben gestalten.

Unser aller Aufgabe ist es, die Spaltung, die am Anfang unseres Lebens entsteht, während unserer Lebenszeit wieder aufzuheben.

# Die Ebenen der inneren Transaktionsanalyse



**Eltern-Ich**



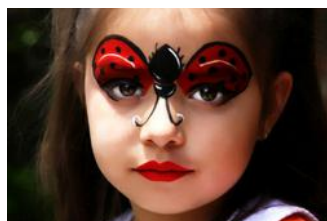
Verschmelzung mit dem inneren  
Kind-Ich  
zum



**Erwachsenen-Ich**



Verschmelzung mit dem inneren  
Eltern-Ich  
zum  
**Kind-Ich**  
(Inneres Kind)



## 5. Die Gestalttherapie

Gestalttherapie, ebenfalls eine psychotherapeutische Methode aus der Zeit der humanistischen Therapieformen, entwickelt von Fritz Perls, stellt also eine Vorgehensweise dar, mit zwei widerstreitenden Persönlichkeitsanteilen arbeiten zu können. Das Ziel ist ihre Integration. Laut Perls Theorie hinterlässt alles nicht Aufgearbeitete, jegliche Traumata eine „nicht geschlossene Gestalt“; das heißt, einen inneren, meist unbewussten Konflikt, in der Fachnomenklatur „unfinished Business“ genannt. Dieser innere Konflikt zeigt sich in einem inneren bewussten oder auch unbewussten sogenannten „Ping-Pong“ Dialog. Das ist ein innerer, widerstreitender Dialog, der zu keinem Ergebnis führt. Ja, ich möchte sogar sagen, dessen eigentlicher Zweck es ist, zu keinem Ergebnis zu führen, also die menschliche Entwicklung zu eliminieren. Dies geschieht aus Angst vor der Hingabe, welche jede Entwicklung fordert. Die beiden inneren widerstreitenden Seiten kann man in einem gestalttherapeutischen Prozess vom inneren Geschehen nach „außen“ und somit ins Bewusstsein bringen, indem man einfach für die sich bekämpfenden Seiten zwei Stühle im Raum aufstellt. Der „Klient“ wird nun angewiesen, zwischen den Stühlen hin- und herzuwechseln, entsprechend dem, welche Seite gerade mit welcher spricht. Damit wird der innere Zwist deutlich und löst Gefühle aus. Der „Klient“ wird angewiesen, immer wieder diese Gefühle der anderen Seite gegenüber zum Ausdruck zu bringen. Damit kommt der Prozess in Gang und wird dabei immer emotionaler oder aber auch immer frustrierender, wenn Gefühle nicht ausgedrückt werden können. Auf jeden Fall spitzt sich der Konflikt zu, der entweder immer mehr Gefühle freisetzt oder immer aussichtsloser erscheint. In der klassischen Gestalttheorie steuert dieser Prozess auf einen sogenannten „Engpass“ zu, in dem alle Kräfte schwinden, weil der Konflikt nicht lösbar erscheint. Während der „Klient“ sich dadurch für eine kurze Zeit im „Nichts“ verliert, zünden die festgehaltenen Gefühle eines früheren Traumas, führen zu einer „Gefühlsexplosion“ und schließlich im Idealfall zu einer Integration abgespaltener Persönlichkeitsanteile (31).

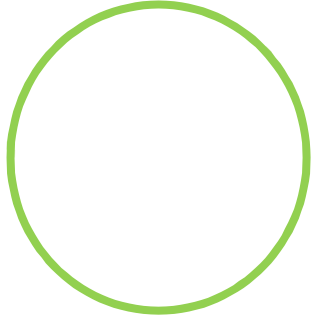
Ich bin in meiner Praxis von dieser Theorie abgewichen, eine Gefühlskatharsis beim Klienten anzusteuern, da es für mich in der therapeutischen Arbeit nicht nur um Heilung von Traumata geht, sondern um die Heilung der elementaren Spaltung, aus der ja alle anderen Schwierigkeiten und Traumata entstehen. Was das Trauma meines Erachtens erst zum Trauma macht, ist nicht so sehr die Situation, die es ausgelöst hat, sondern die Lebensangst, die uns an dem Geschehenen festhalten lässt. Diese Lebensangst entspringt aber der elementaren Spaltung.

Um die elementare Spaltung unseres auf die „Welt Kommens“ zu heilen, bedarf es meines Erachtens nicht so sehr die Gefühlskatharsis einer Gefühlsexplosion, sondern die Entwicklung von Mitgefühl für dieses kleine Kind, das man einst war und in gewissem Sinne immer noch ist, das diese Spaltung erleiden musste.

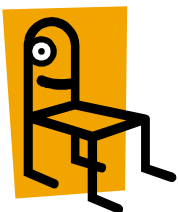
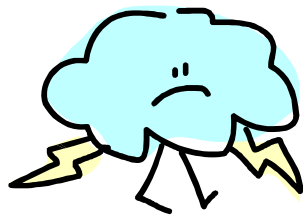
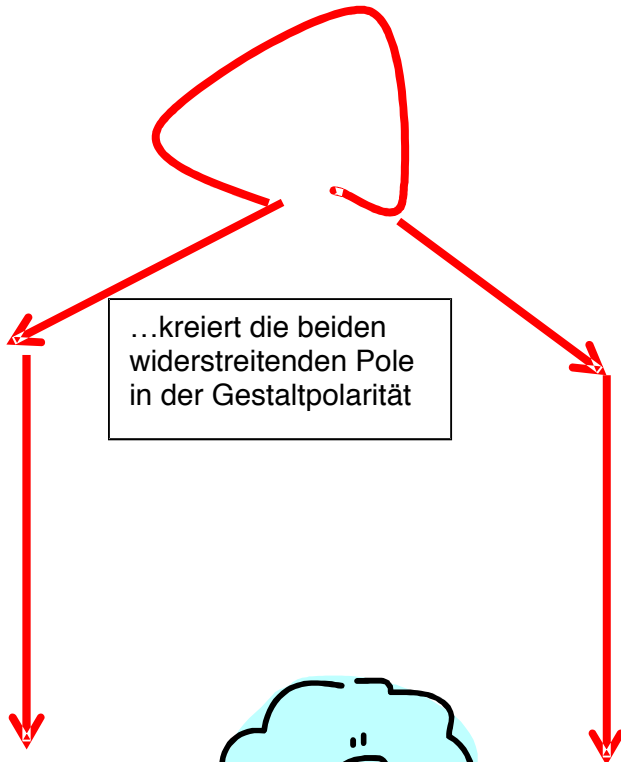


# Theorie der Gestalttherapie

Geschlossene Gestalt



Offene Gestalt



Eine geschlossene Gestalt ist nach Fritz Perls eine abgeschlossene Erfahrung, von der nichts Negatives übriggeblieben ist. Als Symbol dient ein geschlossener Kreis.

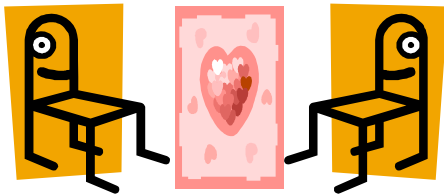
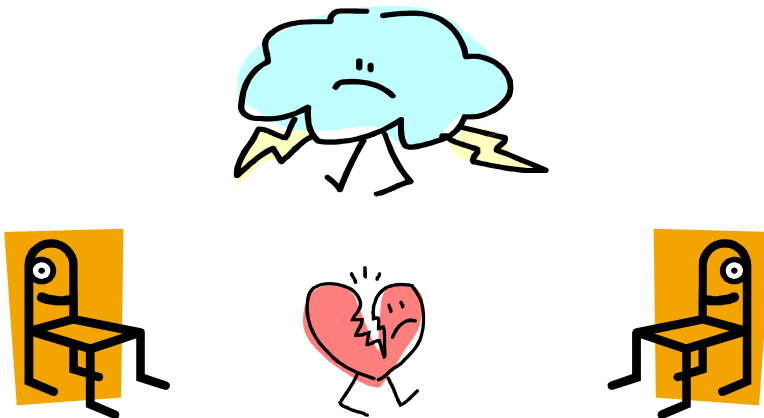
Eine offene Gestalt ist eine Erfahrung, die bislang ungeschlossen geblieben ist. Schuld, Wut, Unverständnis wird innerlich noch aufrechterhalten. Es handelt sich hierbei um eine mehr oder weniger traumatische Situation, mit der man noch nicht in Einklang gekommen ist.

Jede offene Gestalt bewirkt eine innere Spaltung in zwei divergierende Seiten (Pole). Diese kreieren einen permanenten, inneren Widerstreit. In diesem inneren „Ping-Pong“-Dialog werden die Kräfte und Potentiale beider Seiten aufgearbeitet und damit neutralisiert.

Jeweils eine Seite der inneren Polarität wird auf einen in Beziehung stehenden Menschen projiziert, um den inneren Kampf nach „draußen“ zu verlagern.

Das authentische, liebevolle, selbstbestimmte „Selbst“ geht in dem inneren Streit verloren.

## Gestalttherapie als Anleitung zur Versöhnung



Je weiter die beiden widerstreitenden Persönlichkeitsanteile von einander entfernt sind, miteinander streiten und unversöhnlich erscheinen, umso negativer erscheint auch jede einzelne Seite und umso härter bekämpfen sich die zwei unterschiedlichen Pole.

Mittels eines Therapeuten, Mediators oder Beraters lernen die beiden Teile, sich anzunähern und zu erkennen, wie sehr sie sich brauchen.

Je näher sich beide Aspekte kommen und beginnen zusammenzuarbeiten, umso mehr ergänzen sie sich. Das Bewusstsein entsteht, dass man nur zusammen mit dem anderen Teil ein wahres, authentische Selbst bilden kann, das entwicklungsfähig ist, weil es nun seine Kräfte und Potentiale leben kann, statt sie im internen Kampf ständig zu verpuffen.

So ein Gestalt-Dialog könnte beispielsweise bei einem Klienten (K), der wegen, sagen wir mal, Schwierigkeiten mit seinem „bösen“ Nachbarn zu seinem Therapeuten (Th) kommt, um dies Thema zu bearbeiten, angewandt werden. Auf dem einen Stuhl nimmt der Klient Platz, auf dem anderen wird nun „imaginär“ der Nachbar gesetzt (ich gebe diesen konstruierten Gestalt-Dialog in äußerst geraffter und vereinfachter Form wieder):

Th: „Was möchten sie dem Nachbarn gern sagen?“

K: „Ich könnte sie in der Luft zerreißen, mit ihrer dummen Arroganz mir gegenüber.“

Th: „Wechseln sie bitte auf den anderen Stuhl und geben sie sich als Nachbar eine Antwort!“

K: als Nachbar: „Ich habe so große Selbstwertprobleme und damit sie das nicht merken gebe ich mich so erhaben.“

TH: „Bitte wechseln sie wieder auf ihren Platz und spüren sie nach , was dieser Satz bei ihnen auslöst.“

K: „Ich habe jetzt fast Mitgefühl mit dem Nachbarn, ich kenne das auch, aber er sollte seine Probleme nicht an mir auslassen.“

Th: „Würden sie ihm das bitte sagen und ihre Gefühle dabei ausdrücken!“

K: „Ich bin verärgert wegen ihrem überheblichen Auftreten, kann sie aber auch verstehen, ich wünsche mir eben mehr Freundlichkeit.“

TH: „Bitte wechseln wieder auf den anderen Stuhl!“

K: „Nun, ja, ich mag sie ja auch eigentlich ganz gern.....“

Th, nachdem K wieder auf seinem Stuhl sitzt: „Gibt es einen Teil in ihnen, der dem des Nachbarn ähnlich ist, der vielleicht auch so unzugänglich und ängstlich ist, wie der Nachbar?“

K: „Ja, ich fühle mich manchmal auch ganz ohne Selbstwert, ganz klein, wie ein Schuljunge, z.B. dem Chef gegenüber.“

Th: „Wenn sie sich klein fühlen, wie alt sind sie dann wohl?“

K: „Sechs Jahre, kommt mir in den Sinn“

Th: „Was war mit 6 Jahren?“

K: „Ich sehe ein Bild vor mir, wie ich in die Schule kam und gar keine Lust hatte, ich hatte große Angst und fühlte mich der Herausforderung noch nicht gewachsen. Ich hab mir enorme Mühe gegeben in der Schule, aber je mehr ich mich angestrengt habe, um so weniger ist es gegangen. Und schließlich hatte ich immer mehr Black-outs.“

Th: „Kann es sein, dass als Gegenpart zu dem Kleinen, der sich so anstrengt und nur Blockladen kriert, einen sehr strengen inneren Teil gibt, der versucht, sie ständig vorwärts zu peitschen?“

K: „Absolut, ja, ich sehe mich ganz panisch, mit der Angst nicht zu genügen, die Klasse nicht zu schaffen und Außenseiter zu sein. Mir kommt dabei meine Mutter in den Sinn, die immer genau davor unbeschreibliche Angst hatte, ich könnte etwas nicht schaffen.“

Th: „Können sie sehen, dass die Angst der Mutter zu einem eigenen inneren Teil geworden ist, mit dem nun das innere Kind ständig unterdrückt wird, so dass es nicht mehr wirklich leben kann?“

K: „Ja, das kann ich, ich hab in dieser Zeit irgendwie meine Lebendigkeit verloren, habe Höhenangst bekommen und fühle mich bis jetzt in meiner Lebendigkeit irgendwie eingeschränkt.“

Th: „So setzen wir nun auf den einen Stuhl ihr inneres Kind und auf den anderen dieses strenge Eltern-Ich. Was sagt denn das Eltern-Ich jetzt zum Kind-Ich?“

K: „Lass dich doch nicht immer so gehen, rei dich mehr zusammen, du wirst nichts erreichen auf diese Weise!“

Th: „Nun nehmen sie bitte den Platz des inneren Kindes ein, spüren, was diese Sätze in ihnen auslösen (der Th wiederholt am besten die Sätze nochmal, damit K, nach dem er die Plätze gewechselt hat wieder ins Spüren kommt) und geben eine Antwort als inneres Kind.“

Th: „Bitte lass mich auch leben, gib mir auch Raum, ich habe so wundervolle Fähigkeiten und Lebendigkeit und nicht nur Angst wie du.“.....

Indem immer wieder die Plätze gewechselt werden und durch entsprechende Interventionen sieht das Ende einer solchen Sitzung so aus, dass klar wird, dass das Eltern-Ich dem Kind-Ich meist noch nicht so ganz vertraut hat und auf ein kleines Kind blickt, das versucht hat, Liebe zu bekommen. Es wollte sich ausdehnen, um in positive Resonanz zu kommen mit seiner Umwelt und wurde jedoch zurückgewiesen, es musste sich an die Gegebenheiten und systemischen Strömungen und Verstrickungen anpassen. Dabei hat es sich verloren und ist einsam, fühlt sich verlassen und wurde zu allem Überfluss vom inneren Eltern-Ich auch noch massiv unterdrückt.

Diese Schau aus der Eltern-Ich Perspektive löst fast immer großes Mitgefühl und Trauer aus. Das Kind kann nun (z.B. als Kissen oder Kuscheltier) zu sich genommen und integriert werden.

Das Wichtigste ist jedoch nicht dieser Moment, sondern die ttliche/tägliche Übung, innerlich nach dem inneren Kind zu sehen und festzustellen, ob man noch im Kontakt ist, oder ob alte Muster wieder durch Unbewusstheit zum Zuge gekommen sind. Die permanente Übung wird eine Änderung der Lebenssituation herbeiführen.

## **6. Heilung der Spaltung**

Nun sind wir wieder bei unserm Kind-Ich angekommen, das dem unterdrückenden Eltern-Ich gegenüber steht oder stand. Denn wenn sich der Teil, der die introjizierten Eltern repräsentiert, dem „inneren Kind“ ffnen kann, ist die Integration vollzogen und die Spaltung geheilt, zumindest für diesen Moment.

Doch dazu ist oft das Gehen eines inneren Weges Voraussetzung, bei dem ein kompetenter Therapeut, Arzt oder Heiler hilfreich zur Seite stehen kann. Schauen wir uns

daher die einzelnen Stufen einer Anbahnung der Integration in der konkreten Vorgehensweise noch einmal an:

1. Der Klient kommt mit irgendeinem Problem. Nehmen wir an, er hat ein Problem mit irgend jemand im „Außen“, vielleicht der missgünstige Nachbar oder einer der Eltern, oder Partner oder Partnerin.
2. Es wird ein Gestaltdialog angeregt, indem der Klient mit dem Konfliktpartner, den wir imaginär auf den Stuhl ihm gegenüber setzen, sprechen kann. Hat der Klient in seiner Position ausgesprochen, lassen wir ihn auf den anderen Stuhl wechseln und nun die Rolle des „Anderen“ einnehmen, als welcher er antwortet.
3. Der Dialog wird vielleicht hitziger, weil wir den Klienten dazu auffordern, seine Gefühle auf beiden Seiten auszudrücken und nicht festzuhalten. Möglicherweise regen wir den Klienten auch schon dazu an, aus der Erwachsenenenebene zu sprechen, was den Konflikt eher in die Richtung einer „Lösung“ in Bezug auf das „äußere“ Problem richtet. Wir wollen jedoch nicht nur den äußeren Konflikt beilegen, sondern an die innere Wurzel aller Konflikte beim Klienten gehen, nämlich seine elementare Spaltung.
4. Wenn der geeignete Moment gekommen ist, überraschen wir den Klienten mit der Intervention, dass nun auf dem anderen Stuhl, ihm gegenüber, nicht mehr der „Andere“ sitzt, sondern jener Teil von ihm selbst, den der „Andere“ für ihn repräsentiert.
5. Wir gehen dabei davon aus (was sich in meiner Arbeit täglich bestätigt), dass alles, was „andere“ mit uns machen, wir zuvor innerlich mit uns machen. Der „Andere“ wird nur als Schauspieler im eigenen Drama eingesetzt, um diesen Konflikt nach außen zu bringen und um mich darauf aufmerksam zu machen. Statt aber darauf aufmerksam zu werden und den inneren Konflikt zu finden, lassen wir uns einfangen, mit dem „Anderen“ in einen Machtkampf zu gehen oder uns von ihm unterdrücken zu lassen. Dies repräsentiert jedoch nur die innere Spaltung, bei der in Beziehungen immer der „Andere“ den abgespaltenen Teil des Einen annimmt, es sei denn, der „Andere“ ist in einer liebevollen Beziehung mit dem Ersten und der „Ego“ Anteil an dem Geschehen ist daher „herunter gefahren“. Wir erarbeiten jetzt mit dem Klienten an dem gewahr Sein, welcher innere Teil es ist, mit dem er sich selbst unterdrückt oder kämpft. Wir entdecken mit ihm zusammen, zu welchem inneren Teil er diese Sätze sagen würde, die er dem scheinbar „Anderen“ gesagt hat.
6. Oft findet sich schnell dieser innere Teil und wenn nicht konkret, so können wir davon ausgehen, dass es diesen irgendwo in ihm gibt, und wir setzen diesen imaginär als Repräsentant auf den anderen Stuhl. Nun beginnt das Spiel von vorne und der Klient spricht nun mit seinem inneren Teil, anstelle des „äußeren“ Menschen wie zuvor.
7. Nun sind wir an der zentralen Spaltung des Klienten angekommen, die letztendlich die Spaltung darstellt, die wir erfahren haben, als wir auf die Welt kamen und unser geistiges Kleid mit dem körperlichen vertauscht haben. Wie wir schon sagten, ist aus dieser Spaltung, die wir durchlaufen mussten, um auf die Welt kommen zu können, in unserer Lebenswelt jene Spaltung entstanden, die aus innerem Eltern-Ich und „innerem Kind“ besteht.
8. Nun sind wir also am Punkt der elementaren Spaltung in der Lebenswelt des Klienten angekommen. Denn eine Seite der beiden, die nun miteinander sprechen, wird eine moralisch geprägte, erziehende sein, die Wertmaßstäbe vertritt und die den anderen Teil irgendwie „bessern“ oder unterdrücken will, so wie es Eltern und „Umfeld“ des Klienten mit

ihm gemacht haben. Die andere Seite wird mehr aus Impulsen bestehen, irgendetwas leben zu wollen, Gefühle ausdrücken zu wollen, Lust zu irgendetwas zu haben, sich befreien zu wollen, usw. Die erste Seite gibt sich als die innere Eltern-Ich Seite zu erkennen und die zweite stellt das innere Kind dar; der Seiten, die jetzt miteinander ringen. Doch beide Teile sind immer gleich „stark“, auch wenn einer davon sehr dominant scheint. Denn der unterlegene Teil boykottiert oft sehr subtil, so dass kaum eine Entwicklung für den Klienten möglich ist, solange er in diesem inneren Kampf verstrickt ist.

9. Je weiter und unversöhnlicher die beiden Teile auseinanderklaffen und sich nur gegenseitig loswerden wollen, sich also nicht lieben, umso negativer erscheinen beide und umso zerstörerischer ist die Situation. Unsere Interventionen zielen aber dahin, dass beide Teile erkennen, dass sie sich im Wesentlichen nicht abstoßen - dass dies nur eine Funktion der Angst ist, die uns dies einflüstert - sondern dass, je näher sie sich kommen, sie sich...

10. ...vollkommen ergänzen und dass sie sich beide zum Leben brauchen. Denn was das Kind-Ich nicht kann, kann durch seine Sozialisation und das erlernte Know-how das Eltern-Ich. Das Eltern-Ich allein ist andererseits ohne die Lebendigkeit und die Impulse (das-durchtönenlassen - Könnens) des inneren Kindes nur eine leere Hülle, welche Angst besessen an Formen klebt und die sich von den Impulsen des inneren Kindes bedroht fühlt. Unsere Interventionen gehen an diesem Punkt dahin, im weiter stattfindenden Dialog beide Teile einander anzunähern.

11. Manchmal jedoch scheinen beide Teile unversöhnlich und eine Annäherung schreitet nur äußerst zäh voran. Dann ist es an der Zeit, die Position des inneren Teils, welcher den zuvor „äußeren“ ersetzt hat, nochmals zu verändern. Der Klient sitzt auf der Eltern-Ich Position und schaut nun auf sich selbst als das innere Kind, das sich just in dem Alter befindet, da es die Spaltung am leidvollsten erlebte. Dieses innere Kind sitzt also nun (imaginär) auf dem Stuhl gegenüber. Mit unserer Hilfe wird dem Klienten gewahr, wie sehr er damals unter der Situation gelitten hat. Es wird ihm bewusst, wie ein Teil sich von diesem Kind abspalten musste, das sich nicht weiter mit dem Leid aufhalten konnte, auch keine Werkzeuge hatte, damit umzugehen, das stattdessen weitergehen musste und mit Überleben beschäftigt war.

Dieser Teil ist dann „groß“ und zum Eltern-Ich geworden, hat aber das innere Kind am Wegesrand des Lebensweges stehen gelassen, mit seinen Gefühlen, wo es immer noch steht und nicht gesehen wird. Es wartet noch immer, entdeckt zu werden, damit seine Wunden endlich heilen können. Dazu braucht es noch einmal das Gesehen Werden und das Mitgefühl des „groß gewordenen“ Teils. Nun wird dem Klienten klar, wie sehr er Zeit seines Lebens gegen dieses Kind gekämpft hat und es u. U. mit allen Mitteln unterdrückt hat, sodass es ihm und seinen (Ego) Plänen nicht in die Quere kommt. Diese Schau setzt oft viele Gefühle frei und öffnet den Weg zur Integration als Annahme und Aufnahme dieses inneren Kindes.

12. Beide Teile sind nun miteinander verschmolzen. Hilfreich ist dazu, beizeiten auf den anderen Stuhl ein Kissen oder Kuscheltier zu setzen, etwas, was der Klient im Moment der Herzensöffnung zu sich nehmen und im Arm halten kann. Doch dies ist natürlich nur der äußere Aspekt, innerlich hören beide Teile nun auf, sich zu bekämpfen und gehen eine gegenseitig sich befruchtende Verschmelzung ein, in der sich beide nun unterstützen. Das führt im Alltagsleben des Klienten dazu, immer mehr seiner inneren Impulse auch leben zu können. Die Lust, Neues zu entdecken oder „Altes“ wieder zu aktivieren wird frei und das integrierte Eltern-Ich hilft bei der konkreten Umsetzung.

## 7. „Ich habe dich gefunden“

„Ich habe dich gefunden“ ist ein wunderschöner Lösungssatz, den das Eltern-Ich dem inneren Kind sagen kann, wenn es den Blick wieder auf seinen verlorenen Schatz wenden kann, auf sein inneres Kind, das so viele wundervolle Seiten, Facetten und Fähigkeiten hat. Dieser Satz setzt oft viel Gefühl frei, weil die Erkenntnis von dem, was man von sich selbst verloren hatte, sehr tief gehend ist. Ich habe diesen Satz von Frau Dr. Rosina Sonnenschmidt entnommen, die ihn in einem ihrer Seminare in einem Zusammenhang mit miasmatischer Homöopathie genannt hat. Die Geschichte dazu ist folgende: In lang vergangenen Zeiten, als die Menschen noch in Sippen über heiße Steppen zogen, war die Verbindung zur Sippe lebenswichtig. Man denke nur an die Wasserversorgung, die

42  
nur in der Sippe gewährleistet war. Wenn jemand zu jener Zeit nun den Anschluss zu seiner Sippe verloren hatte, hat gleichzeitig der Körper desjenigen jeden Wasserverlust gestoppt, was dazu führte, dass dieser Mensch nicht mehr urinieren konnte. Sobald der Kontakt zur Sippe wiederhergestellt war, löste sich die innere Sperre und alles kam wieder ins Fließen. Der dabei lösende Satz ist: „Ich habe dich gefunden“. Dr. Sonnenschmidt nennt dieses Phänomen den „Wasserkonflikt“ (32).

Auch ich konnte feststellen, dass dieser Satz sehr viel „Gestautes“ wieder ins Fließen bringen kann. Auch im Kontext des unterdrückten inneren Kindes, das sich wieder öffnen und seine Potentiale wieder zur Verfügung stellen kann, wenn man ihm in Anlehnung an ein hawaiianisches Versöhnungsritual sagt (und es auch innerlich vollzieht): „Ich habe dich unterdrückt, es tut mir leid, bitte vergib mir, ich liebe dich, danke – jetzt habe ich dich wieder gefunden“.

Das innere Kind ist eben nicht nur ein abgespaltener, ein nicht oder nur teilweise gelebter Persönlichkeitsanteil, es ist in diesem Kontext auch das Synonym für die Verbindung mit unserer geistigen Heimat und all den ursprünglichen Impulsen, unserer Inspiration und elementaren Kreativität als Ausdrucksmöglichkeit des Geistigen.

Das Kind selbst, im zarten Alter auf dem Leidensweg durch die Spaltung, kann mit diesen Impulsen nicht wirklich etwas anfangen. Der Mensch muss sich erst verlieren und lernen, in dieser dichten Welt zurechtzukommen, um später durch die Integration von Vernunft, Kontrolle und Überlebensmechanismen mit den unkontrollierbaren Impulsen des inneren Kindes sein zu-sich-selbst-Erwach(s)en zu gestalten.

Dies kann in solch einem Prozess wie beschrieben passieren, wenn das Eltern-Ich wieder auf das Kind-Ich und somit auf die Brücke zu seiner wirklichen, geistigen Heimat schaut und sich erinnert, sich innerlich seiner wahren Herkunft gewahr wird. Dann beginnt der Frieden, der Krieg dieser inneren Teile ist beendet, da der Mensch nicht mehr in jene Teile gespalten, sondern ein Ganzes geworden ist. Die eigene Ganzheit, die man erlangt hat, öffne(t) den Blick für die allumfassende Einheit, die wir alle sind. Einzeln wie die Zellen eines Hologramms, aber auch gemeinsam ein Ganzes bildend, das wir Geist, Tao, Buddha, das Absolute, das Allumfassende oder einfach „Gott“ nennen können.

Wenn die Trauer über den Verlust dessen, was man wirklich ist oder war, fließen kann, erkennt man, welch einen „Schatz“ in Form des inneren Kindes wir geopfert und solange mit Fü.ßen getreten und unterdrückt haben, bis es „still“ war. So hat es unser egomäßiges Denken und Handeln nicht mehr mit seinen unkontrollierbaren Impulsen durchkreuzt, scheinbar. Doch statt dessen ist dieser Teil ins Unbewusste gerutscht und hat von dort aus Boykottstrategien und Trotz gegenüber dem planenden Eltern-Ich entwickelt.

Doch wenn die Angst nicht zu groß ist, kann durch Mitgefühl und die Versöhnung mit sich selbst jene Integration passieren. In der Integration schließt man sich wieder an sein unerschöpfliches Potential an, das im unterdrückten Teil liegt, man erkennt sich als ganz und kann heilen.

## 8. Umgang mit der Angst



(33)

Wir sehen, dass das Wesentliche, das der Integration entgegensteht, die Angst ist. In der elementaren Spaltung, die wir durchlaufen müssen, um in diese Welt zu kommen, bewirkt der Umstand, dass unser geistiges Sein in den Hintergrund tritt, das Gefühl des abgetrennt Seins vom Allumfassenden. Obwohl das nur eine Illusion ist, die wir beginnen, immer mehr zu glauben, bewirkt sie doch, dass wir uns abgetrennt, einsam und wie auf die Welt geworfen fühlen. Wir erfahren durch das Glauben an die Illusion der Trennung den (scheinbaren) Verlust von geborgen Sein und eingebunden Sein. Wir erfahren uns nicht mehr als eins, sondern einesteils als ich und du und andererseits auch innerlich gespalten, wir ahnen leidvoll den Verlust des Wesentlichen in uns und die langsame Annahme von etwas viel weniger Befriedigendem. Durch das Lernen in der Kleinkind Phase lernen wir vor allem, an die Illusion der Trennung zu glauben und erschaffen somit unsere Angst. Eine Angst, der wir uns nicht gewachsen fühlen, besonders nicht als Kind und erfinden zu ihrer Abwehr das, was wir „Ego“ nennen.

So entsteht die unbewusste Empfindung, auf diese unverständliche Welt gespiesen zu sein, ihren Unbilden schutzlos ausgeliefert im Angesicht von Agonie und Mangel und von Bedrohung umringt. Das alles geht mit der elementaren Spaltung, beim auf die Welt kommen, einher.

Aus dieser Misere versuchen wir uns zu bringen, indem wir an die Stelle des Wesentlichen, das wir in der elementaren Spaltung verloren zu haben glauben, eine Kunstperson setzen, die nun innerlich für uns eintreten soll. Diese Kunstperson, „Ego“ genannt, kämpft nun für uns, geht in Rivalität mit „anderen“ und der Welt, um unser Überleben zu sichern, lässt uns taktisch sein und strategisch berechnend vorgehen, so dass es uns scheint, wir könnten im Leben alles damit erreichen, was wir meinen zu brauchen. Dabei merken wir nicht, dass uns dieses „Ego“ auf der anderen Seite bindet und uns in den Persönlichkeitsturm einsperrt, den wir aus unserer Identifikation mit dem, was wir für uns selbst halten, gebaut haben.

Diese Kunstperson, das „Ego“, gaukelt uns vor, mit all den Unwegsamkeiten des Lebens fertig werden zu können, indem es ständig Angst abwehrt, indem es eigene Schattenanteile auf „andere“ projiziert und genau dadurch mehr Angst produziert.

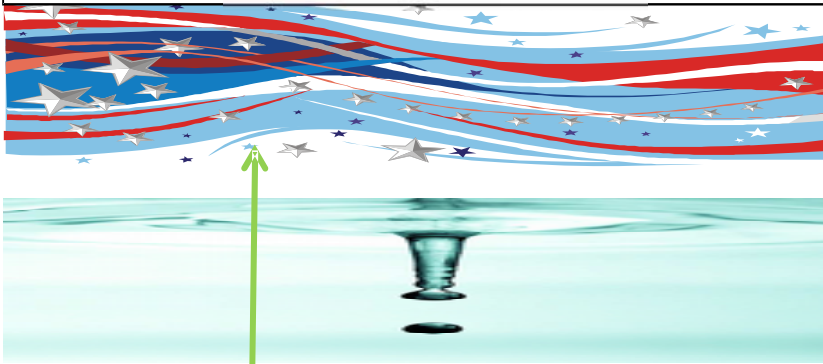
„Anderen“ Menschen, ja der ganzen Welt, dem Leben und Schicksal gegenüber gehen wir auf diese Weise in eine Rivalitätsposition. Dies alles wird zu einem Gegen-über, bei dem wir nicht mehr erkennen, dass wir all das selbst sind und dass, wenn wir in den Kampf



damit gehen, wir an sich mit uns in Kampf treten. Das „Ego“ schottet sich von „anderen“ ab und geht nur Beziehungen ein, wo es etwas vom „Anderen“ braucht. Es zieht dabei vielleicht das Mäntelchen eines „sozialen und guten“ Menschen an, doch innerlich besteht es aus „Überlebenskampf“. Es hält somit den „ich bin O.K.“ Status permanent aufrecht, fühlt aber innerlich den Selbstwertmangel, der dadurch entsteht; zumindest unbewusst weiß der Mensch aber genau, dass er nur eine Maske lebt. Dieser Selbstwertmangel muss dann ständig wieder ausgeglichen werden durch Anerkennung und Geltung von „außen“, durch ein Glauben an den Ideal-Persönlichkeitsturm, den man meint, darzustellen. Funktioniert das nicht, bricht er zusammen und das führt zu Depression, „ Burn out“ oder Ähnlichem.

Nun könnten wir wieder das transaktionsanalytische Modell heranziehen, das jetzt vielleicht so aussehen würde:

## Die Rolle der Beziehungen



Geistige Welt –  
Schwingung –  
Liebe

Die Welt geht  
durch  
Verdichtung aus  
der geistigen  
Schwingung  
hervor.

**Bereich der  
Einheit &  
Liebe**

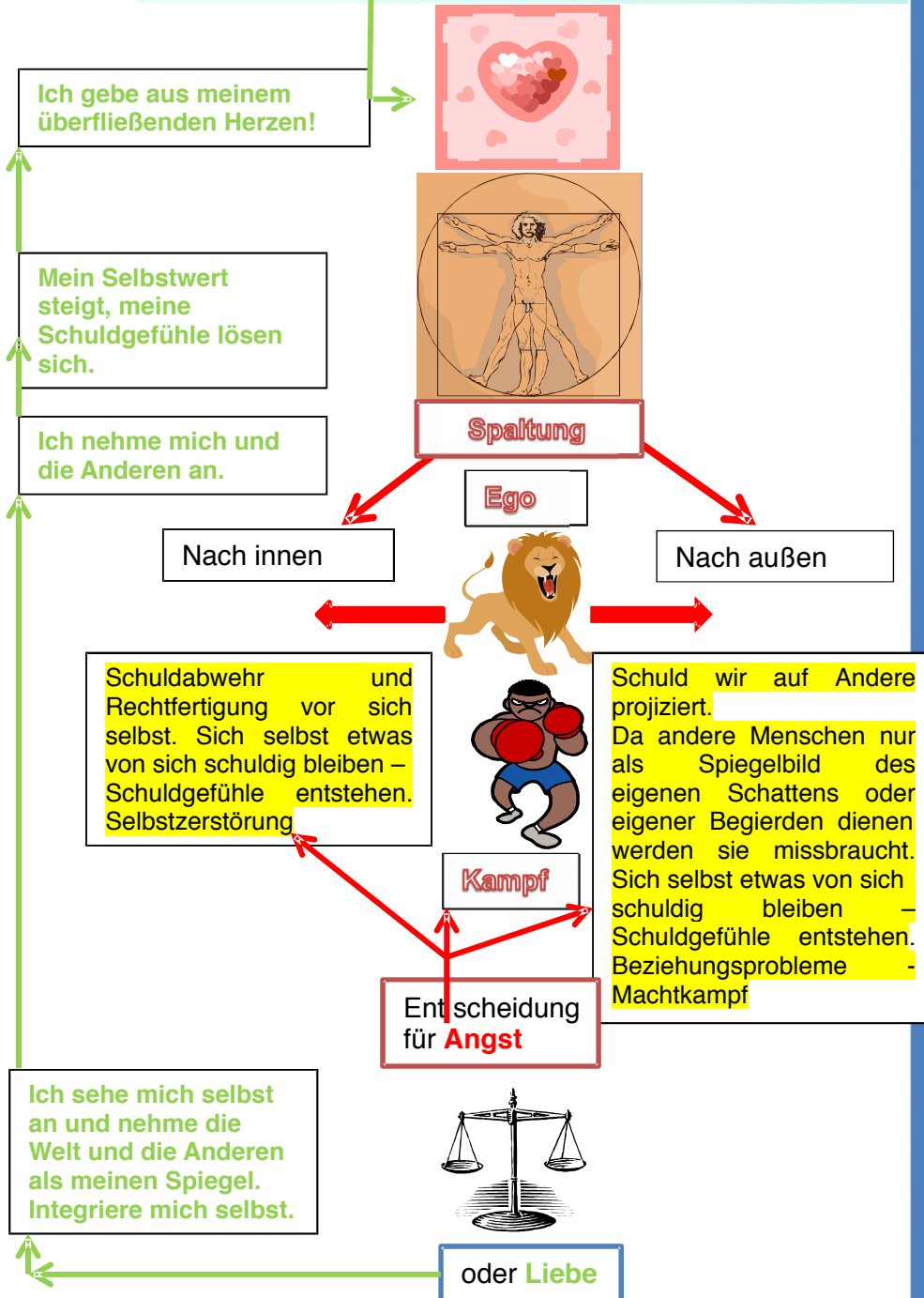
Elementare  
Spaltung...

...erzeugt das  
Ego.

**Bereich der  
Angst**

Wir müssen uns  
ständig entweder  
für **Angst** oder  
**Liebe**  
entscheiden.

Beide sind **Gott**,  
jedoch durch  
Aggregatzu-  
stände  
unterschieden.  
Es ist der Sinn  
unseres Lebens,  
alle Angst in  
Liebe zu  
entdichten.

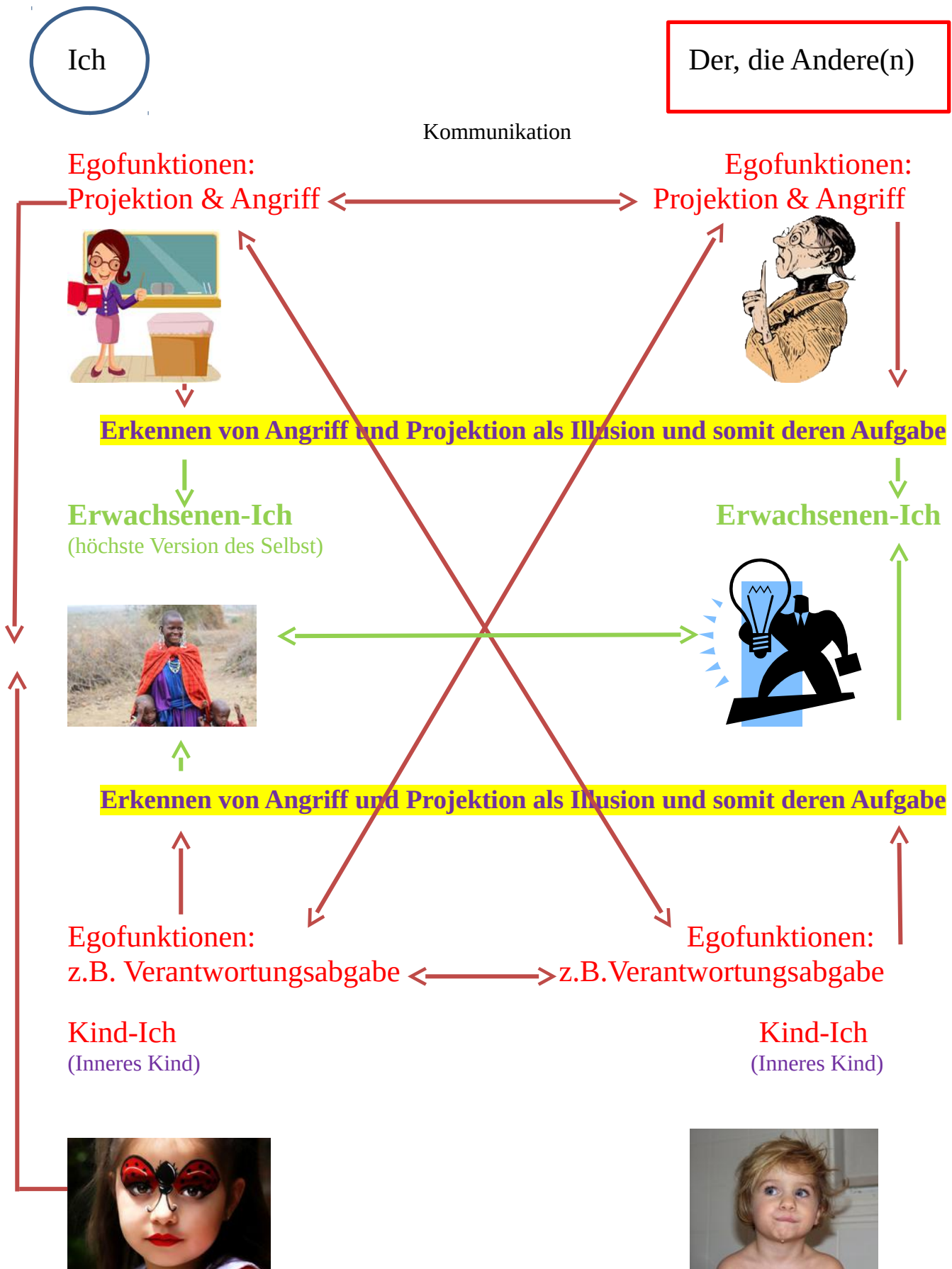


Die Ebenen „Projektion und Angriff“ versus „Projektion und Angriff“, sowie die „Projektion und Angriff“ versus „Projektion und Abwehr“ und umgekehrt und die Ebenen „Projektion und Abwehr“ welche auf die Ebene „Projektion und Abwehr“ beim „Anderen“ trifft , stellen Verstrickungen mit „anderen“ oder innerlich mit sich selbst dar, welche zu mehr Trennung, Angst und Kampf führen.

Auch in diesem Fall ist es so, dass es eine höhere oder entdichteter Version von Angriff und Verteidigung gibt, welche in ihrer Verschmelzung darin münden, das „Ego“ als Illusion zu entlarven, indem es möglich wird, dahinter auf unser wahres Sein zu blicken.

Doch was sind die entdichteteren Versionen von Projektion, Angriff und Abwehr und wie könnte eine Integration auf dieser Ebene aussehen?

# Die Ebenen der spirituellen Transaktionsanalyse mit Wirkung nach innen sowie nach außen



In der Integration entdichtet die Angriffsseite durch soziales Engagement, durch Geben - freiwillig, ohne etwas zu wollen, aus dem überfließenden Herzen heraus. Wenn uns auch das „Ego“ ständig dazu anleitet, unsere Unschuld zu beweisen (durch Rechtfertigung beispielsweise), um unseren Identitätsturm mit reiner Weste darzustellen, und wir daher unsere Schattenanteile auf „andere“ projizieren, liegt dennoch die größte Chance des Menschseins darin, unsere eigenen Schattenanteile anzunehmen. Damit können wir die Chance gewinnen - indem wir die Projektion zurücknehmen - uns zu unserem Schatten zu bekennen und uns damit ganz und heil zu machen. Wir haben natürlich erst dann die Möglichkeit, unsere abgespaltenen „Schattenanteile“, welche mit dem verdichtet abgespaltenen inneren Kind korrelieren, zu integrieren, wenn wir uns ihnen stellen. Haben wir jedoch den Mut, uns unserer inneren Gegebenheit zu stellen, unser inneres Kind zu befreien, dann können wir unseren inneren Modus vom „Gerechtigkeit von „anderen“ erwarten“, also vom Modus des „nehmen Wollens“ in den Modus des „aus dem überfließenden Herzen Gebens“ umschalten und ihnen damit die „Gerechtigkeit“ widerfahren zu lassen, die es sonst im Leben nicht gibt (es sei denn wir erschaffen sie). Wir erkennen dann, dass es allein der Modus des „Gebens“ ist, der uns sättigt und uns das gibt, was wir bisher ohne Unterlass irgendwo im „Außen“ gesucht haben. Alles andere erschafft uns die permanente Hölle des Mangels, wie viel wir auch immer an materiellen Besitzen anhäufen mögen, alles andere lässt uns immer nur den Liebevollen spielen, um den „Anderen“ zu manipulieren, uns etwas „Liebe“ zu geben. Dieser Modus „des nehmen Wollens“ hinterlässt uns immer hungrig, was man auch immer erbeuten oder dem Leben abzurufen vermag. Nie ist es genug, uns wirklich in Frieden zu bringen. Hierzu eine schöne Geschichte:

### **Die Geschichte von den großen Löffeln**

Einst wurde einem Menschen die Gnade zuteil, einen Engel zu treffen.

Der Mensch wollte diese Welt verstehen.

Er bat den Engel um mehr Bewusstsein und fragte: „Was ist die Hölle?“

Da nahm der Engel den Menschen bei der Hand und führte ihn in einen Raum und dieser sah folgendes:

In diesem Raum standen Menschen an den Wänden und waren sehr hungrig, mager, verbittert und voller Angst.

Und jeder dieser Menschen hatte in der Hand einen sehr langen Löffel mit einem sehr langen Stiel und in der Mitte des Raumes, für die Menschen nur mit dem Löffel erreichbar, stand ein großer Topf mit wunderbarem Essen. Und jeder Mensch war verzweifelt in dem Versuch, seinen Löffel in den Topf zu tauchen und sich diesen selbst in den Mund zu stecken. Da jedoch der Löffel einen so langen Stiel hatte, gelang ihm das nicht, und das Essen fiel auf den Boden und erreichte nicht die hungrigen Münder.

In dem Raum herrschte Verzweiflung und Schreien, Angst, Sorge und Tod. Und der Engel sagte: „Siehst du, Mensch, dies ist die Hölle.“

Und der Mensch war erschüttert und schwieg.

Dann sprach er zu dem Engel: „Ich bitte Dich, zeig mir den Himmel!“

Und der Engel nahm den Mann und führte ihn in einen Raum. Und in diesem Raum sah der Mensch Menschen an den Wänden stehen und sie waren glücklich und lachten und sie waren wohlgenährt und jeder hielt in seiner Hand einen langen Löffel mit einem langen Stiel.

Und in der Mitte sah der Mensch, wie in dem anderen Raum, einen Topf mit Essen stehen. Und diese Menschen – so sah der Mensch – tauchten ihre Löffel in den Topf und fütterten immer den Menschen, den sie mit ihrem Löffel erreichen konnten, so dass alle sich umeinander kümmerten, und alle in Liebe miteinander waren, und alle

genug bekamen und versorgt waren.

Und der Mensch stand und staunte. Und der Engel sagte: „Siehst du Mensch, dies ist der Himmel!“

(Anonym, aus Russland)

Im wahrhaften Geben kann ich die Erfahrung machen, selbst satt zu werden, was mich auf die Idee bringt immer mehr zu geben, nicht weil der „Andere“ was zurückgeben soll, sondern weil das Geben allein schon befreit. Zu allem Überfluss kommen „andere“ in Resonanz und fangen auch an zu geben. So könnte das Paradies, das wir ja in Wirklichkeit nie verlassen haben, aus der Unsichtbarkeit wieder auftauchen.

Doch noch immer gibt es die Angst. Das künstliche „Ich“ des „Egos“ ist nicht so einfach aufzugeben. Das „Ego“ weigert sich, zu sterben oder auch schon durchlässiger zu werden und arbeitet einer Integration oder dem Aufdecken der Illusion entgegen. Das ist so, weil wir im Moment der elementaren Spaltung unser Sein an dieses Ego gebunden haben. Da wir in den frühkindlichen Phasen gelernt haben, uns weitgehend damit zu identifizieren, und dies für unser Überleben gesorgt hat, bedeutet es jetzt unser Leben und das Loslassen des Egos fühlt sich an wie sterben.

Tatsächlich bedeutet das wirklich Schmerzhaftes und Bitteres am Tod, sich vom „Ego“ wieder loszubinden, weil wir das Gefühl haben, ohne das „Ego“ nicht mehr zu existieren.

Der wesentliche Augenblick jedoch, welcher uns aus unserem selbst gebastelten Jammertal rettet, entsteht durch die Erkenntnis, dass das künstliche „Ego“ mit all der künstlich projizierenden Sichtweise, die ihm anhaftet, mit dem wir uns aber identifizieren, nie in Wirklichkeit entstanden ist. All unsere Sichtweisen der Welt sind illusionäre Sichtweisen, sie gehen vom „Ego“ aus und sind infiltriert durch die künstliche und unwirkliche Art des „Egos“. Das heißt, alles, was wir wahrnehmen, ist Illusion. Unser Wahrnehmen

ist kein Wahrnehmen, sondern ein für-wahr-Nehmen der Illusion. Es ist auf der anderen Seite dadurch aber auch ein wahr-Geben, da das „Ego“ seine künstliche und erfundene Sichtweise auf die Welt projiziert und sie damit überdeckt. Würden wir nicht mehr an „Ego“ und an die vom „Ego“ konstruierte illusionäre Welt glauben, würde automatisch der Blick auf das Wesentliche und auf das, was wir wirklich sind, frei.

Das (illusionäre) Wesen des Egos speist sich aus dem Glauben an das „Negative“. Wo wir das Positive erkennen, ist kein Glaube nötig, wir fangen an, die Wahrheit zu sehen. Das Glauben an Verletzung und Schuld ist Illusion. Wahrheit ist, dass jemand „anderer“ uns unmöglich verletzen kann. Wie wir schon sagten, wir nehmen Umstände zum Anlass, um uns verletzt zu fühlen, wenden die Schuld aber als Angriff dem scheinbar „äußeren“ Angreifer wieder zu.

Verletzung, Angriff, Mangel, Rivalität, bedroht Sein, Abwehr... Welche Art von Lebenskampf wir auch immer wählen, aktiv oder passiv, es bleibt immer Kampf, der uns in die Welt der Agonie verstrickt und eine Welt erschafft, in der das Glück spärlich gesät ist und dem Leben abgerungen werden muss. Diese Wege sind dann hauptsächlich mit Leid und schweren Aufgaben gepflastert. Wir merken dabei nicht, dass wir dieses Leben selbst kreieren, indem wir an Angst, Trennung, Kampf, Ego, Angriff und Verteidigung glauben.

## **9. Das wiedergefundene Paradies**

oder „es gibt keinen Weg zur Glückseligkeit, Glückseligkeit ist der Weg“

Ich hoffe, ich konnte mit meinen Ausführungen zeigen, wie sehr psychische, körperliche und seelische Gesundheit damit zu tun haben, wie glücklich wir uns fühlen. Jedes Glücksgefühl entdichtet dichte Bereiche in Körper, Geist oder Seele. Jeder schwere, dichte Gedanke dreht unser Wohlgefühl noch mehr herunter, und wir fühlen uns noch schlechter. Glückseligkeit ist unser natürlicher Zustand, der eintritt, wenn wir nirgendwo (oder so

wenig wie möglich) anhaften, oder uns darauf konditioniert und abhängig gemacht haben. Konditionierung heißt in diesem Fall, dass wir unser Glück an irgendwelche Umstände gebunden haben. Je nach dem, ob sich unsere Vorstellungen verwirklichen, schalten wir unser Glücksgefühl ein (z.B. die heimische Fußballmannschaft gewinnt) aber eben nur dann. Andererseits lösen negativ bewertete Situationen negative, dichte, schwere und unangenehme Empfindungen aus, die wir zu vermeiden suchen (z.B. wenn jemand seinen Job verliert).

Aufgrund des Eintretens negativ oder positiv bewerteter Situationen in meinem Leben, steuert mein inneres Bewertungssystem meine Gefühlswelt fern. Diese Bewertungen gehen auf das Angst behaftete „Ego“ zurück, welches Angst abwehren möchte und somit Unangenehmes und das Überleben Gefährdende zu vermeiden trachtet und das, was Glück verheißt, anstrebt. Doch das bedeutet für uns, fremd bestimmt zu sein durch die Abhängigkeit an unsere inneren Bewertungs- und Glaubensmuster.

Die Wahrheit und Glückseligkeit liegen jedoch jenseits unserer bewussten und unbewussten Bewertungen.

Die Glückseligkeit liegt in der Annahme der Welt und uns selbst, genau wie wir jetzt, in diesem Moment sind. Plötzlich entsteht ein Gefühl von Reichtum, obgleich sich vielleicht in der äußern Situation nichts verändert hat. Das Gefühl der unendlichen Fülle stellt sich ein durch die Erkenntnis, dass mein Glück und somit mein hundertprozentiges Wohlfühl von absolut nichts abhängig ist, wenn ich annehme, was ist und damit alle Unterschiede zwischen dem, was ich innerlich positiv bzw. negativ bewerte, ausgleiche. Alles ist nun gleich gültig, denn alles hat die gleiche Gültigkeit, hier zu sein und mir als Spiegel zu dienen. Alles hat seinen Platz, nichts ist ausgeschlossen. Ich brauche nichts mehr vermeiden, um Glück zu finden und brauche nichts mehr anstreben, weil es schon da ist. Nun habe ich das Vermögen gewonnen, um aus dem überfließenden Herzen geben zu können.

Solange ich an irgendetwas hafte, seien es auch soziale Vorstellungen des Gebens, oder Ideale von Gerechtigkeit usw., kann ich nicht aus dem überfließenden Herzen geben. Nur was von selbst überfließt, verströmt sich ohne Mühe und Absicht über alle „anderen“.

Dieses absichtslose Geben nährt den Geber zuerst selbst und macht ihn glücklich.

Das, was wir hier überfließen nennen, ist an sich ein Durch-fließen oder Durch-tönen der Glückseligkeit des allumfassenden Geistes, aus dem ja auch wir sind und der in seiner unverdichteten Form Glückseligkeit ist. Es ist jene Kraft, die immer um uns und in uns ist und uns belebt, soweit dies unser „Schwingungszustand“ zulässt. Im indischen Raum wird diese Kraft „Prana“ (34) genannt und im chinesischen „Chi“ (35), im europäischen u.a. „Elan Vital“ (36). Diese Kraft fließt durch uns, tönt durch uns, wenn wir entsprechend durchlässig geworden sind, und unser Identitätsturm nicht mehr so „dicht“ ist.

Durchlässigkeit erlangen wir dadurch, dass wir die beiden rivalisierenden Seiten in uns befrieden und sie in gegenseitige Zusammenarbeit gebracht haben.

Arbeiten inneres Eltern-Ich und inneres Kind zusammen, haben sie so als Integrationsfläche die Erwachsenen Ebene gestaltet. Im Ausleben dieser Erwachsenen Ebene in unsere tägliche Interaktion mit uns selbst und „anderen“, wird die elementare Spaltung unseres „auf die Welt Kommens“ immer mehr aufgehoben. Wir er-innern uns immer mehr daran, was wir wirklich sind, nämlich ein Teil des allumfassenden Geistes, den wir „Gott“ nennen. Indem wir ein „Teil“ des Untrennbaren sind und untrennbar in das Ganze hinein gewoben sind, können wir uns mit dem allumfassenden Ganzen als solches identifizieren.

Damit fällt die Subjekt - Objekt Trennung weg und die elementare Spaltung ist überwunden. Da wir uns mit dem identifizieren, was wir wirklich sind, erkennen wir nun auch das Paradies wieder direkt in unserer Alltagswelt und wundern uns vielleicht, dass uns dieses Paradies dort zuvor noch nie aufgefallen war.

Die Klarheit und Unabhängigkeit der Erwachsenen-Ebene ermöglicht es uns, unserer

Liebe nun einen Kanal zu geben. Die Liebe kann nun „echt“ sein, weil sie nichts zu erreichen sucht, außer sich zu verströmen, wozu sie nichts braucht. Dazu gehört auch, seine Macht nicht abzugeben und sich gleichzeitig auch nicht von irgendeiner Negativität „einfangen“ zu lassen. Das stellt jetzt keine Schwierigkeit mehr dar, weil das „Ego“ ja durchlässig geworden ist und uns nicht mehr aus seiner Todesangst heraus steuert. Da es keine Spaltung mehr gibt, gibt es auch keinen Tod mehr. Nun können wir alles „Negative“ als Illusion entlarven, da wir erkennen, dass es nur das verdichtete Positive ist, dem wir durch unseren inneren Glauben diese Dichte verliehen haben. Unser Blick geht nun durch die Verdichtungen hindurch auf das Wesentliche, das sich hinter der Welt der Erscheinungen verbirgt. Die Verbundenheit mit dem Wesentlichen wird nun zur nie versiegenden Quelle von Sicherheit, Zufriedenheit und unzerbrechlichem Vertrauen. Wir hören sozusagen auf, an die Negativität zu glauben, denn wir sehen darüber hinaus auf die Quelle des Lebens.

## **10. Heilung an der Quelle des Lebens**

Nun sind wir am elementaren Prinzip der Heilung angelangt. Derjenige, der Heilung anbietet, muss seinen Blick im Wesentlichen im Unverdichteten haben, damit er im Bewusstsein stark genug ist, nicht an Krankheit, Probleme und Schwierigkeiten zu glauben. Das heißt nicht, dass er sie ignoriert oder nicht ernst nimmt. Im Gegenteil, er nähert sich ihnen in großer Demut und anerkennt die Macht der Probleme und Krankheiten, die sie nun haben, weil sie ihnen jemand gegeben hat. Doch gleichzeitig sieht er, dass die Wirk-samkeit des Problems nur aus Illusion besteht. Er hat also zwei verschiedene Level der Wahrnehmung. Er sieht das Problem mit Mitgefühl und Anteilnahme, nimmt es aber nicht mehr für wahr, weil er gleichzeitig dahinter das Wahre, das Wesentliche erkennt und sich damit verbindet.

Jemand hat das Problem in die Welt gesetzt, hat eine Illusion geschaffen, welche dem Wahren und Wesentlichen etwas entgegensetzen wollte. Dieser jemand war der Klient selbst, dessen „Ego“ ihm zu viel Angst gemacht hat, weil das „Ego“ das Wesentliche als den Tod sieht (zumindest als den Tod des Egos).

Der Klient braucht nun gewissermaßen eine Anleitung in Wahrnehmung, die Illusion des Problems nicht mehr durch ein „für-wahr nehmen“ zu nähren, sondern zu sehen, wie sein „Ego“ diese Illusion kreiert hat, um vom Wesentlichen, das wir ja selbst sind, abzulenken. Wenn es gelingt, den Blick auf das Wesentliche zu lenken, lösen sich die Ängste und Phantasien, welche das „Ego“ produziert hatte, auf. Ängste und Phantasien können nur in der Abwendung vom Wesentlichen zum mächtigen Spuk werden, denn der Kontakt mit dem Wesentlichen bedeutet immer Sicherheit, Ankommen und Vertrauen. Man erkennt sich selbst ja als das Wesentliche, und das löst alle Ängste auf.

Heilung bedeutet somit nichts anderes, als an das Verlernte, an die Illusion des Negativen zu glauben.

Den konkreten Rahmen der therapeutischen Hilfestellung, das Wesentliche an die Stelle der Illusion zu setzen, ist für mich immer wieder die beschriebene Methode der Arbeit mit der inneren Spaltung mittels des „Gestalt Dialogs“ bzw. mit meiner speziellen Aufstellungsarbeit, die ich weiter unten noch beschreiben werde. Sehen wir uns jedoch zuvor noch einen weiten Aspekt der „Spaltung“ an:

## **11. Das „Ego“ und die Bereitschaft, zu heilen**

Doch alles Fortkommen, Entdichtung und Lösung von Problemen basiert auf der Bereitschaft des Klienten, zu heilen. Die Bereitschaft oder Ablehnung zur Heilung ist das Ergebnis einer ständigen inneren Auseinandersetzung zwischen dem Ego und den



Seelenkräften in uns, die mit dem Wesentlichen noch in Verbindung sind. Das Ego hat Angst vor der Heilung, weil es einen geheilten Menschen nicht mehr manipulieren kann. Vielleicht ist der Klient ja gerade bereit, Heilung anzunehmen, weil er an etwas leidet und dies abstellen möchte. Das wäre nur ein oberflächlicher Aspekt dieser Bereitschaft. Diese schwindet vielleicht, sobald sich das äußere Problem gebessert hat. Die Bereitschaft, wirklich Heilung geschehen zu lassen, verlangt viel mehr und ist, wenn sie wirklich eingenommen werden kann, schon der wesentliche Teil der Heilung selbst. Die Bereitschaft zu heilen ist die Bereitschaft, dieses Leben anzunehmen, seine Aufgabe anzunehmen, Kanal des Wesentlichen zu sein, es durch sich hindurch tönen zu lassen. Es ist das elementare „Ja“ zum Leben und somit ein „Ja“, dem Leben zu dienen, an Stelle von sich selbst. Dann erkennt man, dass dieses Dienen plötzlich die Erfüllung wird, die wir immer im selbstbezogenen Denken und Handeln gesucht haben.

Diese Bereitschaft würde auch mit einschließen, sein Identitätsgebäude immer mehr aufzugeben, indem man es nicht ständig durch Identifikation mit ihm aufrechterhält. Die Bereitschaft zu heilen heißt schlussendlich auch, sich als das erkennen zu wollen, was wir wirklich sind. Der Lohn dieser Bereitschaft ist, zu erkennen, dass man eben kein abgetrenntes Etwas ist, das um sein Bestehen kämpfen muss, sondern das allumfassende ungetrennte Selbst, das sich selbst nährt.

Auch wenn dieses Bewusstsein, unser Selbst als das allumfassende Ganze zu sehen, in unserem Alltagsleben „weit weg“ zu sein scheint, und es schwer vorstellbar ist, (Mit)Schöpfer zu sein von allem, was uns begegnet, kommen wir dieser Erkenntnis umso näher, je weniger wir an „Ego“ und die Negativität glauben. Je weniger wir uns an diesen Glauben klammern, der uns paradoxerweise vermeintliche Sicherheit zu geben scheint, desto mehr erkennen wir das Positive in allem (denn aus dem ursprünglich unverdichteten reinen Geist ist es ja gemacht, es ist das, was wir „Gott“ nennen).

Die Erkenntnis des Wesentlichen wäre, den Schimmer auf einer Wasseroberfläche nur als Spiegelung des Lichts zu sehen und nicht für ein eigenständig wirkliches Etwas zu halten. All unser Leben ist nur wie dieser Schimmer, dem wir dadurch scheinbar Wirklichkeit verleihen, indem wir ihn für wirklich halten. Das wesentlich Wirkliche, das Wasser und das Sonnenlicht, sehen wir aber dabei nicht mehr und auch nicht die letztendliche Einheit von Wasser und Licht, welche im allumfassenden Geistigen Eins sind. Auch Platon, der das offensichtlich schon wusste, sagt uns das mit seinem Höhlengleichnis(37).

Das „Ego“ erschafft die Illusionen, mit denen es uns in „Schach“ hält und will daher keine Heilung, durch die wir den ganzen Schwindel entdecken würden.

Das „Ego“ positioniert sich, wenn es um die Bereitschaft zur Heilung geht, zu einer Seite einer Polarität, gegenüber unserer inneren Sehnsucht nach Heimkehr zum Paradies. Diese beiden Seiten ringen innerlich miteinander und müssen zu einer Versöhnung finden, bevor Heilung geschehen kann.

Auch diese innere Spaltung kann mit einem Gestalt Dialog bearbeitet werden, indem man auf die eine Seite die Angst setzt und auf die andere die Sehnsucht. Auch wenn nicht in der ersten Sitzung eine Vereinigung beider Seiten geschieht, so geht der Klient doch mit einem viel bewussteren Gewahrsein seiner inneren Situation aus der Stunde.

Üblicherweise wird er dadurch auch im Alltagsleben mehr Gewahrsein entwickeln für Situationen und er kann, wenn die Angst und die „Einflüsterungen“ des Egos auftauchen, sich bewusst für seinen Mut entscheiden und der Sehnsucht nach seinem spirituellen Sein nachgeben und somit Kanal für das Wesentliche werden.

Doch wie bei jeder Versöhnung zweier zuvor miteinander kämpfender Seiten, müssen beide Seiten einen Platz und eine Berechtigung bekommen. Die Angst und das „Ego“ müssen beide ernst genommen werden, erst dann können sie sich annähern und schließlich, als zwei verschiedene Versionen ein und desselben, sich annehmen.

Auch das, was wir in diesem Kontext „Ego“ nennen, kann zu einer Brücke der Erkenntnis des Wesentlichen werden. Dann nämlich, wenn wir wirklich verstehen, was dieses „Ego“

im Eigentlichen ist.

Es ist der „Platzhalter“ für große Teile unseres Wesentlichen, welches wir nicht in diese Welt mitnehmen konnten und quasi am Eingang (bei unserer Geburt) abgeben mussten. Dieser Platzhalter will uns gar nicht gängeln, er ist nur Platzhalter und will auf den Verlust von etwas elementar Wertvollem hinweisen. Doch wir verstehen den Hinweis des „Egos“ nicht und fallen ihm somit anheim.

Indem wir das „Ego“ im „Gestalt – Dialog“ mit dem Wesentlichen bzw. unserer Sehnsucht danach konfrontieren, kann der Hinweis des „Egos“ auf das, was verloren wurde, das was es versucht zu ersetzen, vielleicht gesehen werden.

Durch das Aufgeben des Glaubens an die Illusion kann das, was wirklich ist, mehr Zugang zu uns finden und das ist das Wissen um das, was wesentlich ist. In „Ein Kurs in Wundern“ heißt derselbe Gedanke: „Nichts Wirkliches kann bedroht werden. Nichts Unwirkliches existiert“. In diesem Moment, da wir nicht mehr an die Illusion von Krankheit, Schwierigkeit, Problem usw. glauben, taucht eine Ahnung dessen auf, was wir wirklich sind. Wirkliche Heilung kann nur auf diese Weise geschehen, das ist mit „Wunder“ gemeint, von dem „Ein Kurs in Wundern“ spricht.

## **12. „Karma“ und Heimkehr**

Ich wollte in dieser Schrift aufzeigen, dass wahre Heilung etwas Heiliges ist und nie nur Technik sein kann. Darum ist es von großem Vorteil, dass auch der Heiler, der Hilfestellung zur Heilung anbietet, versteht, was Heilung wirklich ist und selbst geheilt ist oder intensiv auf dem Weg der Heilung voranschreitet.

Die wahre Heilung reicht bis zum Grund unseres Seins. Sie ist der Grund unseres Seins, und Grund unseres Da-Seins. Wir alle bedürfen der Heilung, denn wir kranken so gut wie ausnahmslos alle an der Spaltung, die wir durchlaufen haben. Mein Bild dazu ist, dass am (Mutter)Tor dieses Erdenlebens ein Wächter steht, der uns sanft aber unerbittlich unser Wesentliches weitgehend abnimmt, und der uns nach Verlassen dieses Lebens durch das (Vater)Tor wieder die Er-innerung schenken will an das, was wir wirklich sind, wenn wir sie denn nehmen wollen (38). Nehmen wir sie nicht oder nur teilweise, schickt er uns nach einer „Zeit“ wieder auf die Erde, um uns eine neue Chance zu geben, dort das Wesentliche, was wir verloren glauben, das Paradies, wiederzuentdecken, indem wir die Illusionen der Spaltung und der Trennung erkennen und somit eins werden mit Schöpfer und Schöpfung. Nun brauchen wir auf unserem Bewusstseinsdisplay(39) keine Erdenleben-Bilder mehr zu entwickeln, mit all ihrer Agonie, mit der wir uns hier auseinanderzusetzen haben. Sind wir an dem Punkt, können wir auf einen anderen „Level“ gehen, wir nennen das Erlösung.

Immer wieder tauchen vermutlich Fragen auf wie: „Wieso brauchen wir überhaupt die Agonie eines Erdenlebens, wenn wir es früher oder später doch als Illusion erkennen und warum hilft uns niemand, allem Schrecklichen, Schweren und Grausamen schneller zu entfliehen?“ Haben wir wirklich etwas getan, um dem Paradies verlustig zu gehen und eine Schuld auf uns geladen, die wir nun in leidvollen Erdenleben wieder abbüßen müssen, um die Reinheit und die Würde für das Paradies wieder zu erlangen?“

Alles, was mit „Schuld“ zu tun hat, ist jedoch ein Gedankengang, zu dem nur das „Ego“ fähig ist. Das, was wir „Gott“ nennen, brauchte eine scheinbare zerteilte Welt neben der untrennbaren Einheit, was aber eine Unmöglichkeit darstellt. Daher ist die zerteilte Welt auch nur als Illusion möglich. Wir, Aspekte dessen „was wir „Gott“ nennen“, die wir bereit waren (obgleich doch immer eins mit Schöpfer), „eigenständiges“ Bewusstsein einzunehmen, mussten uns in diese illusionäre Welt begeben, mit dem Ziel, aus der Illusion wieder zum Wesentlichen zu finden. Damit alles das, was wir „Gott“ nennen, als Heimkommen erfahren werden kann, braucht es für jemand, der immer zu Hause ist, einen Kunstgriff. Wir sind dieser Kunstgriff Gottes, zu dem wir uns bereiterklärt haben.

Ohne uns wäre Freude, Versöhnung, Liebe nicht möglich. Seien wir uns dem bewusst. Östlicher Spiritualität entstammt der schon erwähnte Begriff des „Karmas“, der jedoch oft missverstanden, oder nicht in seiner wahren Bedeutung verstanden wird. Karma heißt für mich, dass aus allem, was wir denken und aus allem, was wir tun, Weiteres entsteht. Wenn wir „Ego“ gesteuert und verblendet denken und handeln, kreieren wir auf der Seelenebene automatisch eine Schicksalschance daraus, unsere Verblendung und den Glauben an Illusionäres abzubauen zu können. Nutzen wir die Chance nicht, erschaffen wir dadurch weiteres „Schicksal“. Reflektieren wir jedoch, wenn eine schicksalhafte Situation eintritt, können wir Stück für Stück lichtvollere und liebevollere Situationen erschaffen. Das, was wir innerlich tragen, erschaffen wir. Je mehr wir über das Wesentliche im Unbewussten befangen sind, desto mehr wird das „Schicksal“ zu einer riesigen Macht, die uns unerbittlich steuert. Wir steuern uns selbst damit, aber wir merken es nicht. Diese „Macht“, Schicksal zu erschaffen, ist unser „Schatten“, also alle positiven Persönlichkeitsanteile, alle Potentiale, die abgespalten sind und die wir nicht leben. Je mehr wir diese „Schattenanteile“ erlösen und leben, desto mehr verändert sich die Macht des Karmas dergestalt, dass sie aufhört uns zu lenken, da sie nicht mehr Not-wenig ist, sondern bietet sich uns an, wir mögen uns ihrer bedienen. Wir haben plötzlich die Macht bekommen, das eigene Leben mehr zu gestalten, was zuvor völlig unmöglich schien, da wir immer an bestimmten Grenzen scheitern mussten. Aber was mir noch wichtiger erscheint, wir können auch unsere neu gewonnene Karma-Macht einsetzen, um „andere“ zu heilen, indem wir ihnen helfen, nach Hause zu kommen.