

A N G E W A N D T E S Y N E R G E T I K

Brigitte Molnar

... auch **Zaubern**
ist erlaubt

Selbst-Heilung mit Inneren Bildern

Ein Beitrag zur Heilung
der Inneren Familie

Sachbuch

AMYGDALA-VERLAG

ÜBER DIE AUTORIN

Brigitte Molnar, Jahrgang 1952, seit 1980 Gymnasiallehrerin, zwei Kinder, arbeitet als Synergetik Therapeutin in München-Schwabing.

Im Jahr 2000 Beginn der Ausbildung, Ende 2003 Erwerb der Praxislizenz und Abschluss für Synergetisches Profiling. Mitte 2008 erfolgte die Prüfung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie.

Hintergrund ihrer Arbeit ist die lange Jahre präsente Frage nach den Bedingungen geistiger, seelischer und körperlicher Gesundheit, die nach 14 Jahren praktischen und theoretischen Studiums des Buddhismus fast beantwortet schien. Doch in Bezug auf verletzte Wahrnehmungen und Gefühle fand die Autorin viele Fragen im Buddhismus offengelassen.

Diese letzten Antworten fand sie in der Angewandten Synergetik, die unsere Kindheitsprägungen der Gefühle und Wahrnehmungen in den synergetischen Heilungsprozess einbezieht – mit teilweise verblüffenden Erfolgen.

Weiterführende Informationen zu Angewandter Synergetik finden Sie unter: www.synergetik-molnar.de

1. Auflage

Vollständige Ausgabe Dezember 2014

© 2014, Amygdala Verlag München

Alle Rechte vorbehalten

Umschlag: Cäcilie Halbleib

Gestaltung und Satz: Cäcilie Halbleib

Lektorat: Ulrike Schievelbein, Dr. Helga Laugsch, Kirsten Althof

Druck und Bindung: Grafik und Druck GmbH Peter Pöllinger, München

Printed in Germany

ISBN 978-3-9816957-1-7

WIDMUNG

Für die Heimkinder dieser Welt und andere Verwaiste

Inhalt

Vorbemerkung.....	7
-------------------	---

I. EINLEITUNG

1. Antonia.....	8
Sich wehren dürfen.....	8
Heimerlebnisse – Runder Tisch Heimerziehung.....	9
Wie entwickeln sich solche Kinder?	12
Gehirnforschung: Die Heilung der Erlebnisse	13
Eine scheinbar heile Kindheit: Pippi Langstrumpf.....	14
Antonias Biografie I: Das Kinderheim	16
Antonias Biografie II: Der Berufsauftrag	18
2. Die Placebowirkung unserer eigenen Kräfte	20
Wir sind Placebo	20
Unsere Vorstellungen erzeugen Wirklichkeit.....	22
Was ist Wirklichkeit?.....	23
Ohne Gefühle geht gar nichts	23
Gefühle als Kompass.....	24
3. Heilung für alle.....	27
Die Dritte Kraft	27
Wie die Innere Familie entsteht.....	28
Die Heilung der Inneren Familie.....	30
Von Kindern lernen.....	32
4. Wer übernimmt Verantwortung?	35
Die Wahrnehmung der Wirklichkeit: Mission impossible?.....	35
Wann ist der Mensch gut?	36
Erwachen aus der Illusion	37
Selbstermächtigung und Hingabe	38
Alchemie: Die unendliche Geschichte	40
Als ob der Mond vom Himmel verschwunden wäre.....	41

Von der Zukunft der Vergangenheit.....	43
--	----

II. HAUPTTEIL

1. Welche Fragen stellen sich zur Selbstheilung?	44
Grundfragen zur Synergetik.....	44
Heilende Selbstorganisation.....	46
Die Ordnungsebene »Wahrnehmung«	47
Welche Rolle spielt dabei die Angewandte Synergetik?	47
Offen zutage liegendes Geheimwissen	49
2. Angewandte Selbstheilung bei den Senoi	50
Mit der Natur des Menschen	50
Der Alltag der Senoi	51
Hohe soziale Kompetenz.....	51
Praxis und Ziele der Traumkultur der Senoi.....	52
Der verborgene Schatz für die Menschheit	54
3. Angewandte Selbstheilung in der Synergetik.....	55
Angewandte Synergetik – die »handelnde Schwester« des Traums	55
Unsere Prägung aus einem negativen Menschenbild	58
Nicht gegen unsere Natur	60
Erfolgreiches Placebofeld bei den Senoi.....	61
4. Unsere innere Realität als unser Gesprächspartner	63
Innere Stimmen als innere Realität	63
»Ich bin viele« – das Ich als Gesellschaft mit beschränkter Haftung	66
Äußere Stimmen werden zu inneren Stimmen.....	67
Vom Fremdzwang zum Selbstzwang	69
Schock und Panik verändern die Gene	70
Die Stimme der Tradition: Das Ahnengedächtnis	71
Die Erwachsenen-Ichs im Dialog	72
Zwischenbericht von Antonia	75
Das Geheimnis des Verliebtseins.....	76
Eltern-Ichs im Clinch: Bindungsmuster	77
Instinkt-Energien und »dämonische« Energien	79
Das Katastrophen-Ich.....	81

»Heiliger Zorn« zur Transformation von erlittener Gewalt.....	82
Eine neue Konfliktkultur.....	85
Das Innere Kind und seine Familie	86
5. Profiling in der Synergetik	88
Profiling vor hundert Jahren: Hercule Poirot über die Schulter geschaut	88
Die persönliche Kennlinie nach Selbsteinschätzung.....	89
Schmerzvolle Erkenntnis.....	90
Mustererkennung im Profiling oder: Googeln in der Innenwelt.....	92
Ein Beispiel aus der Praxis des Profilings	94
Der »Innere« Täter	96
Unendliche Selbstähnlichkeiten: Fraktale und das Apfelmännchen	97
Praktische Schritte im Profiling	98
Nachhaltigkeit und Effizienz	100
6. Unsere Wahrnehmung: Innere Realität im Gespräch mit der äußeren Realität.....	102
Orientierung: Äußere und innere Bilder	102
Wahrnehmung: Wie kommt die Welt in unseren Kopf?.....	104
Wahrnehmung ist Lernen.....	108
Erinnern ist Erleben	109
Defekte der Wahrnehmung	111
Wahrnehmung als Autosuggestion des Gehirns.....	113
Die Wahrnehmung als Täter	115
Symmetriebrechung als Hinweisschild in einer Sitzung.....	117
Musterkipfung: Spitz auf Knopf	119
Fallbeispiel Demenz.....	121
Selbstermächtigung: Gehirn und selbstorganisierte Realität.....	123
7. Was hat mein Leben mit mir zu tun?.....	125
Was ist intelligentes Heilen?	125
Bewusstsein und Heilsein	126
Wir sind mit unseren Gefühlen nicht allein: Willkommen in der Wirklichkeit des Körpers	127
Wenn die Seele nach innen blutet – Kummer loswerden	130
»Materie besteht nicht aus Materie«.....	131
Synergetische Selbsterforschung ist Selbstheilung.....	132
Health und Happiness bis in die atomare Ebene.....	134

Nachrichten aus der Gegenwart.....	135
8. Praxis der Angewandten Synergetik.....	139
Die Synergetische Sitzung	139
Grundprinzipien.....	139
Das Setting zu den Tiefeninterviews: Standortbestimmung	140
Wahrung der Persönlichkeitssphäre	142
Entspannung im Alpha-Zustand	143
Die Liegeposition	143
Eintauchen in den Alpha-Zustand.....	145
Albtraum auflösen im Alpha-Zustand.....	146
Der Dialog mit der Innenwelt Mit inneren Stimmen und Bildern sprechen	147
Die »Suchbewegung« durch Fragen anregen.....	148
Meine Rolle als Begleiterin.....	149
Lösungen entwickeln: Die Transformationsphase	150
Lösungen vorbereiten.....	150
Zwei Fallbeispiele	151
Die Schöpferrolle des Klienten	153
... auch Zaubern ist erlaubt: Lösungen geschehen lassen.....	153
Wie viel Einfluss hat der Begleiter – wie autonom ist der Klient?.....	155
Das »Ankern«: Lösungen überprüfen und stabilisieren.....	157
Der Ausklang	158
Die Dokumentation	158
Wann sind Synergetische Sitzungen zu empfehlen?	159
Wie viel Zeit beansprucht Synergetisches Heilen?	160
Wann können Synergetische Sitzungen beendet werden?	162

III. SCHLUSS

Schlusswort.....	163
Antonias Biografie III	163
Paradise reloaded.....	165

Vorbemerkung

Nahezu vierzehn Jahre lang habe ich nach dem Beginn meiner Psychotherapie (1986 – 1991) nach einer Methode gesucht, die geeignet ist, die verletzten oder gefangenen Kräfte eines Menschen in eine heile Lebensbahn einzulenken. Im Jahr 2000 habe ich diese Methode im Institut für Synergetik (gegr. 1982) gefunden und nebenberuflich sogleich mit meiner Ausbildung zur Synergetik-Therapeutin¹ begonnen.

Weitere vierzehn Jahre brauchte es, bis ich dieses Buch neben meinem Beruf als Gymnasiallehrerin, Mutter zweier Kinder und freier Therapeutin fertigstellen konnte.

Meine eigene Tiefenpsychologische Analyse nach C. G. Jung war zwar erfolgreich, dauerte in meinen Augen aber viel zu lang und war viel zu teuer. Sie dauerte fünfeinhalb Jahre und kostete zur damaligen Zeit mich und die Krankenkasse den Betrag eines Mittelklassewagens.

Weil ich aber die Lebenshilfe, die ich erhalten hatte, weitergeben wollte, habe ich schon bald nach dem Beginn meiner Psychotherapie damit begonnen, in der deutschsprachigen und internationalen Therapieszene nach einer Ausbildung zu suchen, für die sich der Zeit- und Geldaufwand lohnen sollte. Ende 1999 las ich einen Artikel über die Synergetik-Therapie. Nach einem Groß-Traum – ich hatte ab 1986 begonnen, meine Träume zu dokumentieren und auszuwerten – sah ich meine Suche als erfolgreich abgeschlossen. Parallel zu meinem Beruf absolvierte ich die Grund- und Berufsausbildung zur Synergetik-Therapie. 2003 erwarb ich die Praxislizenz und arbeite seither als Synergetik-Therapeutin. 2008 kam meine Erlaubnis zur Heilpraktikerin für Psychotherapie hinzu.

Ich habe die Hintergründe, Wirk- und Vorgehensweise der Angewandten Synergetik anhand meiner Klientin Antonia, einem ehemaligen Heimkind, und meiner anderen Klienten beschrieben. Ihr Leid hat mich immer wieder tief berührt, die Heil-Losigkeit gewisser Teile des Gesundheitssystems hat mich empört. So habe ich mich im Laufe meiner therapeutischen Tätigkeit auch zu einer politisch engagierten Therapeutin entwickelt. Dies kommt vielleicht auch daher, dass ich in meinem Beruf als Lehrerin unter anderem Politik und Ethik unterrichte.

Für meine Klientin Antonia als Leitfigur habe ich mich entschieden, weil sie trotz ihres Nachinnen-gewandt-Seins – auch bedingt durch ihr langes Leiden – sich ihre Tatkraft erhalten hatte und zu einer erfolgreichen Therapie gewillt schien. Ich lag mit meiner Einschätzung richtig und freue mich mit Antonia, dass sie es trotz ihres schweren Lebensstarts als Heimkind und später als Missbrauchsoffer im eigenen Elternhaus zu einer erfolgreichen Therapie und einem geebneten und aufwärtsstrebenden weiteren Lebensweg gebracht hat.

Mit meinem Buch möchte ich erreichen, dass auch andere ehemalige Heimkinder oder Menschen, die das Unglück hatten, keine »Eltern« gehabt zu haben, von der Heilung ihrer Inneren Familie profitieren können. Wer, wenn nicht wir selbst, ist dazu in der Lage.

¹ Bei den nachfolgenden Begriffen Therapeutin/Klient bitte ich die Leserinnen und Leser, das jeweils andere Geschlecht mitzudenken.

I. EINLEITUNG

1. Antonia

Sich wehren dürfen

Antonia beginnt langsam. Zunächst noch unentschlossen, mit zaghaften, dann immer deutlicher einsetzenden Bewegungen schlägt sie das silberne, elastische Schlagrohr, den Dhyando, auf den Korkboden meines großen, weißen Praxisraums. Sich an dem noch ungewohnten Dhyando festhaltend, hat sie sich von der dunkelblauen Liege aufgerichtet und damit begonnen, ihren Peiniger laut anzuschreien, sofort von ihr zu lassen. Meine Aufforderung, dies mit dem Dhyando auch akustisch zu unterstützen, nimmt sie allmählich auf – immer lautere Schläge schleudert sie auf den Boden. Die Säule mitten im Raum scheint zu vibrieren, die Farben des Lichts und des Teppichs in Gelb, Gold und Blau scheinen zu tanzen. Antonias blonde Mähne tanzt. Jetzt, unter dem Antrieb der zuletzt wuchtigen Schläge, ist die junge Frau bereit, ihrem Peiniger ihren angestauten Hass entgegenzuschleudern. Ihre Wut- und Angstschreie mischen sich mit den immer lauter knallenden Schlägen, die sie ihm verpasst. Der Atem droht ihr zu versagen. Als ihr Peiniger merkt, dass es ihr ernst ist, er keine Chance mehr hat, lenkt er ein.

Antonia ist in diesem Augenblick im Alter von dreizehn Jahren, mit langen, blonden Haaren, grauen Augen und einem verschlossenen Lächeln. Die Versprechungen ihres Stiefvaters, es nicht mehr zu tun, sie nicht mehr zu missbrauchen, sind für sie als 38-jährige Klientin nicht mehr von Interesse – soeben hat sie ihre Opferrolle hinter sich gelassen.

Sie hatte den Missbrauch anfänglich hingenommen, um in der neuen, in »ihrer« Familie bleiben zu können. Das Ende des Missbrauchs brachte zugleich ihre Verstoßung mit sich: Weil sie in die Pubertät kam, wurde sie auf ein kirchliches Internat geschickt. Erst in der Synergetischen Therapie rekonstruierte sie, dass ihre Mutter sie wohl vor einer möglichen Schwangerschaft hatte schützen wollen.

Sie schlägt heftig atmend weiter, ihrem Stiefvater immer weitere Einzelheiten der Vergangenheit entgegenschreiend, die sie erst nach und nach, als Erwachsene, zu begreifen begonnen hatte. Bis heute, bis in ihr 38. Lebensjahr hinein, war sie in Ekel und Scham vor sich selbst, in Einsamkeit und Zerrissenheit gefangen gewesen. Als ihre Kraft nachzulassen beginnt, ihr Zorn etwas abebbt, schiebt sich allmählich das Grundgeflecht ihrer Ängste aus längst vergangenen Jahren in den Vordergrund. Verschwommene Bilder stellen sich ein – Stille breitet sich in ihr aus. Sie wird ruhiger und ist nun wieder 38 Jahre alt. Ein dünnes Schluchzen steigt in ihr auf, das sich in ein minutenlang anhaltendes, befreites Weinen ausbreitet. In abgerissenen Sätzen berichtet Antonia von ihrer seit einigen Jahren gehegten Vermutung, dass der sexuelle Missbrauch durch ihren Stiefvater vielleicht der Grund für ihre bisherige Kinderlosigkeit gewesen ist.

Trotz ihrer Erschöpfung halte ich sie dazu an, den Kontakt zum Energiebild, zur Erinnerung an ihren ehemaligen Peiniger, zu halten und nachzuspüren, was genau sie von ihm will. Ein Geständnis, eine Entschuldigung, eine Wiedergutmachung? Und vor allem: Wer könnte Zeuge dieser Vereinbarung sein und auf Einhaltung pochen?

»Vielleicht deine Mutter? Wusste sie vom Missbrauch ihres Ehemannes an dir?«

»Die hat weggeschaut«, kam es kläglich, »wahrscheinlich, um ihren Mann nicht zu verlieren«.

In der Tat sehen sich Mütter von missbrauchten Töchtern oft in einer komplizierten Position als betrogener Ehefrau und Hüterinnen der Familie. Sie handeln daher nicht nur aus inneren Gefühlsgründen, sondern wollen auch nach außen die soziale Fassade einer Familie aufrechterhalten.

»Dann lass deine Mutter da sein und konfrontiere sie mit dieser Tatsache.«

Diese »Erlaubnis« löst einen neuen Kraftschub in ihr aus. Erneut greift Antonia zum Dhyando und »schlägt« ihrer Mutter vor, sich doch mal ihren Ehemann und ihre Ehe genauer

anzuschauen. Anstatt ständig darüber hinwegzusehen, dass ihr gewalttätiger Mann sich auch noch an ihrer Tochter vergeht. Das anfängliche Tremolo ihrer Hiebe geht in ein rasendes Stakkato von Schlägen über und verebbt allmählich im Triumph der Gewissheit, dass alles gut werden kann. Erschöpft lässt sie den Dhyando fallen und legt sich wieder zurück auf die Couch. Ich breite die schützende Decke über sie.

Antonia beginnt langsam – schon ihr Leben lang. Was als Verzweiflung begonnen hat, ist durch die Antriebskraft des heiligen Zorns meiner Klientin in eine Neuorientierung ihres Gedächtnisses gemündet. Indem die junge Frau – mit 25 Jahren Verzögerung zwar, aber doch endlich – ihre Reaktion auf die Schändung durch den Stiefvater kraftvoll ausgedrückt hat, hat sie gleichzeitig begonnen, eine Neuordnung der vergangenen Ereignisse in ihrem Gehirn einzuleiten.¹ Antonia hat ihre neue Reaktion auf ihren Stiefvater, das Wahrnehmen ihrer heiligen Wut, nun in ihre Nervenzellen und die Botenstoffe ihres Gehirns eingespeichert. Ihr neues, authentisches Verhalten wird langfristig heilsam auf ihre innere Orientierung wirken. Diese neu gewonnene Orientierung wird die Nervenbahnungen und die Biochemie in ihrem Gehirn und im ganzen Körper langfristig verändern. Wenn auch das neu gewonnene Selbstwertgefühl integriert ist, wird sich das gesamte Energieniveau ihres Gemütes, ihres Geistes und ihres Körpers harmonisieren. In dieser fünften Sitzung hat sie ihr inneres Gefängnis verlassen.

Antonia wird insgesamt rund achtzig Sitzungen brauchen, um ihr Erwachsenengedächtnis von diesem gar nicht so seltenen, deformierenden und prägenden Trauma einer Mädchenkindheit in der Nachkriegszeit zu befreien. Sie wird uns bis zum Ende des Buches begleiten.

Wie Antonia später betonte, war es für sie besonders überzeugend gewesen, dass es ihr in den ersten Sitzungen mit Angewandter Synergetik erlaubt gewesen war, sich wehren zu dürfen. Zwar hatte sie schon Jahre zuvor versucht, in einer Psychoanalyse ihre Heim- und Missbrauchserlebnisse zu verarbeiten. Aber sich wehren zu dürfen und Gerechtigkeit zu fordern, um das Gefüge der Welt in sich zu retten, gehörte damals nicht zu dieser Therapieform. So war Antonia bis lange ins Erwachsenenalter konfliktscheu und konflikt- unfähig geblieben, da sie Konflikte stets einseitig, also als Drohung ihres Stiefvaters gegen sich, erlebt hatte. Ganz allmählich wird ihre Marotte, wie sie es nennt, stets das Schlechte im Menschen zu suchen und natürlich auch zu finden, abebben können.

Ich habe Antonias Geschichte ausgewählt, weil sie mich bewegte. Auch, weil sie eine Schulkollegin ist, wenn auch fast eine Generation jünger. Dass Antonia ihr Elternhaus nach ihrem langjährigen Heimaufenthalt aber als noch schlimmer empfand, erschien mir bemerkenswert. Von Geburt an von ihrer damals ledigen Mutter in einem kirchlichen Kinderheim bei Stuttgart für fünf Jahre untergebracht, steht sie einerseits als ehemaliges Heimkind stellvertretend für das Schicksal vieler Heimkinder. Ihren noch tieferen Fall in ihrer Familie und ihre Jahrzehnte dauernden Anstrengungen, sich einen Platz in der Gesellschaft zu erobern, will sie andererseits anhand der Heilung ihrer Inneren Familie als beispielhaft für andere Familien mit ähnlichem Problemhintergrund verstanden wissen. Ich bat sie, ihre Geschichte aufschreiben zu dürfen und habe ihre Erlaubnis, Teile ihrer Biografie und der Sitzungen im vorliegenden Buch zu verwenden. Heute ist Antonia Mutter einer Tochter und die Inhaberin einer sehr gut gebuchten Familienpension. Wodurch dieser »Turn around« möglich war, erfahren wir in Antonias Therapiegeschichte.

Heimerlebnisse – Runder Tisch Heimerziehung

¹ Zur Funktionsweise des Gehirns: HÜTHER, Gerald: Die Macht der inneren Bilder. Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht, 2010

Normalerweise sind es Mutter und Vater, die das Selbst- und Weltgefüge eines Kindes prägen. Ihre Überzeugungen, ihr Rollenverständnis von Mann und Frau, ihr Lebensgrundgefühl, ihr Verantwortungsgefühl oder ihr Ausweichen vor Entscheidungen, kurz, ihre Werte und Einstellungen, ihre Vorlieben und Abneigungen prägen den empfindsamen Energiekörper ihres Kindes und steuern seine gefühlsmäßigen und seine geistigen Reaktionen. Ein Kind kann das, was es erlebt, noch nicht einschätzen. Es hat noch keine Maßstäbe und kein Verständnis davon, wovon es berührt wird. Es kann sich auch nicht wehren. Es erlebt die ersten Ereignisse (primäre Prägung) in der Totale, eben als Welt. »Du kannst als Kind ja nicht einmal bewerten, ob das, was du erlebst, vielleicht einfach normal ist«, beschrieb ein ehemaliger Regensburger Sängerknabe die Zwickmühle von Kindheitskarriere und Missbrauch, in der er und seine Kameraden im Knabenchor steckten.²

Deshalb war es in den ersten Sitzungen mit Antonia meine Aufgabe, in meiner Rolle als Begleiterin spontan mein natürliches Mitgefühl und meine Empörung über den Missbrauch und das Wegschauen ihrer Mutter auszudrücken. Diese Reaktion war wichtig für die Orientierung und für das Gerechtigkeits- und Wahrheitsempfinden des kleinen Mädchens, das Antonia einmal war. Und es war der Beginn von Antonias Entwicklung ihres wahren Selbst, weil sie ihre eigenen, inneren Maßstäbe, ihre eigene Art zu entdecken begann.

Dass allerdings nahezu eine knappe Million Kinder und Jugendliche im Nachkriegsdeutschland körperlicher Züchtigung, sexueller Gewalt, religiösem Zwang, Arbeitszwang bei gleichzeitig fehlender schulischer und beruflicher Förderung in den Heimen der alten und der neuen Bundesländer ausgesetzt waren, brachte erst der »Runde Tisch Heimerziehung« an den Tag. Nach viel ehrenamtlicher Vorarbeit übernahm Antje Vollmer, Vizepräsidentin des Deutschen Bundestages a. D., im Februar 2009 den Vorsitz dieses Gremiums. Es hatte sich zur Aufgabe gemacht, die Situation von Kindern und Jugendlichen in öffentlichen Erziehungsheimen in den Jahren 1949 bis 1975 zu untersuchen.³ Im Januar 2011 waren die Ziele formuliert und an die Landtage und die vollziehenden Ämter auf Länderebene weitergeleitet worden.

Die zwei Hauptziele von insgesamt acht Zielen waren die »Prüfung von Hinweisen auf Heimkindern zugefügtes Unrecht« sowie die »Entwicklung von Kriterien zur Bewertung der Forderungen ehemaliger Heimkinder und das Aufzeigen von möglichen Lösungen«.⁴

Der Tenor der sperrigen Formulierungen: »Kriterien zur Bewertung der Forderungen ehemaliger Heimkinder« sowie »das Aufzeigen von möglichen Lösungen« verrät Hilflosigkeit. Nachvollziehbare Hilflosigkeit angesichts des Wissens, dass die Rekonstruktion und Überprüfung der Taten, die die Opfer zu erleiden hatten, im Nachblick von 40 bis 60 Jahren kaum gelingen kann. Die Gefahr dabei ist, dass ehemalige Heimkinder bei diesem komplizierten Sachverhalt auf der Strecke bleiben. Um zu vermeiden, dass das Ausmaß des Leids mit der Höhe einer Geldsumme korreliert, sind auf Länderebene derzeit pauschale Geldbeträge für Therapie, Nachqualifikationen oder Rentenaufbesserung in Überlegung. In Deutschland stellt der Staat dazu 120 Millionen Euro zur Verfügung. Im kleinen Irland hingegen sind es 1 Milliarde Euro. Woraus sich dieser umgekehrt proportionale Unterschied im Entschädigungsbetrag begründen lässt, ist nicht recht nachvollziehbar.

Kindheitsleid ist zwar nicht mit Geld aus der Welt zu schaffen – aber als Ausgleich für erlittenes Leid es mal richtig krachen zu lassen, ohne aufs Geld schauen zu müssen, das wäre formidabel, fand Antonia, die mir über eine Veranstaltung im Bayerischen Landtag berichtete.

² PRUMMER, Karin u. STAWSKI, Dominik: Wer singen will, muss schweigen.
In: Süddeutsche Zeitung vom 31.3.2010, S. 3

³ vgl. www.rundertisch-heimerziehung.de

⁴ Eine kritische Auseinandersetzung mit Konstitution, Legitimation und Verfahrensweise dieses Gremiums bietet www.wikipedia.org

Sie hatte im Sommer 2009 vom Runden Tisch Heimerziehung in der Zeitung gelesen und sofort eine ungeheure Genugtuung verspürt. Endlich wurden auch ihre Geschichte im Kinderheim und die aller anderen Heimkinder von der Öffentlichkeit anerkannt, indem die Zeitungen darüber berichteten. Diese historische Erblast war zwar nicht so groß wie etwa die der Opfer oder die der Vertriebenen des Zweiten Weltkriegs, aber Antonia gehörte mit ihrem Schicksal nun zur Geschichte Deutschlands. Dieses Schicksal hatte immerhin 350.000 Fürsorgezöglinge und ca. 500.000 Kinder in kirchlichen oder öffentlichen Erziehungsheimen betroffen. Antonia hatte sich 2010 bei einer angegebenen Telefonnummer gemeldet und auf die Liste Ehemaliger Heimkinder setzen lassen. Im Frühjahr 2012 bekam sie dann die Einladung zur ersten Anhörung Ehemaliger Heimkinder im Bayerischen Landtag. Die rund 400 Anwesenden waren nach einem gemeinsamen Teil im Festsaal später auf vier Anhörungsräume verteilt worden.

Antonia war durchaus klar, dass die Durcharbeitung ihrer Heimkindheit mit Angewandter Synergetik ihr schon vor Jahren eine gewisse Luft unter den Füßen verschafft hatte. Dass es aber Leute gab, die nach 40 oder mehr Jahren und trotz vieler Therapien immer noch hilflos sind und leiden, machte sie tief betroffen. Ein oder zwei Ehemalige etwa hielten die Gesamtsituation nicht aus und verließen immer wieder, über »diesen Lug und Betrug hier« laut schimpfend, den Raum. Andere berichteten über haarsträubende Dinge wie Fausthiebe ins Gesicht bei Widerspruch, zur Strafe hungern zu müssen, Missbrauch im Kleinkindalter durch Erzieher sowie Urin, der des Nachts aus der Matratze tröpfelt, weil das Mädchen sich nicht auf die Toilette getraut hat. Antonia hatte den Eindruck, dass sie in ihrem Heim relativ glimpflich davon gekommen war. Ihr Leiden begann erst in ihrer Familie. Die meisten Ehemaligen aber haben sich, zumindest nach außen hin, erstaunlich gut gehalten und »fahren weder die Täter- noch die Opferschiene«, wie Antonia erleichtert anmerkte. Trotzdem: »Einmal Heimkind – (innerlich) lebenslänglich Heimkind«, war das Fazit eines Teilnehmers in der gemeinsamen Schlussversammlung.

Antonia kann sich dem nur anschließen. Inzwischen empfindet auch sie ihre Heimkindheit als eine Art »Aufenthalt im Gefängnis«, dem sie von Geburt an ausgesetzt war. »In einem offiziellen Gefängnis werden Neugeborene von ihren Müttern versorgt, nicht so in Kinderheimen. Das behindert die Bindungs- und spätere Lebensfähigkeit dieser Kinder entscheidend«, empört sich Antonia.

Ablesen kann sie das an ihrer steten Angst vor Hunger. Und sogar noch heute tappt sie hilflos in ihre Hungerfalle. Etwa als sie einer Einladung zum Grillen gefolgt war, dieses aber wegen plötzlich einsetzenden Regens ausfiel. Im zwar trockenen Wohnzimmer piekste sie stundenlang nur trockenen Kuchen vom Teller, da ihr gar nicht in den Sinn gekommen wäre, die Gastgeberin nach etwas zu essen zu fragen. Als sie ihrem Mann nach ihrer Rückkehr von dem Reinfall berichtete, fragte der erstaunt, warum sie sich denn keine Pizza vom Zustelldienst habe kommen lassen. Wer wie sie im Kinderheim – zur Hilflosigkeit verurteilt – keinen freien Zugang zu Brot und Beziehung hatte, muss als Erwachsene erst mühsam lernen, selbst für das eigene leibliche und seelische Wohlergehen zu sorgen. Auch ihr stetes »Weglaufen« aus Situationen führt sie auf die »Gefangenensituation« im Heim zurück.

Es macht sie heute glücklich, sich aus einer langanhaltenden Situation herausnehmen zu können, den Raum zu verlassen, wegzulaufen, einfach verschwinden zu können. Glücklicherweise ganz einfach deshalb, weil sie das im Heim nicht konnte und sie sich das jetzt leisten kann. »Ist das eine Art psychische Behinderung? Die Außenstehende zwar nicht sehen können, die aber trotzdem da ist?«, sinniert Antonia laut vor sich hin. Ich blicke auf die Lichter im Hof, die im Laufe der abendlichen Sitzung angegangen sind, und überlege mir eine Antwort. »Vielleicht ist der Begriff ‚Langzeitfolge‘ passender. Deine hospitalistischen Drehbewegungen vor dem Einschlafen gehören auch in diese Kategorie. Solange sie dich nicht massiv einschränken, nimm‘ sie als das, was sie einmal waren: deine Einschlafhilfe, mit der du dich in den Schlaf gewiegt hast. Als wirkliche psychische Behinderung würde ich allerdings bezeichnen, dass du, wie du mir erzählt hast, zeitlich nicht belastbar bist. Wahrscheinlich würdest du einen normalen Acht-Stunden-Arbeitstag im Büro gar nicht durchstehen können?« »Ganz sicher nicht. Deshalb bin ich auch froh, als Lehrerin – bis auf die Unterrichtszeiten natürlich – meine Arbeitsorte wechseln und mir meine Arbeitszeit selbst einteilen zu können.«

Antonia hat beschlossen, sich um eine finanzielle Unterstützung zur beruflichen

Nachqualifikation zu bewerben. Sie will die Ausbildung zur Synergetik-Begleiterin am Synergetik Institut in Deutschland machen. Um die Hilfe zur Selbsthilfe dann an die ehemaligen Kinder, die, wie sie, keine guten oder gar keine Eltern hatten, weiterzugeben. Zwar braucht Antonia das Geld nicht unbedingt, wie wir noch erfahren werden, aber sie möchte bei der Anerkennung und Wiedergutmachung ihrer Leidenszeit im Heim mit dazugehören. Und vor allem ist sie überzeugt, dass das Leiden, egal ob das von ehemaligen Heimkindern oder anderweitig gequälten Kindern, ein Ende haben kann. Davon ist sie deshalb so felsenfest überzeugt, weil sie es an sich selbst erlebt hat, als sie nach ihrem Heimaufenthalt vom Regen in die Traufe gekommen war. Denn »zu Hause« waren es die innerlich abwesende Mutter und der kontrollierende, gewalttätige und missbrauchende Stiefvater gewesen, die ihr fast den Rest gegeben hätten. Doch Antonia konnte sich auch von den Erinnerungsbildern dieser schrecklichsten Phase ihres Lebens befreien.

Wie entwickeln sich solche Kinder?

Vielleicht hatten auch die Berichte über die Zustände in den Kinderheimen in Rumänien die Aufmerksamkeit auf die Heimschicksale von Kindern und Jugendlichen in Deutschland mit ins Rollen gebracht. Nach dem gewaltsamen Tod Nicolae Ceaușescu 1989 waren erstmals westliche Journalisten in das Land hinter den Eisernen Vorhang eingedrungen. Sie fanden in den dortigen Kinderheimen Zustände vor, die jeglicher Beschreibung spotteten. Teilweise vegetierten Kinder den ganzen Tag an Gitterbetten gefesselt – wie Tiere gehalten – vor sich hin. Man hielt es nicht für nötig, sie für den Tag anzukleiden. Auf dem Bilddokument der Zeitung, das vor mir liegt, trägt ein etwa 21-Jähriger in zuvorkommender Habachtstellung und mitten am Tag im Schlafanzug ein freundlich aufmunterndes Lächeln auf seinem 40-jährigen Gesicht – weil er hofft, der Fotograf könne ihm helfen? Oder weil er sich nicht sicher ist, ob er die passende Haltung gewählt hat? Ob sich die angerosteten Bettpfosten in Wasser- oder Urinlachen spiegeln, ist nicht so genau zu erkennen. Der ganze Raum ist mit Gitterbetten zugestellt wie ein Warenlager mit Containern.

Wie entwickeln sich solche Kinder? Welche Zukunft haben sie vor sich? Wie ergeht es Heimkindern in ihrem späteren Leben? Ich stelle diese Fragen ausdrücklich anhand des Schicksals der rumänischen Heimkinder. Die eindeutigeren Folgen, die solch extreme Situationen hervorbringen, zeigen die allgemeinen Tendenzen deutlicher auf.

Bindungsforscher haben bei diesen Kindern im Kernspin deutlich weniger graue Hirnsubstanz festgestellt als bei Kindern, die in ihren Familien aufwuchsen. Die graue Masse im Gehirn ist für Muskelkontrolle, Gleichgewicht, aber auch für Gefühlsverarbeitung, Gedächtnis, Sprache und sensorische Wahrnehmung (Sehen, Hören, Druck-Zug-Empfinden etc.) zuständig. Bei diesen Heimkindern war die Entwicklung der Intelligenz, die notwendige Anpassungsfähigkeit und natürlich ihre Beziehungsfähigkeit durch ihre seelische und körperliche Vernachlässigung eingeschränkt. »Dieser Unterschied blieb bestehen, auch wenn die Kinder aus den Heimen in eine fürsorgliche Familie gewechselt waren und dort seit mehreren Jahren lebten.« Zudem wirkte sich der Stress, den dieses Leben ohne emotionale Zuwendung in ihnen auslöste, auch auf ihr Immunsystem aus. Es war auffallend geschwächt. Manche Kinder starben. Zusammenfassend stellt der Bericht fest: »Kinder, die seelisch und körperlich vernachlässigt werden, haben ihr Leben lang mit den Folgen zu kämpfen.« Auch auf körperlicher Ebene, da ihr Immunsystem auch in besserer Umgebung nicht nachreifen konnte.⁵

⁵ BARTENS, Werner: Das Leid, das bleibt. München, in: Süddeutsche Zeitung v. 24.7.2012, S.16, Wissen. Wie gut unser Immunsystem auf unsere inneren Bilder reagiert, dazu: TEEGEN, Frauke: Die Bildersprache des Körpers. Reinbek 1992

Gehirnforschung: Die Heilung der Erlebnisse

Gott sei Dank können aus gehirnphysiologischer Sicht und aus meiner Therapieerfahrung mit Antonia heraus solch verheerenden Messergebnissen andere Ergebnisse gegenübergestellt werden. Schon in den 80er-Jahren fand die Immunologin Margaret Kemeny heraus, dass sich unser Immunsystem fortwährend mit unserem Denk- und Fühlssystem unterhält. Wenn unser Denk- und Fühlssystem dazulernt, lernt unser Immunsystem automatisch mit. Es kann gar nicht anders, weil alle drei Systeme miteinander gekoppelt sind. Wenn sich das Immunsystem der Heimkinder auch in einer fürsorglichen Familie, in der sie anschließend untergebracht wurden, nicht erholen konnte, nehme ich an, dass diese Familien unter der gleichen Krankheit litten wie viele Familien: Sie konnten nicht fürsorglich sein in dem Sinne, dass sie die Kinder wirklich wahrnehmen konnten. »Wirklich« meine ich im Sinne von »wirksam«. Sonst hätten sich Ergebnisse eingestellt, wie sie andere GehirnforscherInnen⁶ präsentieren können – nämlich, dass unser Denk- und Fühlssystem durchaus lernfähig ist. Und auch lernen will. Und dass es auf dieser Erde nichts auf Neues Begierigeres gibt als unser Gehirn, dass unser Körper bis ins hohe Alter sogar neue Gehirnzellen herstellt (Neurogenese). Und dass unser Gehirn bis ins hohe Alter für neues Denken und neues Fühlen neue Verknüpfungen zwischen seinen Zellen herstellen kann (Neuroplastizität). Allerdings müssen die Voraussetzungen zum Lernen stimmen. Die GehirnforscherInnen, die solche Ergebnisse vorweisen konnten, zeigten sicher großes Interesse an ihren Probanden. Entsprechend gut waren deren Leistungen.

Entwicklungsverzögerungen lassen sich also noch bis ins hohe Alter ausgleichen. Dazu bitte ich meine KlientInnen in ihre Innenwelt. Dort gilt es für sie einen Parcours zu bewältigen: »Was nehme ich wahr, wie geht es mir damit und was wünsche ich mir jetzt?« Wenn auch die dritte Aufgabe durch Als-ob-Handlungen – Handlungen in der Vorstellung – gelöst ist, beginnt ihre innere Wahrnehmung sich neu zu eichen. In einem nächsten Schritt beginnt auch ihre äußere Wahrnehmung zu heilen. Dadurch erhalten sie wieder eine Orientierung, die zur Lebensführung und Lebensplanung unabdingbar ist.

Als-ob-Handlungen in einer Sitzung sind nahezu genauso wirkungsvoll wie reale Handlungen. Mit Als-ob-Handlungen können wir die leidvollen Erinnerungen am wirkungsvollsten durch neue Bilder ersetzen. Wir können uns von den im Gehirn angesiedelten Erinnerungsbildern befreien. Denn mittlerweile sind es ja »nur« noch Bilder, von denen die Opfer immer noch gequält und beschämt werden. Die Gebeine des Täters mag die Zeit schon lange pulverisiert haben, sein Bild kommt noch immer bedrohlich einhergeschritten und kann gestoppt werden. Als-ob-Handlungen verletzen niemanden, da sie strikt in der eigenen Vorstellungswelt vollzogen werden. In besonders schwerwiegenden Fällen wie dem von Antonia wird dieses imaginierte, innere Handeln durch den Einsatz des Dhyandos, eines biegsamen Synergetischen Schlagrohrs, unterstützt. Das Schlagen löst Blockaden und bringt unsere Energie wieder ins Fließen, die wir schon allein zur Bewältigung unseres Alltags brauchen.

Seit Generationen und schon als Kinder haben wir notgedrungen gelernt, verletzte und verletzende Gefühle abzuspalten. Für eine zeitweilige Eigenstabilisierung mag diese abhärtende Fühllosigkeit einen gewissen Sinn machen. Damit kann Haltung bewahrt oder Zeit gewonnen werden. Wenn allerdings keine entspannenden, die Gefühle ausbreitenden Phasen folgen dürfen, wird diese Daueranspannung zeitverzögert, spätestens ab der zweiten Lebenshälfte in psychosomatische Volkskrankheiten wie Rückenleiden, Schlafstörungen, Burn-out, Bluthochdruck, Zucker oder noch schwerere Krankheiten münden.

Das Nachreifenlassen unserer Gefühle und unseres Denkens ist gebrauchtsabhängig. »Es gibt

⁶ HÜTHER, Gerald, a.a.O.

nichts Gutes, außer man tut es.«⁷ Leider scheuen viele Menschen davor zurück, in ihre Innenwelt, in ihr eigenes Ich einzutauchen. Die Vorstellungen über die menschliche Innenwelt sind durch das Wissen um Depressionen, Zwangsvorstellungen, Halluzinationen oder gar spukhafte Wahrnehmung als Geistererlebnisse und mehr belastet.

Nicht viel Positiveres war früher über die dazugehörige Therapie, die Psychoanalyse zu hören. Antonias Vorstellungen etwa resultierten aus ihrer Schulzeit, als ein sehr engagierter Lehrer im Fach Deutsch das Unbewusste mit einem dunklen Teich verglich, aus dessen unergründlichem Schlamm und bedrohlichem Gebrodel trübe Blasen emporstiegen, die beim Zerplatzen giftige Substanzen freigäben.

Mittlerweile weiß man aber, dass es vor allem seelische und/oder körperliche Gewalt gewesen waren, die die Gehirnchemie, die Psyche der Betroffenen, durcheinandergebracht haben. Der Vererbung wird momentan ein nicht mehr so hoher Prozentsatz an der Gehirnleistung zugeschrieben.

Sich in einer Art Schutzreflex vor seinen traumatischen Erinnerungen ganz von seiner Innenwelt abzuwenden, ist aber gewiss ein Fehler. Die Prägung unserer Innenwelt stellt eine zwar unsichtbare, aber umso wirkungsvollere Steuerungsebene dar. Je weniger wir sie beachten, umso stärker bestimmt sie unser Leben, vor allem wenn wir älter werden. Unsere Innenwelt ist die Formel, wie wir die Welt erleben. Und oft ist dabei unser verletztes Inneres Kind unser heimlicher Führer.

Wenn es, wie bei Heim- oder Waisenkindern, keine äußere Familie gegeben hat, können wir, so belegt es die Gehirnforschung ebenso wie meine Erfahrung mit Antonia, unsere Innere Familie nachreifen lassen. Über den Weg der Heilung der Inneren Familie ist es uns dann möglich, in Situationen der absoluten Mutlosigkeit oder Verzweiflung uns selbst wie eine Mutter bei der Hand zu nehmen, uns gut zuzureden und neue Wege aufzuzeigen. Bevor wir sehen können, dass sich dieses Konzept für Antonia in außerordentlicher Weise gelohnt hat, wenden wir uns zunächst einer scheinbar heilen Kindheit zu.

Eine scheinbar heile Kindheit: Pippi Langstrumpf

Sie ist das stärkste Mädchen der Welt und braucht eigentlich niemanden, der ihr sagt, wie's läuft. Allerdings ist Pippi Langstrumpf ein Waisenkind.

Über ihre Mutter ist nichts bekannt. Vielleicht kann sie Pippi nur von oben, vom Himmel aus behüten – weil sie bei der Geburt gestorben ist? Vereinzelt hat Pippi noch Zugriff auf ihren allerdings weit entfernten Vater. Der hat seinen Lebensmittelpunkt, vielleicht direkt nach der Geburt Pippis, lieber auf das »König-Sein und -Bleiben« verlagert – bei einem wilden Eingeborenenstamm auf einer fernen Insel im Südlichen Ozean. Floh er, als es galt, dem Baby Pippi die Stoffwindeln zu wechseln und diese, wie es sicher auch im Nachkriegs-Schweden noch üblich war, über der Toilettenschüssel zu säubern und anschließend in Seifenlauge auszukochen?

Trotzdem scheint Pippi ein Glückskind zu sein. Sie ist die Besitzerin einer Villa namens Kunterbunt. Der Name ist Programm. Hier lebt sie gemeinsam mit Herrn Nilsson, einem Totenkopffäffchen, einem Koffer voller Goldmünzen und dem Kleinen Onkel, einem Pferd mit der Fellfärbung eines Dalmatinerhundes, das Pippi auf dem Küchenbalkon geparkt hat. Wenn sie sich ihrer unbändigen Kraft versichern will, hebt sie den Kleinen Onkel auf ihrem ausgestreckten Arm über ihren Kopf. Dann ist sie stark, dann ist sie frei, dann ist sie glücklich.

Auch Antonia war glücklich, als sie es mit neun Jahren schaffte – ohne Pippi zu kennen –, ihren gut 80 Kilogramm schweren Stiefvater in die Höhe zu stemmen. Später, so ihr Vorsatz, wollte sie

⁷ KÄSTNER, Erich in »Moral«

einmal die stärkste Frau der Welt werden. Ihr Kraftakt reichte aber nicht aus, ihren Stiefvater dazu zu bringen, sie zu respektieren, ihr nicht mehr nachzustellen oder seine endlosen, inquisitorischen Verhöre, etwa wegen schmutziger Schuhränder nach dem Draußen-Spielen, einzustellen. Da ihre zwei Halbschwwestern, mit denen sie erst nach ihrer Kinderheimzeit in der elterlichen Wohnung zusammentraf und die um einige Jahre jünger als Antonia waren, sich verbal nicht so verteidigen konnten, bezogen sie öfter Prügel als Antonia. Oft war es aber auch Antonia, die sie aus solch einer gefährlichen Situation herauspauken konnte. Körperliche Unversehrtheit, wozu sich der Staat gegenüber dem Einzelnen im Deutschen Grundgesetz verpflichtet, erhielt für Kinder erst im Familienrecht in den 2000er-Jahren konkrete Geltung.

Aus ihrem eigenen Haus heraus steckt Pippi ihre beiden Freunde vom bürgerlichen Nebenhaus, Tommi und Annika, zu lustigen, gewagten und verrückten Abenteuern an. Es scheint ihr Ziel, die Erwachsenen mit ihren unbotmäßigen Einfällen und ihrer Selbstständigkeit stets aufs Neue zu verblüffen. Wenn nötig, kann sie die Erwachsenen auch gehörig in Angst und Schrecken versetzen, und sei's nur, um zu beweisen, dass sie's drauf hat, dass sie frei ist. Eine Schule muss sie nicht besuchen. Bröseline, die um mehr Bürgerlichkeit für Pippi bemühte Fürsorgerin, beißt sich an ihr die Zähne aus. In der heutigen Zeit würde Pippi sicher eine Waldorfschule besuchen.

Die Botschaft, die Astrid Lindgren mit dieser Figur 1944 gegen Ende des Zweiten Weltkrieges millionenfach in die Welt gebracht hat, ist einfach nachvollziehbar und richtig: zu zeigen, dass Kinder sehr wohl aufgrund ihrer Wünsche und Ideen ein eigenes Lebenskonzept aufbauen wollen. Wenn man sie es denn – wie bei Pippi – ausprobieren lässt. Als Erwachsene sind sie dann fähig, eine bessere Welt aufzubauen, so wohl Lindgrens geniale Idee.

Doch dazu musste Astrid Lindgren ihre Figur Pippi zu einer Waisen machen. Etwa weil sie wusste, dass zur damaligen Zeit und teilweise auch noch heute Eltern wenig Vertrauen in die Wünsche und Vorstellungswelt ihrer Kinder haben? Die Willensfreiheit, die Immanuel Kant im 18. Jahrhundert anmahnte, war nur für Erwachsene gedacht. Was Wunder – Kant war ja bekanntlich kinderlos. Wie aber sollen Kinder Willensfreiheit entwickeln können, wenn sie in der Kindheit nicht eingeübt wird und die Eltern ihre Sprösslinge dabei auch nicht unterstützen?

Deshalb also muss Pippi ein Waisenkind sein, unbehelligt von Eltern, die ihre Freiheit beschneiden könnten. Das Problem dabei ist, dass Pippi, wenn sie das wunderbare Gefühl der Freiheit an die Zukunft – an ihre eigenen Kinder – hätte weitergeben wollen, sie dabei in Schwierigkeiten geraten wäre. Weil Pippi zu wenig Vorstellungen von Familie in sich hätte aktivieren können. Als Waise fehlte ihr die Prägung⁸ dazu. Ohne die Tochter einer Mutter gewesen zu sein, wird sie sich schwertun, die Mutter einer Tochter zu sein. Im biologischen Sinne zwar schon – aber nicht im konstant versorgenden und fürsorgenden Sinne wie durch ihre eigene Mutter. Wer also hat sie getröstet, motiviert, beruhigt, an die Hand genommen und all die anderen Dinge getan, die wir in unserer Kindheit in unserem Gedächtnis abspeichern? Und die notwendig sind, damit wir das Leben als Erwachsene gut bestehen können. Sind mütterliche Fähigkeiten angeboren? Stecken sie in den Genen? Aus der Sicht der neueren Gehirnforschung werden einem diese Fähigkeiten in der Kindheit durch die Eltern vermittelt. Pippi hätte also einfach keine inneren Bilder zur Verfügung gehabt, die ihr Erziehungsverhalten hätten steuern können. Im Unterschied dazu haben Heimkinder falsche Bilder wie Mangel oder Gewalt im Kopf, die sie steuern.

Zudem ist das Konzept des Reichtums – eine Grundvoraussetzung für Pippis Lebensweise – keineswegs alltagstauglich. Wer ist schon reich? Und selbst wenn wir Geld in Hülle und Fülle haben, sind wir ohne die innere Fülle aus unserer Herkunftsfamilie nicht in der Lage, unsere äußere Fülle überhaupt wertzuschätzen. Erst liebevolle innere Bilder aus der Kindheit sichern, dass wir für all die Jahre, Monate, Wochen, Tage, Stunden, Minuten, Sekunden und Millisekunden, aus denen das Leben besteht, gute Vorbilder haben. Nur sie können uns helfen, unsere eigene innere Ordnung aufrechtzuerhalten.

⁸ Der Begriff der Prägung geht auf den Verhaltensforscher Konrad Lorenz (1935) zurück und meint reflexhaftes, also schnelles und komplexes Lernen durch eine Bezugsperson, von Natur her die Mutter.

Warum sind die Pippi Langstrumpf-Bücher trotzdem so erfolgreich? Weil jeder Leser diese Geschichten als Phantasiewelt versteht. Weil jedes Kind begreift, dass es Pippi Langstrumpf als Person nicht gibt. Diese kecke, lustige, lebensfrohe Figur scheint zur Fiktion verdammt. Warum aber kann eine glückliche Kindheit nur als Fiktion gedacht werden? Oder ganz naiv gefragt: Warum soll es keine glückliche Kindheit geben dürfen, geben können? Die nahtlos in ein ebenso glückliches Erwachsenenleben übergeht? Für die, die wollen! Ist so etwas möglich? Durchaus.

Pippi könnte allerdings erst dann zur Urmutter einer Generationenfolge von glücklichen Kindern und Eltern werden, wenn auch sie Eltern gehabt hätte, zumindest »Innere Eltern«. Nur diese könnten Pippi dabei helfen, ihre Kinder dazu zu erziehen, wiederum Kinder erziehen zu können – übrigens das Geheimnis gelungener Erziehung.

Die Figur Pippi Langstrumpf war von ihrer Erfinderin Astrid Lindgren wohl eher als Erziehungshilfe gedacht, keineswegs als das Kinderbuch, als das es von der begeisterten Lesergemeinde verstanden wurde. Lindgrens Botschaft war, wenn ich es richtig verstanden habe, Kindern erstens keine Steine in den Weg zu legen. Eine zweite, erst bei genauerem Hinsehen zu entdeckende Botschaft war wohl die, dass das Innere Kind der Erwachsenen, gemeinsam mit dem vorausschauenden Verstand des Erwachsenen eine bessere Welt nach den zwei verheerenden Weltkriegen schaffen sollte.

Diese Idee war und ist durchaus realistisch, weil jeder Erwachsene ein Inneres Kind hat. Ganz einfach, weil jeder einmal ein Kind war.

Antonias Biografie I: Das Kinderheim

Dass Antonia, genau wie Pippi, auch ein Mädchen mit einem Koffer voller Geld war, wusste sie als Kind nicht. Doch bevor sie ihn viele Jahre später erhielt, musste sie, genau wie im Märchen, zuerst einen Auftrag erfüllen. Noch verzauberter allerdings war, dass sie Jahrzehnte lang nicht einmal wusste, dass es solch einen Auftrag gab. Erst im Nachhinein, nachdem Antonia den Auftrag erfüllt und den Lohn dafür erhalten hatte, konnte sie ihn erkennen. Insofern war der Auftrag auch ihre eigene Schöpfung gewesen. Er hatte in dem Maß Form anzunehmen begonnen, in dem sie durch die Arbeit an ihrer Innenwelt begann, ihr altes Leben aufzuarbeiten und ihr neues selbst zu gestalten. Wie dieser Geheimauftrag lautete und wie Antonia ihn erfüllte, werden wir noch hören. Ich kann hier allerdings schon soviel verraten, dass es dabei darum ging zu erfahren, dass Familie und die Verbindung zu ihr äußerst wichtig sind.

In ihrer Kindheit war es Antonia allerdings nicht vergönnt gewesen, in einer eigenen Villa zu wohnen und all die Abenteuer, Kraftstücke und Mutproben zu wagen wie ihr großes Vorbild Pippi und wie es wohl der Traum aller Kinder und mancher Erwachsenen ist. Antonia hatte Pippi erst mit zwölf Jahren in einem Erholungsheim durch andere Kinder kennengelernt. Anstatt in einer Villa verbrachte sie ihre Kindheit erst im Heim und dann in einem äußerst unwirtlichen Elternhaus.

Antonia hatte sich bei mir telefonisch für eine Sitzung angemeldet. Als ich die Praxistür öffnete, war ich angenehm überrascht: Eine mittelgroße, sportlich-schlank Frau mit harmonischen Gesichtszügen und einem Pferdeschwanz stand vor mir. Als ich nach dem Kennenlerngespräch auf den Grund ihres Anliegens kam, zögerte sie sichtlich. »Muss ich das sagen?«, fragte sie ein wenig kläglich. Ich nickte nur. Dann bekannte sie, dass sie sich allmählich Gedanken über ihre Zukunft mache, weil sie immer noch kein Kind habe. Zwar sei die Beziehung mit ihrem Partner nicht sonderlich harmonisch, aber seit über zehn Jahren hege sie den Wunsch nach einem Kind. Das war eine ziemlich klare Fragestellung und ich schlug ihr eine Profiling-Sitzung zum Erfassen der Hintergründe des Problems vor. Diese Herangehensweise schlug aber fehl, weil Antonia mehr mit dem Verstand daran ging und sich das Fühlen und Spüren offensichtlich abtrainiert hatte. So begann ich zunächst damit, sie erzählen und mit ihren Träumen arbeiten zu lassen. Ihre Träume kreisten mal um ihr Elternhaus, mal um ihre Heimkindheit. Es galt also, ihre zunächst elternlose Existenz in einem Heim, vor allem aber den späteren Missbrauch durch ihren Stiefvater aufzuarbeiten. Ich fasse zunächst nur die wichtigsten

Eindrücke und Szenen aus dem Heim zusammen, um eine Vorstellung über ein Heimschicksal in den 60er-Jahren zu geben.

Antonia wuchs fünf Jahre lang in einem Kinderheim bei Stuttgart in einer Gruppe von 30 oder 40 Kindern auf, die von wenigen Schwestern in Tracht gehütet wurden. Ihr tägliches Zuhause bestand aus einem viele Quadratmeter großen Raum mit kahlen Wänden, Linoleumboden und nackten Esstischen. Es gab keinen Ort, wo sie hingehörte, keinen Ort, der ihr gehörte. Auch die Nacht war ein riesiger Schlafsaal mit Gitterbetten, im Winter mit kalter und steifer Bettwäsche. Manchmal ging nachts im ganzen Saal ein grelles Licht an, wenn eines der Kinder schrie – deutlich erinnert sie sich bis heute an die stechende Helligkeit in den Augen. Noch heute richtet sich Antonia bei einem Aufenthalt in Kirchen, Museen oder anderen Gebäuden mit großen Sälen in ihrer Fantasie ein eigenes Eck für sich ein, wo sie schlafen und arbeiten kann.

Zwischen den Mahl- und Schlafenszeiten war jedes Kind mehr oder weniger auf sich allein gestellt. Was tat Antonia die meiste Zeit des Tages in solch einem leeren Leben? Träumte sie in einem stillen Eck vor sich hin und stattete schönen Feen in ihrer Innenwelt Besuche ab, die ihr beibrachten, wie man Bäume und Blumen pflanzt und sie behütet? Nein, so war es nicht. Antonia entsann sich einer unablässigen grauen Langeweile und Leere. Diesen Schluss zog sie, weil der gewiss nicht sonderlich schöne Ton eines nach unten hängenden, mit einem Klöppel angeschlagenen Blumentopfes für sie so erfrischend war, dass sie sich noch über 30 Jahre später in einer Sitzung daran erinnerte. Endlich ein neuer Ton in dem täglichen, bleiernen Einerlei von schlechtem Essen, mangelndem Spielzeug, Nichtsnutzigkeit und ruppiger Körperpflege. Beim Kämmen ihres blonden Haares war immer die Gefahr gegeben, Knoten aus dem Haar gerissenen zu bekommen. Stets drängte die Zeit.

Als im Zweiten Weltkrieg aus dem Osten zugewanderte Deutsche sah ihre alleinerziehende Mutter dies als einzige Lösung, ihr, damals sagte man noch »uneheliches« Kind, irgendwo unterzubringen. Oder war dies von ihr unbewusst als Strafe für Antonia gedacht? Weil sie mit Antonia im Bauch von deren Vater nach einem heftigen Streit sitzen gelassen worden war?

Überhaupt schien Antonias Mutter Schwierigkeiten damit zu haben, zwischen sich und ihrer Tochter unterscheiden zu können. So arbeiteten wir in einer Sitzung einmal die Tatsache durch, dass Antonias Mutter ihr von zwei Besuchen ihres Vaters erzählte und sich damit brüstete, ihn an der Tür glatt mit dem Trumpf abgewiesen zu haben, sie hätte schon einen Mann. Dass Antonias Vater vielleicht gar nicht ihretwegen, sondern seines Kindes wegen von weit entfernt gekommen war, kam ihr nicht in den Sinn.

Die damaligen Kinderheime glichen eher einer Aufbewahrungsanstalt denn einem Zuhause für ein Kind. Ohne konkrete Beziehung lebte Antonia sprachlos und ganz auf sich gestellt in einer nur ihr allein gehörenden inneren Welt. Als sie nach fünf Jahren »nach Hause« geholt wurde, kannte sie die Konstellation Mutter-Vater-Kind überhaupt nicht. Sie wusste nicht, dass es zwei Menschen gab, zu denen sie gehörte und die zu ihr gehörten. Zu ihrer Mutter sagte sie deshalb anfangs »Papa« und zu ihrem Vater »Mama«. Ihr Stiefvater machte sich manchmal darüber lustig.

Nach damaligem Sprachgebrauch »unfolgsame« Heimkinder kamen in eine dunkle Kammer. Auch Antonia erinnerte sich an solch einen Aufenthalt in dem winzigen, engen, dunklen Raum zwischen zwei Türen. Doch hielt sie tapfer durch: Es war ja »nur« dunkel und eng. Die Langeweile, zu der sie dadurch für ein oder zwei Stunden verurteilt war, kannte sie bereits; sie war für sie insofern nichts Bedrohliches.

Überhaupt die Langeweile. Antonia erinnerte sich an eine Szene am Mittagstisch. Sie war vielleicht dreieinhalb Jahre alt, als sie aus lauter Langeweile ein langweiliges Experiment startete: Sie wollte herausfinden, ob es möglich wäre, den Suppenteller mit dem nach unten gekehrten Löffel zu leeren. Eine scharfäugige Heimschwester ermahnte sie alsbald, »ordentlich« zu essen. Nun also – wie gehabt, Langeweile unter Aufsicht – genau wie später in der Schule. Erst seit ihrer Therapie beginnt Antonia, sich allmählich von dieser Heimplangeweile zu erholen.

Unangenehm war Antonia die Erinnerung an einen Krankenhausaufenthalt, wo sie als Vierjährige ihr auf eine Papiertüte Erbrochenes wieder aufzuessen gezwungen wurde. Sie rettete sich mit der Logik, dass dies ja nicht so schlimm sein könne, da es ja noch ganz frisch und von ihr sei. In einem erwidern Satz sprach ich von einer Art Folter, worüber Antonia in höchstem Maße erstaunt war. Noch immer hatte weder das Kind in ihr noch die nunmehr

Erwachsene einen Maßstab für ihre Erlebnisse. Kinder haben noch keine Maßstäbe.

Wenn Antonia krank war, kam sie in Quarantäne. Das bedeutete tagelange Isolation in einem kahlen Raum mit nichts als einem Bett. Es gab nicht die geringste Zerstreuung, kein Spielzeug, keine Ansprache durch eine Schwester. Noch nicht einmal eine Tapete, in deren Mustern Antonia hätte spazieren gehen können.

Ihre Erziehung, so rekonstruierte Antonia angesichts fehlender Erinnerung an je ein persönliches Wort einer Ordensschwester an sie, nahm sie wohl oder übel selbst in die Hand. Bei der damals üblichen Massenkinderhaltung hatten die Ordensschwestern dazu weder Kraft noch Zeit. Einen Vorteil hatte dies allerdings. Da ihre Wahrnehmung nicht durch Scheinharmonie oder zivilisatorischen Zuckerguss bestochen worden war, konnte sie ureigene, menschliche Maßstäbe wie das Gefühl für Gleichwertigkeit und Solidarität von Kindern und Erwachsenen in einer Gemeinschaft entwickeln. Andererseits hatte sie nie gelernt, Vertrauen in einzelne Menschen zu fassen oder zu sagen, wenn es ihr schlecht ging. Und sogar noch heute schaut sie sich bei Leuten in Gesellschaft heimlich ab, wie man sich verhält, wenn man etwa um eine Gefälligkeit bittet. Vielleicht kennt auch das eine oder andere ehemalige Heimkind dieses Gefühl von Stummheit?

Antonia erinnerte sich in ihrer zwanzigsten Sitzung an eine Situation am Vormittag im Kinderheim. Sie ist ungefähr vier Jahre alt und sitzt mit anderen Kindern in einem großen Kreis am Boden. Sie wendet sich an ihre rechte Nachbarin und erzählt ihr, dass sie mit diesem Jungen, der hier schräg links von ihr sitzt, befreundet ist. Der Junge hat dies aber nie erfahren. Diese Eingesponnenheit in ihre eigene Welt hatte sie bis weit in ihr 40. Lebensjahr hinein in sozialer Hinsicht beibehalten. Sie war eine Blechtrommlerin, die stumm trommelte, anstatt darüber zu sprechen, was sie erlebte und was sie wollte. Noch heute, als nunmehr Erwachsene, ist ihr die Erwachsenenwelt oft eigenartig fremd und löst ein mulmiges Gefühl in ihr aus. »Wenn du von Geburt an lebendig begraben warst, von deiner Mutter sozusagen zwischengelagert, kann ich deine fehlende soziale Reife gut nachvollziehen«, fasste ich die Prägung durch ihren Heimaufenthalt zusammen. »Ja, aber ich wusste noch nicht einmal, dass ich zwischengelagert wurde. Ich dachte, so wäre das Leben. Ich wusste nicht, dass das Leben aus Elternhaben, Familiensein, Fürsorge, Unterhaltung und Spielzeug besteht«, ereiferte sich Antonia.

Antonias Biografie II: Der Berufsauftrag

»Wieso bist du eigentlich Lehrerin geworden?«, fragte ich Antonia in einer Sitzung, in der sie über ihren Frust mit den Kolleginnen geklagt hatte. »Den Auftrag, Lehrerin zu werden, gab mir meine Mutter. Nachdem sie mich nach über fünf Jahren aus dem Kinderheim geholt hatte, erzählte sie mir, dass ich nun bald in die Schule käme und dann Lehrerin werden sollte. An einem drückend heißen Sommertag gingen wir den Bürgersteig unserer Straße entlang. Gewissenhaft zählte sie mir auf, was für Strafen es für Vergesslichkeit oder Unfolgsamkeit in der Schule geben würde: Strafaufgaben, in der Ecke stehen, auf Holzscheiten knien. Ich hatte kein gutes Gefühl dabei. Ich beschloss, den Auftrag zu vergessen. Eine Woche vor meinem sechsten Lebensjahr schulte sie mich ein; ich war wieder in der Fremde.«

Antonia seufzte. »Letztendlich bin ich im falschen Beruf gelandet. Mit fünf Jahren riss ich mich bei einer Tanzveranstaltung einmal vom Tisch meiner Eltern los, lief zur Bühne und tanzte spontan zur Musik, mit der die Veranstaltung unterlegt war. Ein Gefühl des Wohlwollens, aber auch der Faszination seitens meines Publikums über meinen spontanen Beitrag zum Fest ist mir davon in Erinnerung geblieben. Später wollte ich gerne Malerin werden, konnte aber nicht malen. Keiner meiner Bäume, die ich so gerne malte, hatte Wurzeln. So bekam ich eine schlechte Note, einfach dafür, dass ich keine Wurzeln hatte. Ich konnte tanzen, durfte es aber nicht lernen. Ich liebte singen und schauspielern, fand aber keine Lehrerin. So wurde ich meine eigene Lehrerin und später die meiner Schüler. Doch das Gefühl des Nicht-Genügens begleitet mich immer noch.« »Dann lass uns jetzt an die Wurzel dieses Gefühls gehen«, schlug ich vor, um vorwärtszugehen.

Das Gefühl des Nicht-Genügens hatte allerdings ein weit verzweigtes Wurzelsystem. Denn

mit dem Auszug aus dem Kinderheim hinein in ihr Elternhaus verschlechterte sich Antonias Situation erheblich. War es im Kinderheim die Langeweile gewesen, in der sie gehalten worden war, war die Situation in ihrer neuen Familie ungleich schwieriger. Auch hier ein trostloses Einerlei, gepaart mit ständiger Angst vor der Unberechenbarkeit und Gewalttätigkeit ihres Stiefvaters, der ihr zudem noch nachstellte. Sie war vom Regen in die Traufe gekommen. Auch die unablässigen Ehekrise ihrer Eltern mit gewaltsamen Auseinandersetzungen lagen wie ein Bann auf ihr. Sie zogen Antonia so viel Aufmerksamkeit, Energie und Kraft ab, dass für die Schule nicht mehr viel übrigblieb. Entsprechend schwankend waren ihre Leistungen.

Vor ihrem Abitur beschäftigte Antonia ein Jahr lang sehr intensiv die Frage, welchen Beruf sie ergreifen, was sie studieren solle. Der Entschluss zum Lehramtsstudium kam ihr dann wie eine Erlösung vor. Sie hatte das Gefühl, eine korrekte und absolut logische Entscheidung getroffen zu haben. Dabei folgte sie nur dem Auftrag ihrer Mutter, Lehrerin werden zu sollen. Dann, zehn Jahre später, im Jahr ihrer Verbeamtung auf Lebenszeit, fiel es Antonia wie Schuppen von den Augen: Sie war genau das geworden, was sie nie hatte werden wollen – eine Lehrerin. »Wir waren in der ersten Volksschulklasse vom Lehrer gefragt worden, was wir einmal werden wollen. Ich gab brav zur Antwort: Lehrerin. Allgemeines Gelächter brandete auf, das sich für mich anhörte, als hätten die Kinder gemerkt, dass man hier den Bock zum Gärtner befördern wollte. Weil ich es liebte, in Abwechslung zu meinem überstrengen Elternhaus die anderen Kinder und mich mit meinen Späßchen aufzulockern. Manchmal ließen sich sogar die Lehrer anstecken.«

Letztendlich musste Antonia Lehrerin werden, um das Statusbedürfnis ihrer Mutter durch diesen Beruf in der Familie nachträglich zu erfüllen. Diese hatte ihren drei Freundinnen gegenüber behauptet, dass ihr Mann in seiner früheren Heimat Lehrer gewesen sei. Die Freundinnen waren nämlich allesamt Lehrerinnen. Ihr Stiefvater war in der Slowakei allerdings nie Lehrer gewesen. Diese Behauptung hatte er als Wirtschaftsflüchtling in Deutschland vergeblich vorgeschoben, um seinen Hilfsarbeiterjobs entkommen zu können.

25 Jahre lang hatte der Auftrag ihrer Mutter, von Antonia unbemerkt und eher einem U-Boot in unterirdischer Mission gleich, ihr Handeln gelenkt. Solch unbemerkte, ungewusste und daher unbewusste Konditionierungen gilt es in einer Sitzung aufzuspüren, um sich von ihnen befreien zu können.

In ihrer Psychoanalyse fünf Jahre zuvor erinnerte Antonia sich anhand eines Traumes wieder an die Szene mit dem Bürgersteig. Da diese Erinnerung aber, wie in einer Psychotherapie damals üblich, so stehen gelassen wurde, gelang es ihr erst in einer Synergetik-Sitzung, über diesen Auftrag mit ihrer Inneren Mutter ins Reine zu kommen. Viele weitere Jahre brauchte Antonia, um von ihren wirklichen Berufswünschen wie Artistin, Managerin oder Regisseurin Abschied zu nehmen.

Der Schulbetrieb blieb ihr als Lehrerin lange Zeit fremd. Ein-fach, weil sie die innere Welt der Erwachsenen nicht verstehen konnte – die der Schulkinder hingegen schon, war sie doch aufgrund ihrer Heimerfahrung auf viele Kinder geprägt. Mit ihnen hatte sie keine Schwierigkeiten, was ihr allerdings Unstimmigkeiten mit den Kolleginnen einbrachte. Weil ihre verspäteten Eltern nie für sie Maß gebend wurden, konnten auch ihre Kollegen nicht maßgeblich für sie sein. Lange Zeit war sie nicht gewillt, ihre Finger zu geflissentlichen Schreibstiften mutieren zu lassen, die alles emsig schriftlich konzipieren, dokumentieren und schlussendlich evaluieren, nur um ja keinen Fehler zu machen. So war an eine Karriere nicht zu denken. »Und bei Konflikten gebe ich immer nach. Einfach aus der Angst heraus, dass bei mir etwas nicht stimmt – wegen meiner Heimkindheit.« »Das wird sich vielleicht noch nachholen lassen«, ermuntere ich sie.

Dass Antonia die subtilen, eher unsichtbaren sozialen Kommunikations-Codes nicht mit der Muttermilch hatte einsaugen können, war unter anderem eine Folge der europäischen Geschichte. Es waren die konkreten Spätfolgen beider Weltkriege, die Antonias Mutter im Zweiten Weltkrieg als Flüchtling von ihrer Mutter trennten, und später Antonia von ihrer Mutter. Der Erste Weltkrieg hatte das gleiche Schicksal ihrer Großmutter und deren Mutter zugeteilt. Bei Millionen Menschen waren die Bindungen zu ihren Familien und ihrer Herkunft zerrissen worden. Die Mütter konnten nicht gut für ihre Kinder sorgen. Was Antonias Mutter mit ihren

drei Kindern gemacht hatte, nämlich sie in verschiedene Heime zu stecken, war auch ihr selbst und wiederum ihrer Mutter widerfahren. So waren drei Müttergenerationen in Folge in einem Heim aufgewachsen. Meint es das, wenn Buddhisten vom Karma sprechen?

Bevor wir sehen können, wie es Antonia weiter ergeht, möchte ich die Grundlagen darlegen, die ihr beim Vorwärtsskommen in der Therapie behilflich sein werden.

2. Die Placebowirkung unserer eigenen Kräfte

Wir sind Placebo

Um aufzuzeigen, wie wir unsere Selbstheilungskräfte anregen können, wenn wir unsere Innere Familie heilen wollen, stelle ich kurz dar, was der Placebo-Effekt ist und warum er wirkt.

Allgemein bekannt sind Placebos als Medikamente ohne Wirkstoff. Diese enthalten nur Füllstoffe wie Milchzucker und Stärke, können aber trotzdem Heilung hervorrufen. Der erzielte Effekt wird Placebo-Effekt genannt, nach dem lateinischen Ausdruck »placebo«, wörtlich: Es wird mir gefallen.

Wissenschaftliche Studien zum Placebo-Effekt hat vor allem die Medizin vorzuweisen. Placebokräfte verstecken sich aber auch hinter solchen Tatsachen wie Zufall als Glück oder Pech, Self-fulfilling Prophecy oder auch hinter Spuk.

Die Gabe von Scheinmedikamenten kann, genau wie bei echten Medikamenten, sowohl Heilung als auch Nebenwirkungen hervorrufen – je nachdem, mit welchen Erwartungen der Patient die Arznei einnimmt. Die negative Wirkung der eigenen Vorstellungskraft, also die umgekehrte Placebowirkung, nennt man Nocebo-Effekt.

Bei Schmerzen etwa wird der Placebo-Effekt zusätzlich zur Medikamentengabe – sozusagen als kultische Handlung an seinem Patienten – durch die Zuwendung eines Arztes angeregt. Das gleiche kann für einen medizinischen Eingriff gelten. Diese Interaktion, dieser Arzt-Patienten-Ritus löst dann den Placebo-Effekt aus. Verkürzt ließe sich auch sagen, dass der Arzt der Placebo-Effekt ist. Vom ungarischen Psychiater Michael Balint (1896–1970) stammt der Begriff: Droge »Arzt«. Gleichberechtigt können wir auch sagen: Droge »Patient«, der, wenn er will, sich selbst heilen kann, sich aber auch selbst krank und unglücklich machen kann – Stichwort Nocebo.

Der Placebo-Effekt bei Placebo-Experimenten funktioniert deshalb, weil der Patient mit seiner Erinnerung an bisherige Medikamentengaben, also mit seiner vorkonditionierten Vorstellung davon ausgeht, »echte« Arznei zu erhalten. Seine Fähigkeit zur Autosuggestion aktiviert dabei die gleichen Nervenschaltkreise und hirnpfysiologischen Reaktionen wie bei der Gabe echter Medikamente. Die unterschiedlich ausfallenden Resultate bei Placebo-Probanden variieren aufgrund ihrer unterschiedlichen Vorstellungspotenziale. Diese Selbstbeeinflussung greift übrigens auch bei der Gabe von echten Medikamenten. Auch ihre Ergebnisse fallen oft erstaunlich unterschiedlich aus, so dass auch die alltägliche Einnahme von Medikamenten teilweise als Placebo-Effekt gelten kann. Ein ehemaliger Präsident des britischen Ärzteverbandes schrieb erst nach seiner Pensionierung ein Buch, in dem er zugibt, dass all die chemischen Medikamente zu mindestens 50 Prozent durch den heilsamen Glauben der Kranken heilsam wirken.

Wissenschaftliche Studien zum allgemeinen Placebo-Effekt durch »Glauben« können wir von der Pharmaindustrie natürlich nicht erwarten. Da sich nach dem Ersten Weltkrieg die Medizin mit der gewinnorientierten Pharmaindustrie verbunden hat,⁹ führt der heilende Placebo-Effekt

⁹ Nach dem Ersten Weltkrieg wurden Panzer zu Traktoren umgewandelt, die Giftgasindustrie verband sich mit der Pharmazeutik. Aus dem

in vielen Arztpraxen der Schulmedizin immer noch ein Schattendasein. Und den Patienten wird noch immer ihre eigene Vorstellungs- und Heilkraft durch den Kult der Tabletteneinnahme zurückverkauft.

Streng wissenschaftlich erwiesen hat der Neurowissenschaftler Fabrizio Benedetti¹⁰, Turin, den Placebo-Effekt bei Schmerzen. Faktisch geschieht die Schmerzbeeinflussung an den Schmerzrezeptoren im Gehirn. Gab man gegen Schmerzen eine unwirksame Zuckerpille, war die Schmerzreduktion in etwa die gleiche wie bei der Gabe eines echten Schmerzmedikaments. Die Vorstellungskraft des Patienten erzeugt also Wirklichkeit. Seine körpereigenen Opioide¹¹, aktiviert durch seine Einbildungskraft, hatten dies bewirkt. Waren die Rezeptoren für die körpereigenen Opioide jedoch mit einem Blockier-Medikament besetzt, konnte die erwartete Placebowirkung durch die Vorstellungskraft nicht stattfinden. Die körpereigenen Opioide konnten nicht an den Schmerzrezeptoren andocken, weil diese bereits von den Blockier-Molekülen des Medikaments besetzt waren.

Wenn es jedoch die Tatsache des Placebo-Effekts gibt, der Schmerzen heilen und Selbstheilung anregen kann, gilt es, ihn öfter zu erzeugen als nur in Placebo-Experimenten, an denen nur einige wenige teilnehmen können.

Das Handwerkszeug der Angewandten Synergetik, unser Wohlergehen mit unserer Vorstellungskraft, mit unseren inneren Bildern, naturkonform und mit Freude zu erlangen, gibt es in Deutschland seit nunmehr fast drei Jahrzehnten.

Ein Kulturprozess, an dem alle teilhaben können, wird sich dann formen, wenn alle, die mit ihrer Natur gehen wollen, daran teilnehmen.

Da Heilen immer Freude ist, kann es diese Freude sein, die ein Bollwerk gegen eine Entwicklung in der Pharmaindustrie aufzurichten vermag, die – verkürzt gesagt – seit geraumer Zeit darin besteht, für Medikamente entsprechende Symptome zu definieren. Passende ärztliche Diagnosen rechtfertigen dann ihren Gebrauch. So wurde vor mehr als einem Jahrzehnt das Symptom »Wechseljahre« für den Mann diagnostiziert, dem durch Testosterongaben wieder auf die Sprünge geholfen werden könne. Die Verschreibungsrate stieg um 400 Prozent. Ende 2014 ist die Diskussion erneut aufgeflammt. Mittlerweile lässt sich das Symptom wissenschaftlich nicht mehr halten. Ein anderes Beispiel ist der Body-Mass-Index, der für Adipositas, also für Übergewichtigkeit, von der WHO von 30 Punkten auf 25 Punkte gesenkt wurde. Auf einen Schlag stehen der Pharmazie und der Medizin Millionen potenzieller Anwender respektive Einnahmen zur Verfügung.

Es gibt also nicht nur die Placebo-Heilungen, sondern auch Placebo-Krankheiten. Zugegebenermaßen werden diese nicht nur von Pharmazeuten, die ihr Monatsgehalt verdienen wollen, befördert, sondern auch von den Beitragszahlern, die ihre monatliche Rate für ihre gesetzliche Krankenversicherung in Form von Medikamenten zurückerstattet haben wollen.

Abschließend lässt sich fragen, ob die Geschichte der sich immer weiter ausdifferenzierenden Medizin – ausgenommen die chirurgische Notfallmedizin, die Antibiotika und die angstlösenden Neuroleptika – nicht eben auch die Geschichte des Placebo-Effekts ist. Ähnlich wie in der experimentellen Physik, wo – und dies gehört mittlerweile zum Allgemeinwissen – ein Forscher unwillentlich auf das Forschungsergebnis allein aufgrund seiner Teilnahme am Experiment Einfluss nimmt.

Spielen selbstbeeinflussende Vorstellungen, also Autosuggestionen, wie sie die formgebenden und schöpferischen Kräfte des Menschen als Placebo-Effekte hervorbringen, auch bei körperlicher Heilung nicht eine weit größere Rolle, als Ärzte es sich im Berufsalltag eingestehen

Film: Good food, bad food. Originaltitel: Solutions locales pour un désordre global, Coline Serreau (R,D), Frankreich 2010

¹⁰ WEBER, Christian, Das Gute im Kopf, in: Süddeutsche Zeitung vom 1./2.12.2007, Wissen

¹¹ Opioide: Aus dem Griechischen: »in der Wirkung dem Opium ähnliche Substanzen«, also betäubend und daher auch schmerzlindernd.

wollen? Weil Vorstellungen Schwingung sind und Schwingung in der Lage ist, sich als Materie auszudrücken?

Unsere Vorstellungen erzeugen Wirklichkeit

Die Frage aber, wie nachhaltiges »Gesund-Sein« und »Gesund-Bleiben« funktionieren, damit es erst gar nicht zu einer Krankheit, einem Unfall oder einer Wahnvorstellung kommt, dieser Frage wendet sich der erst wenige Jahrzehnte alte Forschungszweig der Salutogenese zu. Aaron Antonovsky (1923–1994) leitete 1970 diesen Perspektivenwechsel in der Geschichte der Medizin ein. International ist eine Salutogenese-Bewegung im Entstehen, die sich zum Ziel gesetzt hat, nicht mehr in erster Linie Krankheiten zu behandeln, sondern Gesundheit und Lebensfreude zu erhalten.

Ein Leben ohne Krankheiten, Schrecken und Unfälle als Normalfall wird in der medizinischen Heilkunde erst allmählich denk- und erforschbar. Viele Jahrhunderte lang haben wir uns vom Horror eines Unfalls oder einer Krankheit so faszinieren lassen, dass das Böse schlechthin, am besten gleich mitsamt dem Teufel, in diese Prozesse der Pathogenese hinein fantasiert worden war. Die Hypothese Angewandter Synergetik dazu ist: Wenn wir in Kontakt sind mit unseren Träumen und inneren Bildern, schützt der dadurch entstehende Placebo-Schutzschirm uns vor Unfällen, Krankheiten und Psychiatisierung wie etwa bei Altersvergesslichkeit als Demenz.

Seit einigen Jahren werden immer mehr körperliche Symptome als psychisch mitbeeinflussten Ursprungs eingestuft. Das heißt aber, dass wenn der Patient mit seinen Vorstellungskräften einen Krankheitsprozess hervorbringen kann, er ihn unter Anleitung auch in einen Gesundungsprozess umkehren kann. Dies gilt beispielsweise für zu Herzinfarkt neigende »gekränkte« Herzen, wie sie meist aus dem Gefühl heraus, nicht anerkannt, beziehungsweise ungerecht behandelt worden zu sein, resultieren. Der in den letzten Jahren zunächst gegen viele ärztliche Widerstände neu entstandene Medizin-Zweig der Psychokardiologie trägt den Faktoren, die einen Herzinfarkt als Folge von Mobbing, Bossing als Mobbing durch den Vorgesetzten, privatem Beziehungsstress oder unverarbeiteter Trauer verursachen können, mittlerweile Rechnung.

Der synergetisch angeleitete Dialog mit den eigenen inneren Bildern zur Anregung der eigenen Vorstellungskraft ist eine natürliche Methode. Die »Sprechende Medizin«, wie sich verschiedene Psychotherapien mittlerweile auch bezeichnen, bedeutet für die Klienten einer Synergetischen Sitzung, dass sie ihre Konflikte oder Verluste sprechend verarbeiten. Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern von einem jeglichen Wort, das aus seinem eigenen Munde kommt.¹² Indem er sich selbst äußert, kann er sich wieder in Raum und Zeit verorten, sich seiner selbst vergewissern, sich neu entwerfen. Nur so werden wir, egal ob Antonia als Waisenkind oder als Klientin, wieder gesund.

Nicht umsonst rezitieren Tibeter, um sich eine bessere Startposition für das nächste Leben zu sichern, Mantras – heilige Silben –, wenn sie die Holzperlen ihrer Malla durch ihre Finger gleiten lassen. Im Katholischen hat der Rosenkranz dieselbe Aufgabe: aktiv sein, selbst sprechen. Heilende Sätze sprechen verändert den Gehirnstoffwechsel stärker als reines Zuhören. In einer Synergetik-Sitzung reicht es, wenn meine Klienten situativ, also auf die jeweilige innere Situation intuitiv reagierend, laut sprechen.

¹² In Abwandlung von Matthäus 4,4

Was ist Wirklichkeit?

Auch die Realität ist dem Placebo-Effekt unterworfen. Weil wir unsere innere Realität wie ein Diaprojektor auf die Leinwand der äußeren Wirklichkeit projizieren, auf deren Bild wir fasziniert blicken. Zu dem, was hinter der Leinwand verborgen ist – die Welt, die Wirklichkeit –, dringen wir meist gar nicht mehr vor.

Ein alltägliches Beispiel mit Lösung: Wenn mir eine entfernte Bekannte, die ich gelegentlich treffe, einmal angestrengt und alt vorkommt und ein Jahr später lebendig und jung, an wem liegt das dann? Ist sie wirklich innerhalb eines Jahres wesentlich jünger geworden oder war nicht ich es, die im Jahr davor innerlich so angestrengt war, dass meine angestrengte Wahrnehmung sie dann als angestrengt und auch anstrengend erlebt hatte? Wenn ich mich erinnere, dass ich beim ersten Treffen sehr gestresst war, kann ich eher der zweiten Antwort zuneigen.

Wenn wir also die von uns projizierte Vorstellung im Außen erkennen, lässt dies in uns eine weitere Wirklichkeit entstehen. Diese projizieren wir dann wiederum auf die Außenwelt. Diese dynamische Wechselwirkung zwischen »innen« und »außen«, zwischen innerer und äußerer Wirklichkeit, erzeugt fortlaufend neue Wirklichkeit. Unsere selbstbezogene Wahrnehmung als fortlaufender Placebo-Effekt bringt also Wahr-Gebung hervor. Alle privaten oder politischen Verheerungen haben in diesen Mechanismen ihren Ursprung.

Die Gefahr kommt also auch von innen. Natürlich könnte man bei diesem Aufzählen auch – wenn man sich mehr von der konkreten Außenwelt angezogen fühlt – als erstes mit dem Außen beginnen. An welcher Stelle dieses Kreislaufes wir von einem subjektiven oder objektiven Standpunkt sprechen können, wird sich daher schwer entscheiden lassen. Wir sind zwar eher geneigt, beispielsweise konkrete Materie als objektive Gegebenheit zu bezeichnen und Gefühle als subjektiv. Das ist jedoch sachlich gesehen falsch. Auch Gefühle bestehen aus so objektiver Materie wie Nervenzellen, Rezeptoren und den Botenstoffen des Gehirns. Diese Materie bildet die Basis des Energieflusses des Gehirnstoffwechsels und mündet über die Wahrnehmung letztendlich in Handlungen oder Nicht-Handlungen.

Spätestens, wenn diese scheinbar subjektive, nach außen hin harmlose Innenwelt objektive Tatsachen wie etwa zerstörerische Gewalt hervorruft, ist klar, dass diese unsichtbaren Tatsachen eine enorme Wirkmacht von äußerster Reichweite darstellen. Eindeutige Beispiele dazu liefert die Politik, etwa wenn bei innenpolitischer Instabilität der Feind außenpolitisch ausgemacht wird. Projektionen sind dabei äußerst schwer zu durchschauen. Stets dienen sie der Stabilisierung des Selbst.

Wenn wir beginnen zu begreifen, dass wir die Mit-Schöpfer der äußeren Wirklichkeit sind, können wir beginnen, unseren Gefühlen Aufmerksamkeit und Liebe entgegenzubringen.

Ohne Gefühle geht gar nichts

Angewandte Synergetik nutzt neben der Placebowirkung der eigenen Einbildungskraft auch die Kraft der Gefühle. Denn auch diese spielen meiner Meinung nach bei Heilungen eine wichtige, wenn nicht gar herausragende Rolle, ohne dass dieser Tatsache von der Medizin bisher genügend Rechnung getragen würde.¹³

Denn auch unsere Gefühle können im Kreisprozess von Wahrnehmung, Erleben und Folgehandlung eine äußere Wirklichkeit als »psychosomatische Krankheit« oder »Schicksal« erzeugen. So lässt etwa die übermäßige Ausschüttung des bei Angst erzeugten und Angst erzeugenden Stresshormons Cortisol den Blutdruck steigen oder sogar gefährliche Situationen wie Unfälle und mehr hervorrufen. Das Kuschelhormon Oxytocin am anderen Ende der

¹³ Mittlerweile offiziell bestätigt wurden meine therapeutischen Erfahrungen durch den Beitrag von BARTENS, Werner: Endlich entdeckt die Schulmedizin das beste Medikament im Kampf gegen Krankheiten – unsere Gefühle, in: Beilage der Süddeutschen Zeitung vom 12.2.2010

Gefühlsskala hingegen lässt Nähe zu und wirkt entspannend. Ist es jetzt die Psyche oder sind es die Botenstoffe Cortisol und Oxytocin, die darüber entscheiden, auf welche Seite der Gefühlsskala sich die Balkenwaage neigt? Ob ich Angst habe oder Vertrauen schöpfe?

Im Zusammenhang mit Gefühlen sind zwei grundlegende Probleme zu unterscheiden. Das erste Problem ist die Abgrenzung eines Gefühls zu einer Stimmung. Stimmungen gibt es beinahe soviel wie es Situationen gibt, in denen sie auftreten, also unzählige. Deshalb wechseln sie auch ständig. Gefühle hingegen gibt es gerade mal eine Handvoll wie Liebe oder Wut und Ekel, Freude oder Angst, Neugier oder Traurigkeit. Um ein Gefühl von einer Stimmung unterscheiden zu können, folgen Sie einfach Ihrem Körper. Ein Gefühl löst immer eine sofortige motorische Reaktion aus. Eine Stimmung nicht. Gleichzeitig wird der Drang, diesem Impuls zu folgen, durch unsere erzieherische Überformung nahezu immer unterdrückt. Eine Stimmung hingegen verbleibt eher im Körper. Stimmungen sind sozusagen »gedachte« Gefühle, wodurch klar wird, dass wir ihnen nicht so viel Beachtung schenken sollten.

Zweitens sind Gefühle vom intellektuellen Sachverhalt her gesehen eher einfacher Natur, weshalb sie von meist kopfgesteuerten Menschen für nicht sonderlich wichtig gehalten werden. Die Blüten des Verstandes wollen glänzen, die Gefühle als erdiger Grund, aus denen die Ideen sprießen, werden nicht beachtet. Solche Menschen erleben Gefühle dabei eher als bedrohlich. Sie lassen sie nicht zu, sondern unterdrücken sie. Dann muss es beim Anspruch auf Selbstheilung vor allem um die Heilung der Gefühle gehen.

Denn unsere Gefühle sind es auch, die unseren Begabungen und Neigungen eine ungeheure Schwungkraft verleihen. Ein Beispiel dafür ist ein mathematisch und sprachlich hochbegabter Autist, ein sogenannter »Savant« – ein »Wissender«. Mit seiner typischen Inselbegabung konnte er nach einer Woche das Isländische – eine eigentlich im Erwachsenenalter nicht mehr zu erlernende Sprache – fließend sprechen. Auf die Frage, wie er in der Lage sei, über 22.000 Dezimalstellen der Zahl Pi aus dem Gedächtnis aufzusagen, erklärte er: »Zahlen sind für mich Farben, Formen und Gefühle. (...) die Zahl 8 ist (...) ein Blauton, die Zahl 20 (...) sehr hell, für mich ist darin Bewegung.«¹⁴ Zu seinen »Freunden« gehört die Zahl 11, weil sie glänzend und sehr freundlich ist und auch die 4 – sie sei so scheu wie er selbst.

Es waren also auch seine Gefühle, die ihn in den fünf Stunden, die das Erinnern und Aufsagen der Zahlenfolge benötigte, durch seine innere Landschaft von Formen, Farben und Gefühlen trugen. Buchstäblich aus dem Zusammenspiel von Herz und Verstand heraus konnte er diese phänomenale Gedächtnisleistung vollbringen. Gefühle scheinen ein hervorragender Gedächtnisspeicher zu sein. Was den Ameisen Duftspuren – oder lösen Düfte auch bei Ameisen Gefühle aus? – scheinen dem Menschen Emotionen zu sein. Wenn wir uns an etwas Bestimmtes erinnern wollen, scheinen sich unsere Gefühle anhand der Begleitumstände einer ehemaligen Kulisse, beispielsweise eines Duftes, einer Farbe, eines Tones, die Pfade zum ehemals abgelegten Gedächtnisinhalt zu bahnen. Gefühle helfen uns, auf unserem eigenen Weg zu bleiben. Meine Erfahrung ist: Ohne Gefühle geht gar nichts.

Gefühle als Kompass

Das erklärt aber auch, warum alleiniges Mentaltraining, wie es zum Erreichen von Zielen oder zur Problemlösung angeboten wird, nicht von dauerhafter Wirkung sein kann. Noch weniger vermag dies das derzeit diskutierte medikamentöse Neurodoping zum besseren Lernen für Schüler und Studenten. Wenn keine Emotionen mit im Spiel sind, kann die Kaskade von Reaktionen, die aus der Außenwelt bis hinunter in die persönlichen Nervenschaltkreise unseres Gehirns reicht, nicht nachhaltig in Gang gesetzt werden, um Orientierung zu geben.

¹⁴ SCHWARZENBACH, Tanja: Bilder einer Zahl. Süddeutsche Zeitung v. 21.3.2005, S.11

Natürlich spielt auch das Denken eine entscheidende Rolle, weil es durch fördernde oder hindernde Überzeugungen in eine Auf- oder Abwärtsspirale gelenkt wird. Hinderliches Denken aber entsteht in Folge negativer Erlebnisse und vor allem eines »Nicht-reagieren-Dürfens« unserer Gefühle und unseres Körpers in der Kindheit. Ein verallgemeinernder Glaubenssatz entsteht, der dann in das eigene Welt- und Selbstbild eingebunden wird.

Um die Wiederholung von Verletzungen zu vermeiden, entwickeln wir eine Verhaltensstrategie, die zu boykottierenden oder abgespaltenen Gefühlen, falschen Glaubenssätzen, Erwartungshaltungen und falschen Gewissheiten führt. Im Außen ist das dann erkennbar an Ritualen wie Geschraubtheit, Umständlichkeit, Geziertheit, übertriebener Höflichkeit, Zimmerlichkeit, Kompliziertheit, Empfindlichkeit und mehr. So gleichen Glaubenssätze Samenkapseln, zum Bersten angefüllt mit Gefühlen, die fördernd, aber auch hinderlich sein können. Wird dieses Zusammenspiel von Fühlen, Denken und Körper, diese »Psychosomatik« behindert, gilt es, die daran beteiligten Boykotteure in unserer Innenwelt aufzuspuhen.

Während des Gesprächs mit einem solchen Glaubenssatz als innerer Stimme, etwa »nichts wert« zu sein, wie ihn Antonia als Heimkind entwickelte, werden gleichzeitig die damit verbundenen Gefühle präsent. Sie können nun gespürt und deshalb verändert werden. Neue Energieflüsse beginnen die Wirkmacht alter Automatismen zu lösen, eine Neupolung kann erfolgen.

Prinzipiell kann dies jeder – wir brauchen dazu keine Vorkenntnisse. Im Gegenteil erlebe ich immer wieder, dass sich Klienten mit geschultem Intellekt viel schwerer damit tun, in ihr Innenleben – in ihr subjektives Gefühlsempfinden – einzutauchen. Die in jedem Studium zelebrierte sogenannte »Objektivität« hat manchen ihre Gefühle fast zur Gänze ausgetrieben. Wenn sie sich in einer Sitzung ihren Gefühlen aber hinzugeben bereit sind, können sie etwas erfahren, was einer Offenbarung gleicht. Erkennen können wir eine Offenbarung – auch im Alltag – daran, dass wir das Gefühl haben, eine Sache plötzlich ganz anders, sehr viel tiefer zu verstehen. Manch einer erlebt die Sache dann wie unter einem Mikroskop: Sie wird größer, kann uns auch ganz ausfüllen. Farben und Formen scheinen voller zu werden; kurzum, die eigene Wahrnehmung verändert sich. Vergleichbar ist diese Wahrnehmungsveränderung mit den japanischen Papierblumen, die, zunächst in der Hand des Betrachters klein und unscheinbar, in ein Wasserbecken gelegt sich mit Wasser vollsaugen und zu prächtigen, vielfarbigen Wesen entfalten, die nun das ganze Becken ausfüllen.

Zudem basieren auch Gefühle auf objektiven, konkreten, also auch mechanisch wirkenden Botenstoffen. So können etwa Peptide, extrem mobile chemische Botenstoffe im Gehirnstoffwechsel, durch solche Gefühle wie Wut, Trauer oder Liebe durch »Umfaltung« ihrer bisherigen Struktur ihre Eigenschaften verändern. Gefühle sind also stofflicher Natur, deshalb sind sie stabiler und schwerer manipulierbar als unsere virtuelle Gedankenwelt.

Mit der Fähigkeit, unsere Gefühle wahrzunehmen, sind wir dabei sogar nackter Intelligenz überlegen, sei es unserer eigenen oder der anderer. Und selbst ein Hochintelligenter – sofern man ohne emotionale Intelligenz hochintelligent sein kann – hat über den Austausch auf der Gefühlsebene immer noch genügend Verbindung zu seinen Mitmenschen und muss sich nicht einsam fühlen, wie es etwa der Hochbegabte Stanislaw Lem¹⁵ Zeit seines Lebens beklagte. Wenn wir uns einsam fühlen, liegt der Ursprung im Kindesalter, als etwa der kleine Knirps Stanislaw von seiner Mutter nicht wahrgenommen oder gar vernachlässigt wurde.

Im »Journal of Experimental Child Psychology«, Bd. 113, S. 211 aus dem Jahr 2012, beschreiben Kristin Lagattuta und ihre Kollegin, dass von ihnen durchgeführte Tests¹⁶ ergeben haben, dass

¹⁵ LEM, Stanislaw (1921–2006), polnischer Philosoph und begnadeter Science-Fiction- Autor, dessen Bücher mit einer Auflage von 45 Millionen in 57 Sprachen übersetzt und teilweise verfilmt wurden, wie etwa »Solaris«.

¹⁶ HERRMANN, Sebastian: Kleine Menschen, große Sorgen – Eltern unterschätzen chronisch das Ausmaß der Ängste ihrer Kinder und projizieren ihre eigene Gefühlswelt auf den Nachwuchs, in: Süddeutsche Zeitung v. 8.10.2012, Wissen

selbst in intakten Familien die Eltern nicht in der Lage wären, ihre eigene emotionale Perspektive von der ihrer Kinder zu trennen. Sie sind nicht in der Lage, bei ihren Kindern soziale Ängste, Versagensängste, Sorgen, Albträume wahrnehmen zu können. Eltern befinden sich chronisch in einem egozentrischen Blickwinkel, der in Bezug auf ihre Sprösslinge viel zu positiv und rosarot gefärbt ist. Eltern scheinen buchstäblich auf einem andern Planeten zu leben als ihre Kinder. Selbst wenn alle gemeinsam am selben Abendbrottisch sitzen. Sind Kinder in der technisierten Welt also grundsätzlich Waisen? Sogenannte Krypto-Waisen, die nicht wissen, dass sie Waisen sind, weil ihre Eltern sie nicht wahrnehmen. Diese Kinder sind schlimmer dran als die offiziellen Waisen, die immerhin wissen, woran sie sind und versuchen können, sich aus eigener Kraft um sinnstiftende Beziehungen zu bemühen. Krypto-Waisen halten ihr Abgetrenntsein von der Welt für normal. Um dennoch wahrgenommen zu werden, steht bei ihnen deshalb vor allem die Frage der Unterscheidung zu anderen Menschen im Vordergrund. Dieser allgegenwärtige und unbewusste Unterscheidungszwang ist der Motor der inzwischen fast ausschließlich narzisstisch motivierten, westlichen Konsumgüterindustrie. Deren mittlerweile als fetischistisch zu bezeichnende Bemühung um künstliche, bunte, glitzernde, aber tote Materie hat weit mehr Aufmerksamkeit als die Verbundenheit in lebendigen Beziehungen. Sie droht die Welt vollends zu einem toten, nicht mehr wahrnehmenden Ort zu machen.

Die unermesslich negativen Folgen des Nicht-Wahrnehmens unserer Kinder für unsere Kultur, Zivilisation und unsere Geo-Welt sind ein starker Antrieb für den weiteren Verlauf meiner Argumentation.

Mit der denkanregenden Power von Gefühlen können wir unserer Wahrnehmung vor allem dann voll vertrauen, wenn die Gefühle unseres Inneren Kindes gepaart sind mit der Erfahrung und Weitsicht des Erwachsenen. In einer Sitzung geht es um unsere Herzensintelligenz. Bei dieser mittlerweile empirisch erwiesenen Tatsache arbeiten die Schwingungen des Gehirns und des Herzens im Verbund. Allerdings erst, wenn Freude mit im Spiel ist. Nur so kann das gesamte Potenzial des Gehirns aktiviert werden. Denn ein spezielles neuronales Netzwerk des Herzens, so neueste wissenschaftliche Untersuchungen¹⁷, ist mit dem Netzwerk des Gehirns verbunden und beeinflusst dieses in nicht zu überschätzender Weise.

Insbesondere Kinder besitzen noch diese Herzensintelligenz – unter der Voraussetzung, dass ihr natürlicher, noch stark emotional motivierter Lerntrieb nicht von Erziehung und Schule unterdrückt wird. Ein Beispiel dafür, wie das Leben in Familie und Gesellschaft durch die Einbeziehung von Gefühlen von Geburt an gelingen kann, gibt das Kapitel »Angewandte Selbstheilung bei den Senoi«.

Bei der Arbeit mit der inneren Welt habe ich mich nach langer Suche nach einer effektiven Therapieform für Angewandte Synergetik entschieden. Sie ist nach meinen Erfahrungen die lust- und freudvollste, wenn es um die Veränderung der Wahrnehmung und des Bewusstseins geht.

In einer Sitzung zu erfahren, dass wir unserem Verstand und unseren Gefühlen vertrauen können oder sie, wenn nötig, neu eichen können, ist ein Segen. Dieses Selbstvertrauen können wir dann auch auf unsere Außenwelt übertragen.

Viele Menschen fühlen sich nicht mehr ganz gesund, sind aber aus medizinischer Sicht gesehen noch nicht krank. Vielleicht ist dies ein Hinweis auf Überlastung, vielleicht aber auch auf unbewältigte Konflikte. Im schlimmsten Fall können überbordende oder gänzlich abgespaltene Konflikte und die darin gärenden oder eingefrorenen Gefühle die Gesundheit oder gar das Leben kosten. Über ein Beispiel, wie es so weit kommen kann, berichte ich im Kapitel: »Kennlinie nach Selbsteinschätzung«.

Angewandte Synergetik ist die ganzheitlichste Methode, Gefühlskonflikte während einer Reise durch die eigene Innenwelt aufzuspüren und befriedigend zu lösen. Gesundheitsbeeinträchtigungen lassen sich so heilen oder vorbeugen. Oder wir verhelfen unseren Begabungen zum Durchbruch.

Die Heilung der Gefühle ist die Voraussetzung zur Heilung unserer Inneren Familie. Ohne

¹⁷ CHILDRE, Doc, MARTIN, Howard: Die HerzIntelligenz Methode. VAK Verlags GmbH, Kirchzarten b. Freiburg, 2012, S. 30 ff

diese können wir keine eigene glückliche »Zukunftsfamilie« gründen. Warum sie so wichtig für uns ist, erfahren wir im nächsten Kapitel.

3. Heilung für alle

Die Dritte Kraft

In Indien zeigen die Menschen durch eine rote Markierung über der Nasenwurzel an, dass sie mit ihrem dritten Auge auch die wesentlichen Dinge wahrnehmen können. Das dritte Auge entsteht, wenn wir die äußere und innere Wahrnehmung – wir können auch sagen, die äußere und innere Wirklichkeit – miteinander verbinden. Die daraus entstehende dritte Kraft ist die Grundlage zur Heilung der Wirklichkeit – sei es der unseres Selbst, unseres Körpers, der Außenwelt oder, noch weiter draußen, der Welt.

Wenn C. G. Jung (1875–1961), der bedeutende Psychoanalytiker und Psychotherapeut, als Ziel eines Lebens die Individuation eines Menschen forderte, so musste Antonia erst äußerst mühsam den umgekehrten Weg, den in die Gemeinschaft, gehen lernen. Denn trotz jahrelanger Tiefenpsychologischer Analyse lernte sie das Entwickeln von Beziehungen, »die sich auch lohnen«, erst mit Angewandter Synergetik. Dann aber mit durchschlagendem Erfolg. Bei Selbstheilung kann es um das Erreichen völlig unterschiedlicher Ziele gehen. Wie bei Antonia, wo es das Zurückfinden eines Heimkindes in die menschliche Gemeinschaft war. Oder es geht um die Rettung oder Beendigung einer Beziehung, das Verarbeiten eines Trennungsschmerzes oder das Abheilen einer Schuppenflechte.

Wichtig hierbei ist, welches standardisierte Vorgehen das Erreichen von Zielen, die äußerlich gesehen völlig unterschiedlich sind, eint. Dabei ist die genauso wichtige Frage nicht zu vergessen, ob solche Ergebnisse für alle Menschen gelten, also wiederholbar sind. Oder ob es sich bei einer Heilung nicht lediglich um die außerordentlichen Kräfte dazu besonders begabter Menschen handelt, auf die ein normaler Mensch keinen Zugriff hat.

Aus der Sicht Angewandter Synergetik lässt sich antworten, dass eine dritte Kraft geweckt wird. Eine Synergie, eine Kraft des Zusammenspiels, die entsteht, wenn man die äußere, sinnliche Wahrnehmung und die innere Wahrnehmung miteinander verbindet. Diese Kraft setze ich zur Heilung des Selbst meiner Klienten ein.

Die feinstoffliche Wirkmacht eines geheilten Selbst hat Kraft bis in die grobstoffliche Ebene unseres Körpers. Wenn innere Konflikte als Hintergründe von körperlichen Symptomen gelöst sind, lösen sich auch die körperlichen Symptome auf. Weil wir, indem wir uns selbst überwunden und den Konflikt gelöst haben, auf unsere eigenen Schultern gestiegen sind, wie es Oliver Kahn, ehemaliger Torwart der deutschen Fußballnationalmannschaft der Männer, für sich einmal formulierte. Ohne zu übertreiben, kann Angewandte Synergetik als ein Initiationsritus bezeichnet werden, bei dem wir lernen, uns zu finden. Wenn wir zu uns selbst gefunden haben, erweitert und erhöht sich gleichzeitig unser Bewusstsein.

Die Erfahrungen mit der eigenen Innenwelt können als Nebeneffekt die Kraft einer Offenbarung haben. Offenbarungen, wie sie in der Bibel, beginnend mit Moses und anderen Propheten bis hin zu Jesus und Mohammed bezeugt sind, waren aus meiner Sicht erschütternde Begegnungen dieser Männer mit ihrer eigenen Innenwelt. Die Kirche spricht in diesem Zusammenhang von »Schau« oder »innerem Schauen«, mit den hellen Seiten als Wünschen, Hoffnungen und Träumen; mit den dunklen Seiten als Ängsten, Sorgen und Verzweiflung. Die Teufel etwa, mit denen Martin Luther sogar noch auf der Toilette zu kämpfen hatte und die er

dann siegreich in den Abgrund fahren lassen konnte, waren seine eigenen, unterdrückten Anteile wie Aggressionen oder Ängste.

Jeder Mensch kann sich seine inneren Seiten selbst offenbaren und sich mit ihnen bekannt machen. Wir erreichen dies in einer Tiefenentspannung, wenn wir unser gewöhnlich nach außen gerichtetes Bewusstsein nach innen richten.

Synergien entstehen also immer dann, wenn unsere innere und unsere äußere Wahrnehmung miteinander wirken. Als Ergebnis dieses Zusammenspiels entsteht etwas Neues, etwas Drittes, das mehr ist als die Summe seiner Teile.

Solcher Mehrwert aus Synergieeffekten wird seit undenklichen Zeiten genutzt. Ein einfaches Beispiel ist die Erfindung des Hebels, wie er etwa zum Stemmen schwerer Lasten schon sehr früh in menschlichen Kulturen eingesetzt wurde. Ein Hebel funktioniert aufgrund eines Widerstandes, gegen den er gedrückt wird. Heutzutage wird die technische Hebelwirkung in vielen Bereichen des Lebens so selbstverständlich genutzt, dass wir es gar nicht bemerken, wie etwa beim Gebrauch einer Schere. Bei der Angewandten Synergetik ist der Widerstand ein innerer¹⁸, der – wie bei der technischen Hebelwirkung – in eine höhere Ordnungsebene, in die Ordnungsebene der Selbstheilung mündet. Aber Achtung: Der Synergieeffekt hat, wie alle »wirk«lichen Kräfte, zwei Seiten. Er kann sich auch aus der Wechselwirkung mehrerer Konflikte entwickeln. Wenn diese ungelöst bleiben, potenzieren sie sich zu Krankheit, Unfall oder vorzeitigem Tod. Der gordische Knoten, das Symbol für einen ungelösten Konflikt, den man mit einem entschlossenen Schwerthieb durchtrennen kann, wie es weiland Alexander der Große vollbrachte, kann auch heutzutage nur mit entschlossenem Handeln gelöst werden. Allerdings muss dies in der eigenen Innenwelt geschehen. Näheres dazu findet sich im Kapitel »Heilende Selbstorganisation durch inneres Handeln«.

Wie die Innere Familie entsteht

Dass Antonia in ihrer zweiten Sitzung wissen will, warum die Innere Familie für ihr weiteres Leben so wichtig ist, kann ich ihr nicht abschlagen, da die Grundinformationen der ersten Sitzung in ihrem Fall nicht ausreichend waren. Ich rechne ihre Nachfrage daher nicht als Ablenkungsmanöver und lege los.

»Zur Selbstheilung schöpft Angewandte Synergetik die dazu notwendigen Kräfte aus der inneren Wahrnehmung des Klienten, genauer gesagt aus dem Wahr-Nehmen seiner Inneren Familie. Diese Innere Familie entsteht in der kindlichen Vorstellungswelt unbemerkt, aber fortlaufend durch die Erziehung und das gesellschaftliche Umfeld. Sie bildet die innere Struktur in den Nervenschaltkreisen des kindlichen Gehirns. Diese neuronale Matrix entwickelt sich im Verbund mit den Anlagen des heranwachsenden Kindes zu seiner Persönlichkeit. Weil Buddhisten seit jeher die Wirkmacht frühkindlicher Prägung für sich zu nutzen wissen, inthronisieren sie noch heute, etwa in Tibet und Bhutan, drei- bis fünfjährige Kinder als Karmapas zu ihren religiösen Oberhäuptern. Mit dieser Tradition ist es ihnen möglich, diese Kinder in ihren Klöstern genau nach ihren Vorstellungen zu erziehen. Die Innere Familie eines solchen Oberhauptes besteht dann zwar noch aus einer fast verschwundenen Erinnerung an Mutter, Vater und viele Geschwister, vor allem aber aus den freundlichen Mönchen, mit denen es innerhalb der Klostermauern aufgewachsen ist. Im Erwachsenenalter steuern die Prägungen unserer Kindheit dann als ‚Innere Familie‘ einen Großteil unserer Wahrnehmung. Unbemerkt erschafft dabei unser persönlicher Blickwinkel ein Raster, durch dessen Luken wir die Welt sehen. Wann wir mit unserer Wahrnehmung einer Projektion aufsitzen, die aus dieser Prägung entsteht, können wir oft nicht wissen. Bei einer Projektion gehen wir mit einem unserer Energieanteile wie Wut

¹⁸ Die Resilienz, das »Stehaufmännchen«, als Widerstandskraft gegen Tiefschläge rückt auch im Gesundheitsbereich allmählich in den Vordergrund.

oder Freude mit dem gleichen Energieanteil bei unserem Gegenüber in Resonanz (Gleichklang). Wenn wir noch unbewusst sind, erkennen wir diesen Energieanteil nur beim Gegenüber. Insofern können wir unser Gegenüber auch als Spiegel bezeichnen, in dem wir unsere eigenen Anteile erkennen können, etwa um festzustellen: Mein Ärger und meine Unsicherheit spürten Deinen Ärger, Deine Unsicherheit.

Wir sind uns des Ausmaßes und der Art unserer Prägung gar nicht bewusst und können sie deshalb nicht mit in Rechnung stellen. Das merken wir spätestens an unserer eigenen Reaktion, wenn wir gewahr werden, dass etwa Hunde, je nachdem, in welchem Kulturkreis wir aufgewachsen sind, als Seelenbegleiter oder als leckere Beilage zum Reis gelten, der man sich in China nur mit zwei dünnen Stäbchen nähert.« »Unmöglich«, murmelt Antonia. Ich merke, dass Prägung wirklich prächtig funktioniert. »Findest du es etwa besser, an Ostern Teile eines gebackenen Schafbabys auf deine Gabel zu stecken? Worum es mir jetzt geht, ist, dass die kindliche Prägung oft insofern bedenklich ist, als die Geschichte einer Kindheit keineswegs immer heiter und konfliktlos ist. Sondern ganz im Gegenteil voller Verstrickungen, Wirrungen und Irrungen – voll stummem Schmerz, Trauer und Verlust. Und nur allzu oft begleiten uns diese Erinnerungen noch heute – bewusst oder unbewusst – und verstricken uns in Wertvorstellungen, Glaubenssätze und Verhaltensmuster, die vielleicht gar nicht unserem eigenen Wesen entsprechen.« Antonia nickt stumm und macht unbestimmte, unruhige Bewegungen in ihrem Sessel. »Unsere heutigen Probleme, an denen wir leiden, besonders in den Beziehungen zu Mitmenschen, in unseren Liebesbeziehungen oder im Beruf, sind lediglich Symptome. Symptome, die sich aus unseren ganz tief sitzenden Prägungen entwickeln.«

Antonia ergänzt: »Habe ich aus meiner Familienproblematik heraus das Verhalten meiner Eltern? Sie haben uns Kinder systematisch isoliert. In meiner Schulzeit hatte ich zum Beispiel nicht ein einziges Mal Besuch von einer Schulfreundin. Ich durfte auch keine besuchen. Auch sonst war bei uns Besuch äußerst selten angesagt – für Flüchtlinge gab es ja keine Verwandtschaft. Dabei brauche ich Kontakte wie die Luft zum Atmen.« Ich nicke. »Der eigentliche Grund aber war, dass meine Eltern sich selbst isolierten. Nachbarn oder fremde Leute werteten sie systematisch ab. Mit solchen Argumenten wie, dass sie ihre Kinder falsch erzögen und überhaupt falsche Vorstellungen vom Leben hätten. Kinder galten meinem Stiefvater als Mängelwesen und anstrengend. Das aber würde ich erst begreifen können, wenn ich so erwachsen sei wie er. Hunderte Mal hat er uns das zum Besten gegeben und war noch stolz drauf.« Ich atme hörbar aus.

»Meine Mutter hingegen beanspruchte Exklusivität für sich. In ihrer Jugend schön wie Soraya, hielt sie stets viel auf sich und versuchte auch mich zur ‚Splendid isolation‘ anzuleiten. Allerdings ohne das Wort zu kennen. Als ich meine Verwandtschaft nach dem Fall des Eisernen Vorhangs in Danzig besuchte, konnte ich dort das gleiche Isolationsmuster ausmachen: Sich besser fühlen als andere, ja niemand Fremden um Rat oder gar Hilfe bitten, auf keinen Fall eine Schwäche zugeben, keinem Vertrauen schenken. Ich war buchstäblich die Gefangene der Angst meiner Eltern, schlecht dazustehen. Ob dieses Verhalten das Ergebnis der zwei Weltkriege war oder schon vorher bestand, kann ich nicht sagen.«

»Ja, Antonia, diese Frage ist berechtigt. Denn wir bringen schon bei unserer Geburt eine Geschichte mit – die Geschichte unserer Ahnen. Sie ist teilweise sogar in unseren Genen gespeichert. Zur Beruhigung kann ich dir sagen, dass dieses Ahnengedächtnis aber auch alle positiven Anteile einer Familienchronik enthält und insofern ein wichtiges inneres Stützgerüst ist. Doch falsche, tief sitzende Überzeugungen ziehen sich als negatives Karma über Generationen hinweg. Schicksal, Krankheiten, ungelöste Konflikte und sogar Selbstmorde werden sozusagen auch sozial vererbt – das kann ich immer wieder anhand der Lebensgeschichten meiner Klienten feststellen. Sie ziehen sich dann als sogenannte ‚Erbsünde‘ durchs eigene Leben bis in die zukünftigen Generationen hinein. Manche Menschen steigern sich mit ihren falschen Vorstellungen buchstäblich in Unglück oder Krankheit hinein und schmoren in diesem Höllenfeuer ein Leben lang. Dabei erschaffen sie ihr eigenes Unglück, ihre eigene Krankheit, fortwährend neu, weil sie ihren falschen Überzeugungen geistig und emotional ständig Energie zuführen. Inneres Unglück zieht äußeres Unglück an, wodurch das innere Unglück, dann wiederum verstärkt, einen endlosen Teufelskreis erschafft, der sich über Generationen und zukünftige hinzieht, wenn er nicht durchbrochen wird.«

Im Jahr 2013 wurden meine Erfahrungen mit meinen Klienten durch eine Studie im British Medical Journal online bestätigt. Die Studiendaten geben an, dass Menschen mit psychischen Belastungen bis zu neunmal häufiger Opfer von Gewalt werden als gesunde Menschen, unabhängig von Kriterien wie Geschlecht, Alter, Bildungsstand und Einkommen, die herausgerechnet worden waren.¹⁹

»Möchtest du auch noch einen Schluck vom indischen Champagner, Antonia?« Sie nickt und ich gieße heißes Wasser in unsere leeren Gläser nach. Während ich mich zu ihrem Glas beuge, fällt ihr Blick auf die altertümliche Pistole, die auf dem niedrigen Tisch in meiner Praxis liegt. »Wozu liegt hier denn die Pistole?« Sie befühlt den verzierten Griff und streicht mit zwei Fingern den kalten Lauf entlang. Offensichtlich kämpft sie mit dem Impuls, den Lauf auf ein Ziel in meiner Praxis zu richten. »Um eine spontane Reaktion bei meinen Klienten auszulösen. Damit ist weniger ein Schuss gemeint, eher ein Aufseufzen oder eine Abwehrreaktion meiner Klienten. Um eine Art Schnappschuss ihrer momentanen Verfassung zu erhalten.« »Hat das schon mal funktioniert?«, will sie wissen. »Nein. Die Idee stammt auch nicht von mir, sondern von einer Kollegin aus Wien. Bei ihr scheint das besser zu funktionieren.« »Offenbar haben die Wiener alle einen Schuss«, lässt sich Antonia respektlos vernehmen. »Wie dem auch sei, Antonia, sicher ist es besser, seinen Dampf in einer Sitzung abzulassen, als unvorstellbares Leid über seine Familie zu bringen. Die Deutschen sind da auch nicht von schlechtem Kaliber. Das können wir einmal wöchentlich der Zeitung entnehmen, wenn wieder eine ganze Familie ausgelöscht wurde.«

Ich schweige nachsinnend. Dann stelle ich das leere Glas ab und rede weiter: »Wie du schon ein paar Mal ausprobiert hast, ist meine Art der Heilung ein angeleitetes Selbstgespräch. Die Erinnerungen an deine Herkunftsfamilie sind deine Gesprächspartner. Dein laut gesprochener Dialog beeinflusst den alt eingefahrenen Neuronendialog deines Gehirns und dessen Botenstoffe. Die Vorstellungen, die deine sich erinnernden Nervenzellen produzieren, etwa als Mutter, Vater usw., nenne ich ‚Innere Repräsentanten‘.

Mit ‚äußeren‘ Repräsentanten als Stellvertreter der Herkunftsfamilie hingegen arbeitet Bert Hellinger. Das Problem mit diesem äußeren Familienstellen ist aber folgendes: Du kannst den Stellvertreter deines missbrauchenden Stiefvaters nicht in der gleichen Weise angehen, wie du es in deiner Innenweltsitzung getan hast. Das wäre für den Mann, der deinen Stiefvater repräsentiert, zu belastend. Deshalb verlegt Angewandte Synergetik die Lösung von verletzenden Konflikten gleich ganz in die Innenwelt. Hier kann niemand Äußeres verletzt werden – die Konflikte werden mit Hilfe der Inneren Repräsentanten gelöst. Familienstellen nach Hellinger ist ein hervorragendes Instrument zur Erforschung der Entstehungsgeschichte eines Konfliktsymptoms. Wenn man sich hingegen von seinen belastenden Familien-Vor-Bildern befreien will, ist das Rollenspiel mit den Mitgliedern der eigenen Familie in der eigenen Innenwelt sehr effektiv. Wie beim äußeren Familienstellen werden dabei alle inneren Figuren der Familie aufgestellt und mit- einander in Beziehung gebracht. Denn wenn die Ursachen der Probleme miteinander vernetzt sind, muss auch die Lösung vernetzt, also im Dialog mit allen beteiligten inneren Figuren, geschehen.«

Die Heilung der Inneren Familie

»Kann ich das mit dem Familienstellen noch zu Ende bringen oder sollen wir noch eine kurze Sitzung machen?«, frage ich Antonia. »Keine Sitzung jetzt. Ich bin vom letzten Mal noch etwas angeschlagen. Das hier finde ich richtig spannend. Jetzt wird mir auch einiges klar«, antwortet sie, wobei ihr Pferdeschwanz wippt.

»Deine im Gehirn in ihrer scheinbar ziellosen Vielfältigkeit gespeicherten Erinnerungen

¹⁹ BERNDT, Christina: Die übersehenen Opfer. Psychisch Kranke erleben häufig Gewalt, in: Süddeutsche Zeitung vom 6.3.2013, S. 16

weisen für mich als Begleiterin aus der Draufsicht ein Muster auf. Das kommt daher, dass alle Wahrnehmung, egal, ob es deine sensorische aus der Außenwelt ist oder deine innere, in Muster gepackt ist. Muster erlauben eine sehr komprimierte Darstellung einer Unmenge von Informationen. Auf diese Weise lassen sich die Informationen aber auch wieder decodieren. Unser Gehirn ist eine einzige Nervenverschaltung – ein einziges Mega-Muster – von außen schon an seiner Walnussform erkennbar. Probleme gibt es, wenn unsere Erlebens- und Kommunikationsmuster nicht mit denen von anderen Menschen übereinstimmen. Wenn wir in weiße Wolken Gesichter hineinsehen, merken wir das spätestens dann, wenn uns auffällt, dass wir gerade träumen. Wenn ein unglücklich Liebender in das Hintergrundrauschen des Weltalls die Stimme seiner verstorbenen Geliebten hinein- oder heraushört, merkt er das wahrscheinlich weniger. Wenn er aber in seinem Liebesunglück seinen Arbeitsplatz verliert, ist er schmerzhaft gezwungen, einen Abgleich zwischen seinen inneren Mustern und denen der Arbeitswelt vorzunehmen. Oder er lebt als Randständiger der Gesellschaft.« Antonia nickt heftig. »Ja«, bestätigt sie. »Was mich wirklich wundert ist, dass viele von den Obdachlosen einmal mitten in der Gesellschaft gelebt haben. Sogar Manager sind unter ihnen. Durch eine Scheidung sind sie dann aus dem Lot geraten.«

»Vielleicht hatten sie dieses Leben in einer durch und durch vorgemusterten Welt einfach nur satt? Ich habe gelesen, dass die meisten durchaus freiwillig außerhalb des gesellschaftlichen Menschengeschirrs leben. Wichtig ist mir jetzt: Zur praktikableren Handhabung dieses angeleiteten Selbstgesprächs kann man den Erinnerungen in einer Sitzung auch Namen geben. Am besten solche, wie man sie auch in der Außenwelt gebraucht, nämlich Mutter, Kind, Vater, Frau, Mann, Tante usw. Insofern kann Angewandte Synergetik auch als ‚Inneres Familienstellen‘ bezeichnet werden.

Das Eigenartige an diesen Erinnerungen ist, dass man sie sogar als Lebewesen bezeichnen kann. Denn mit diesen Stellvertretern können wir wie mit Personen sprechen.« »Meinst du, weil ich mich mit ihnen unterhalte und sie mir auch manchmal widersprechen oder zustimmen?«, hakt Antonia nach. »Ja, genau. Und weil sie lernfähig sind. Das Problem unseres Kulturkreises ist es allerdings, dass wir die innere Wahrnehmung als mindere Wirklichkeit, als bloße Fantasiegebilde abtun. In unseren Sitzungen hingegen messe ich deiner inneren Wahrnehmung genauso viel Bedeutung zu wie deiner äußeren Realität. Weil in dem Augenblick, wo du konkret mit den Repräsentanten deines Gehirnstoffwechsels sprichst, etwas äußerst Bemerkenswertes geschieht: Auch die Elektrochemie deines Gehirns, ja die deines ganzen Körpers, verändert sich. Das heißt, dass du dich verändert hast.« »Hm«, ist zunächst das einzige, was Antonia zu der Tatsache hören lässt, dass wir soeben einen Blick in die Werkstatt der Evolution des Bewusstseins getan haben. Ich versuche es weiter. »Oder sagen wir es anders herum: Wenn wir sprechen, sind wir gewohnt, dass sich dabei etwas im Außen ändert. ‚Gib mir bitte dies ... , lass das, nein, so nicht ... , ja, wunderbar... , lass das stehen ... , ja, ich liebe dich noch ...‘ usw. Dass der Vorgang des Sprechens aber auch uns selbst verändert – unseren eigenen Denk- und Gefühlsstoffwechsel – beachten wir dabei nicht. Er läuft für uns unsichtbar in unserem Körper ab. Die dabei benutzten Wörter sind perfekte, winzige Maschinen, rostfrei und endlos haltbar. Sie können transportieren, produzieren, aufbauen oder töten. Sie haben sich im Laufe vieler tausender Jahre Menschheitsgeschichte entwickelt, dabei ihre (Wort-)Wurzel aber stets beibehalten.

Und Folgendes kennst du ja schon selbst aus den Sitzungen: Der Trick beim Sprechen mit der eigenen Innenwelt ist ja der, dass wir lediglich so tun, als ob wir momentan etwas im Außen verändern wollten. Das tun wir aber nicht und wollen es zunächst auch gar nicht –, sondern wir begleiten nur unsere Handlungen in unserer Innenwelt mit Sprechen. Weil wir dadurch die blockierende Vorstellung einer inneren Figur und deren Verhalten als Teil unserer Gehirnchemie verändern wollen. Dies hat später wieder Auswirkungen auf unser zukünftiges Verhalten in der Außenwelt.

Innere Bilder und Figuren sind also quasi der synergetische Hebel, an dem wir, wie zum Stemmen schwerer Lasten, mit laut gesprochenen Worten sehr effektiv ansetzen können. Deshalb ist die Arbeitshypothese Angewandter Synergetik, dass Ängste, Erfolglosigkeit in Beziehung und Beruf oder Krankheit auf falschen Glaubenssätzen und der Nicht-Verarbeitung zurückliegender Konflikte und Leiden beruhen. Leiden nenne ich auch ‚unverschuldete‘

Konflikte, denen Kinder unterliegen. Und in noch stärkerem Maße natürlich Heimkinder oder Kinder, die keine oder keine guten Eltern hatten. Natürlich lösen solche Leiden dann auch Konflikte mit dem Umfeld aus. Sie beeinflussen die Wahrnehmung der äußeren Gegenwart, etwa unseres Gegenübers, in massiver Weise. Als Altmülldeponien neurotisierte Wahrnehmung verhindern sie angemessenes Fühlen, Denken und Handeln. Gleich einem Perpetuum Mobile erschaffen falsche Glaubenssätze im Hier und Jetzt unablässig neue Probleme.«

»Ja, das stimmt. Als Kind habe ich mir das Lügen in brenzligen Situationen regelrecht antrainiert, um zu verhindern, dass mein Stiefvater mich verprügelt. Erst mit dreiundzwanzig Jahren, als ich bei einem kniffligen Telefonat mit einer Behörde wieder einmal lügen wollte, fiel es mir wie Schuppen von den Augen: Ich war in keiner Gefahrensituation. Ich brauchte nicht mehr zu lügen. Ich konnte einfach den tatsächlichen Sachverhalt darlegen und dann versuchen, eine passende Entscheidung auszuhandeln. Und in der Tat ist es mir gelungen.«

»Wunderbar, Antonia. Und wie du vielleicht schon gemerkt hast, stärkt dein inneres Handeln deine Ich-Struktur und damit dein Selbstwertgefühl. Mangelndes Selbstwertgefühl hingegen ist die Mutter von Konflikten und der Vater aller Kriege. Die Worte aber, die wir in einer Sitzung zu unserer Heilung aussprechen, verändern uns. Sie können uns Mut machen und uns die Deutungshoheit über unsere persönliche Geschichte zurückgewinnen lassen. Wenn der Kompass unserer inneren Wahrnehmung verloren ging, ist es ein Trost zu wissen, dass solche Sitzungserfahrungen richtungsweisend und zugleich erneuernd sind.«

Die Sitzung, die normalerweise im Liegen stattfindet, ist heute insofern ausgefallen, als ich viel Zeit mit Erklärungen zugebracht habe. Deshalb kostet sie nur die Hälfte. Denn Erklärungen der Therapeutin sind nur halb so viel wert wie die Dialoge der Klientin mit ihren inneren Figuren.

Beschwingt, dass sie wieder etwas gelernt und zum Nachdenken hat, verlässt Antonia die Praxis. Ich spüle noch die Gläser ab und stelle sie wieder auf das weiße Tablett am Gartenfenster. Dann schließe auch ich die Tür.

Von Kindern lernen

Bis vor wenigen Jahrzehnten war es durchaus noch üblich, dass allein das Elternpaar und hier vor allem der Vater als Hauptdarsteller der Familie galt, dem sich die Ehefrau und vor allem die Kinder unterzuordnen hatten. Die in einer solchen Familienstruktur gleichzeitig verabsolutierten Tugenden wie Gehorsam, Unterordnung oder Pünktlichkeit, die als Vollzugskatastrophe im »Dritten Reich«²⁰ in der pünktlichen fabrikmäßigen Vernichtung von Menschen gipfelte, sind auf ihr richtiges Maß zurückgeschraubt worden. Heute werden sie als Sekundärtugenden bezeichnet. Der Zusammenbruch der Menschlichkeit im Dritten Reich und teilweise auch in Heimen hinterließ ein bis heute anhaltendes Wertevakuum. Was insofern erstaunlich ist, als unter all den Bestrebungen und Sorgen der Erwachsenen die gleichen Bedürfnisse schlummern wie in einem Kind: gelungene Beziehungen, Freude, Spaß an Zusammenarbeit und Gemeinschaft. Sie sind angeboren, wie die Neue Biologie feststellt, und bedürfen keiner Erziehung oder Religion.²¹

»Doch weil sich erst in den letzten Jahrzehnten in reichen Ländern der Wandel von einer Militär- zu einer Zivilgesellschaft vollzogen hat«, erkläre ich Antonia, »blieben diese urmenschlichen Anlagen Jahrhunderte lang verschüttet. Sie sind aber sehr viel wichtiger als Fleiß, Ordnung oder Pünktlichkeit und stellen Werte dar und keine Tugenden. Der Begriff Tugend hat für mich einen eher patriarchalen Beigeschmack und lässt in mir Assoziationen wie

²⁰ Etwa wenn sich bei einer Massenexekution an der Dorfbevölkerung eines besetzten Landes die Organisatoren und Ausführenden auf einen Befehl von »oben« beriefen.

²¹ BARTENS, Werner: Die Kraft des schönen Scheins, in: Süddeutsche Zeitung vom 19.05.2010, Wissen

Ehre, Kampf, bedingungslose Selbstentäußerung oder Härte aufkommen. Selbst Religiosität oder Spiritualität hat in noch patriarchalen Gesellschaften oft einen militanten Unterton und fordert dann etwa absolute Reinheit des Anhängers oder lebenslängliche Entsagung.«

Ich habe mich von Antonia wieder zum Reden über gesellschaftliche Werte verführen lassen: »Zudem lässt sich erkennen, dass während des Zweiten Weltkrieges in Deutschland all die Sorgen und Nöte der Eltern offensichtlich auch im Mittelpunkt des Denkens und Fühlens ihrer Kinder standen. Sonst gäbe es dieses Wertevakuum bei den heute nun älteren Erwachsenen nicht. Auch lenkte die damalige Schule die Kinder von ihrem Bedürfnis, ihre Interessen und Begabungen erspüren und umsetzen zu wollen, systematisch ab. In späteren Jahren wird das dann mühsam in Talent-Seminaren nachgeholt.«

»Auch mein Stiefvater verbot uns Kindern ausdrücklich zu wissen, was wir wollten«, ergänzt Antonia meine Gedankengänge. »Sein Credo lautete stets, dass wir nichts zu ‚wollen‘ hätten, sondern höchstens Wünsche äußern dürften. Ganz gemäß Karl Valentins Seufzer: ‚Mögen hätten wir schon wollen, aber dürfen haben wir uns nicht getraut.‘ «

»Das zeigt, dass es eine gesellschaftlich anerkannte Haltung gab«, führe ich weiter, »die die menschlichen Grundbedürfnisse, wie sie sich im leisen ‚Wollen‘ von Kindern äußerten, in offensiver Weise unterdrückt hat.«

Antonia nickt. »Diese seit Jahrhunderten – zivilisatorisch bedingt – andauernde Demütigungskultur gegenüber Kindern gibt es teilweise noch heute«, weiß sie aus ihrem Job zu berichten, und ich fahre fort: »Die zunächst angeborene, natürliche Hilflosigkeit unserer Kinder geht durch Erziehung und Schule unmerklich in eine moderate, aber chronische Form erlernter Hilflosigkeit über.²² Zu finden ist das Ergebnis dann in dem Drittel der Gesellschaft, das als sozial schwach bezeichnet wird.«

»Dieses Wertevakuum wurde in Deutschland dann ab den 60er-Jahren des letzten Jahrhunderts mit dem aufkommenden Massenkonsum kompensiert, der sich bis heute auf sehr hohem Niveau hält. Wir alle können heute Dinge kaufen, die sich früher nur Könige oder Fürsten leisten konnten.« Antonia bestätigt, dass sie in der Schule Schwierigkeiten hat, ihren Schülern den ungeheuren Reichtum klarzumachen, in dem wir in Deutschland leben.

»Hochgehalten wird der Konsum auch durch das Mantra vom Wirtschaftswachstum. Rezitiert wird es von Leuten, die deshalb an Rendite interessiert sind, weil sie sich einfach nicht vorstellen können, dass die Mittel zur Befriedigung geistiger und seelischer Bedürfnisse nicht verkäuflich, respektive nicht käuflich erwerbbar sind, sondern vor allem in eigener Regie hergestellt werden können, ja müssen.« Antonia nickt und ich fahre fort: »Kinder wollen es immer den schon erwachsenen Eltern nachtun. Zunächst imitieren sie deren Bewegungen und Verhalten, dann freuen oder ärgern sie sich über die gleichen Dinge wie die Eltern. Ab der Pubertät, der zweiten Geburt in die Gesellschaft hinein, und wenn der Verstand voll ausgebildet ist, kann es zu Absetzbewegungen kommen. Oft auch deshalb, weil die Gesellschaft, anstatt Strukturen zur Befriedigung menschlicher Bedürfnisse zu bieten, vor allem Kompensationen und Süchte bereithält wie Shopping zur Selbstvergewisserung, bis die Schuhsohlen brennen, oder einen zwanghaften Perfektionismus. Antonia bestätigt: »60 Prozent der Kinder klagen über zu wenig Zeit mit ihren Eltern, las ich in einer Umfrage von 2013.²³ Von den Eltern wiederum waren es gar 70 Prozent, die wegen Zeitmangel kaum noch Zeit für ihre Kinder hatten.« »Zeitmangel weshalb? Weil die Eltern arbeiten müssen. Arbeiten für den dritten Flachbildfernseher, mit dem wir dann – noch flacher – dem Leben anderer Menschen zuschauen können. Anstatt unsere immer knapper werdende Resttageszeit mit unseren Kindern zu verbringen.«

²² Auch junge Demokraten und derzeitige Demokratien sehen sich gezwungen, der Methode der Mächtigen, sie ins Bockshorn jagen zu wollen, mutig und geistesgegenwärtig widerstehen zu lernen.

²³ Antonia bezieht sich hier auf einen Artikel aus der WAZ: »Generationenkonflikt – Immer mehr Kinder klagen über zu wenig Zeit mit den Eltern«: EMMRICH, Julia in WAZ vom 28.10.2013, der eine Allensbach-Umfrage referiert.

Im Kapitel »Praxis und Ziele der Traumkultur der Senoi« habe ich Gemeinsamkeiten für eine Familie beschrieben. Wie ich weiß, praktiziert mittlerweile auch Antonia diese Traumkultur und bespricht anhand von Träumen mit ihrer Familie, was sie oder alle bewegt. Arztbesuche sind die Ausnahme; dabei sind alle gesund und munter. Zudem versucht Antonia herauszufinden, wie alle einfacher und unkomplizierter leben können. Nur mit der Entschleunigung, dem Tempodrosseln, hapert es bei ihr noch etwas.

Wer lebendig bleiben will, sollte lebenslang lernen und dabei von Kindern abschauen. Kinder lernen ständig und erweitern dabei ihre Grenzen. Diese »Wegarbeit« können wir, wenn wir neugierig und offen bleiben, auch als »transzendieren« bezeichnen. Viele scheinbare Widersprüche lösen sich auf, wenn wir erwachsen und gleichzeitig Kind sind: hell sein, Hoffnung schöpfen, in Beziehung sein, Zukunft spüren, Neues denken und erleben. Dazu berichtete mir eine Klientin im Jahr 2009 von einem Konzert vor dem Brandenburger Tor, bei dem der ältere Sänger Karel Gott das Lied von der Biene Maja sang. Danach sang Bushido, der junge deutsche Rapper arabischer Herkunft, Lieder für Erwachsene, und manchmal sangen Karel Gott und Bushido auch im Duett. Das funktionierte so gut, dass es darüber ein Jahr später sogar einen Film gab.

Für Antonia war das Weihnachtsfest hingegen früher eine Qual. »Das hing damit zusammen, dass meine Mutter, die mich nur wenige Male und ohne vorherige Abmachungen im Kinderheim besuchte, mir doch einmal einen Besuch zu Weihnachten versprochen hatte. Sie kam aber nicht. Noch heute erinnere ich mich schmerzvoll an den langen, langen Tag, den ich als Vierjährige an der Tür zum Kinderheim kauern und zugebracht habe. Ich wartete vergebens. Meine Mutter hatte das Versprechen an ein Kind, an mich, offenbar gar nicht ernst genommen.«

»Hat sich dieses Verlassenheitsgefühl nach deiner Sitzung vor einem Jahr gebessert?«, hake ich nach.

»Ja! Jetzt kann ich meinem Inneren Kind und damit mir selbst im Kreis meiner Familie wieder eine schöne Weihnachtszeit schenken. Ich gebe zu, dass dies wohl das schwierigste, aber auch das lohnendste Weihnachtsgeschenk ist.«

Die Erneuerung der Religion, wie sie beim Wechsel vom Alten zum Neuen Testament stattfand und deretwegen das Neue Testament bis heute Gültigkeit hat, hatte ihren Ursprung darin, dass Jesus nun weibliche Qualitäten wie Liebe und Vergebung einforderte. Jesus vollzog damit eine Abwendung vom patriarchal zürnenden und nachtragenden Gott, wie er das Alte Testament beherrscht. Damit in ursächlichem Zusammenhang stehend, widmet das Neue Testament auch der Figur des Kindes, etwa mit der Geburt des Jesuskindes, eine zentrale Perspektive.

Deshalb können Erwachsene noch heute mit dem christlichen Weihnachtsfest neben der Geburt Jesu auch die Wiedergeburt ihres eigenen Inneren Kindes und, so vorhanden, die Geburt ihrer Kinder feiern. Das hält den einen oder anderen vielleicht dann davon ab, sich am 23. oder 24. Dezember mit Krankheitssymptomen in ein Krankenhaus einliefern zu lassen, weil sein verletztes Inneres Kind die Feiertage anders nicht zu überstehen vermeint.

Wer seinen Seinsauftrag als Eltern ernst nehmen will, übernimmt solche belebenden, kindlichen Qualitäten entweder von seinen eigenen Kindern oder aus der Innenschau in einer Sitzung.

Deshalb wende ich mich zur Heilung des Selbst meiner Klienten der Heilung ihres Inneren Kindes zu. Und dessen ganzer Innerer Familie. Erst Familie macht Menschen so gesellschaftsfähig, dass sie mit ihren Begabungen der Gesellschaft den Beitrag zurückgeben können, den sie als Vorschuss von ihr erhalten haben.

Dabei muss die angewandte Methode zur Ausbildung der Inneren Familie klar und einfach nachvollziehbar sein. Sonst kann sie sich angesichts unserer bereits stark fragmentierten Gesellschaft, wo die nachhaltige Vermittlung von Werten immer weniger analog über die Familie, sondern virtuell – und hier vor allem profitorientiert – über Fernsehen, soziale Medien, Zeitschriften, Musik und Kino geschieht, nicht etablieren. Dabei ist in Betracht zu ziehen, dass auch unsere Medienschaffenden Familien entstammen. Deshalb stellt die sogenannte öffentliche Meinung lediglich die Summe aller veröffentlichten Privatmeinungen, überspitzter gesagt, »veröffentlichter Innenwelten« dar. An diesem Beispiel wird klar, dass Innenwelt eben nicht nur

Privatsache ist, sondern überaus politisch. »Das Private ist das Politische«, buchstabierte Rainer Langhans, einer der Anführer der 68er-Generation in Deutschland, den Journalisten in die Feder. Wie recht er hatte. Allerdings argumentierte er nicht bis in den Urgrund des privaten Seins, bis in die Innenwelt hinein.

Deshalb ist es mir wichtig, meine Aussagen zu meiner Arbeit stets auch plausibel zu machen, damit sie rational überprüfbar sind. Wer will, kann sich mit ihnen verbinden.

4. Wer übernimmt Verantwortung?

Die Wahrnehmung der Wirklichkeit: Mission impossible?

Im Vordergrund der Innenweltarbeit steht für mich die Frage, was genau uns daran hindert, unsere Träume zu leben und glücklich zu sein. Die Antwort ist einfach: weil viele Menschen ihrer Innenwelt als Produktionsstätte ihrer Lebenswirklichkeit zu wenig Bedeutung beimessen. Um die Fassade aufrechtzuerhalten, werden verunfallte Konflikte unbedacht in der Innenwelt geparkt. Von hier aus entfalten sie –als nun unsichtbare Konflikte – ihre unheilvolle Streuwirkung bis hinein in die Logistik des Gehirn- und Körperstoffwechsels. Der allgegenwärtige Augenschein offenbar beruhigend statischer und glänzender Oberflächen wie der von Glasfassaden, Autos, Handys, Ceran-Platten – oder von glatten Gesichtern während einer öffentlichen Veranstaltung – lockert die Verbindung zu unserer Innenwelt – alles scheint easy. Wirklich? Bei der Arbeit mit den eigenen Vorstellungen kann der Gelenkschluss zwischen innen und außen aber wieder hergestellt werden.

Gleichzeitig müssen wir wissen, dass wir uns ständig in einem Zustand des Wachtraums befinden. Hervorgerufen wird er durch unsere Art der Wahrnehmung, die nur zu einem geringen Teil von den äußeren, sensorischen Sinnen gebildet wird, sondern vor allem aus Erinnerungen besteht. Dazu zunächst nur soviel aus dem Schatzkästlein der Wahrnehmungsforschung: Das »Ich« lebe ständig in der Vergangenheit, verkündete der Neurophysiologe und große Gehirnforscher Benjamin Libet schon in den 1980er-Jahren. In der Tretmühle unserer eigenen Erinnerungen und deren Gewissheiten unterliegen wir quasi einem fortlaufenden »Déjà-vu«. So ist es nicht verwunderlich, dass wir uns manchmal fragen, wer eigentlich die Fäden unseres Lebens zieht, wenn wir uns mit den Don-Quichoterien rückwärtsgewandter Kämpfe ein weiteres Mal den Augenblick vergällt oder die nahe Zukunft verbaut haben.

In seinem Pamphlet »An die Realisten«²⁴ ruft Nietzsche ebendiesen zu, auch sie seien nur »Nachtwandler der Tages«, lebten also in einem immerwährenden Tagtraum. Allerdings ohne sich dessen gewahr zu sein. Weshalb die sogenannten Tagträumer, sich ihres Zustandes durchaus bewusst, die größeren Realisten seien.

Die menschliche Wahrnehmung gibt nur zu einem Bruchteil die äußere Realität wider. Die Gehirnforschung spricht der Wahrnehmung 99 Prozent Erinnerung und nur 1 Prozent Aktualität zu. Das heißt, dass unsere Wahrnehmung, je älter wir werden, zum überwiegenden Anteil aus unserer Erinnerung, also aus unserer Vergangenheit besteht. Ein Baby, ein Kind, hat noch nicht

²⁴ NIETZSCHE, Friedrich: Die fröhliche Wissenschaft. Band 2: »An die Realisten«, Aph 57. Reclam Verlag, Stuttgart 2000, S. 82

viele Erinnerungen und saugt Eindrücke und Erlebnisse deshalb buchstäblich auf. Ein alter Mensch lebt überwiegend in seiner eigenen Welt – in seinen Erinnerungen.

Doch derzeit verändert sich die Welt sogar innerhalb eines Tages, eines Jahres oder weniger Jahrzehnte so vollkommen, dass wir mit den aus unserer Erinnerung resultierenden Gewissheiten einer Scheinwirklichkeit aufsitzen. Diese Gewissheiten können aus der Zeit einer vorübergegangenen Krise, etwa als Krieg und des damit verbundenen Hungers resultieren. Mit solcher, von belasteten Erinnerungen bestückter Wahrnehmung lässt sich die Lösung neuer Problemstellungen nicht angehen. Die Wahrnehmungsforschung in ihrem auch gesellschaftlichen Anliegen versucht immer eindringlicher, darauf hinzuweisen.

So paradox es zunächst klingen mag, fördert das Abtauchen in die eigene Innenwelt das Erwachen aus Scheinwirklichkeiten oder chronischen Fehleinstellungen, in die wir mit unseren oft veralteten Datensätzen eingewoben sind. Wachtraumarbeit ist etwas äußerst Reales.

Wann ist der Mensch gut?

Wenn der Wachtraum unseres eigenen Lebens Fehlleistungen jedweder Art aufweist, können wir uns selbst erlauben, unabhängig vom Veränderungswillen anderer, ganz konkret und in der Aktualität einer Sitzung Verantwortung für uns zu übernehmen. Dann können wir damit aufhören, einem anderen die Verantwortung für uns zuzuschieben. Gleichzeitig entlassen wir ihn auch aus der Rolle des Monsters. In diese Rolle hatten wir ihn im Lauf der Zeit dadurch hineinmanövriert, dass er nicht so funktionierte, wie wir uns das vorstellten. Den Opfer-Täter-Spielen, dem Karma, wird so der Boden entzogen.

Diese sich selbst gewährte Ermächtigung fordert und fördert die Ich-Struktur unserer natürlichen Anlagen. Auch deshalb, weil man eine Sitzung als einen selbst hervorgerufenen und selbstgesteuerten Wachtraum bezeichnen kann.

Das Träumen kennen wir ja von unseren Nachtträumen her. Diese haben allerdings den Nachteil, dass wir sie nicht nach unseren Vorstellungen beeinflussen können. Mit Synergetischer Wachtraumarbeit als Angewandter Synergetik hingegen können wir die Produktionen unserer Traumwerkstatt beeinflussen. Das macht diese Arbeit sehr effektiv. Wie wäre es, unseren Traum von einem erfüllten Leben zum Drehbuch eines Films zu machen, bei dem wir – unter der Regieassistenz des Begleiters – selbst Regie führen und gleichzeitig die wichtigsten Rollen mit uns selbst besetzen? Ein neuronal geankerter innerer Film, den wir dann in der Außenwelt umsetzen.

Solche innerweltlichen Wachtraumreisen zu überirdischen Höhlen oder unterirdischen Inseln und Seen justieren die Wahrnehmung wieder im richtigen Verhältnis von Innen- und Außenwelt. Diese wunderschönen, wenngleich paradoxen Bilder sind nicht meine Erfindungen, sondern Sitzungserlebnisse meiner Klienten.

Zu sehr im Außen zu sein, macht uns wegen des Überangebots an Informationen orientierungslos, während wir bei zu starker Innenschau Gefahr laufen, in der Außenwelt nicht zurechtzukommen. Alles Weisheitswissen dieser Welt versucht, diese Spaltung zwischen innen und außen zu überbrücken. Zu Hause können wir diese Verbindung zwischen innen und außen durch Meditation oder durch das Aufschreiben unserer Träume herstellen.

Unsere begrenzte Ressource »Aufmerksamkeit« ist von der medialen Informationsflut längst überfordert. Insbesondere bei Kindern und Älteren hat sie bereits ihre Grenze erreicht. Doch wenn in einer Sitzung beim Wachträumen die Reize der Außenwelt wegfallen, werden die Botschaften und Kräfte der eigenen Innenwelt auch tagsüber sichtbar, spürbar und bewusst steuerbar.

Denn alle großen Lebensthemen wie Ängste, Erfolglosigkeit in Beziehung und Beruf und letztendlich auch Kranksein beruhen auch auf falscher innerer Wahrnehmung. Sie sind Folge verletzter Prägung durch verletzende Erlebnisse. Die fehlgesteuerte chemische Logistik des Stoffwechsels der eigenen Wahrnehmung verzerrt nun ihrerseits wieder Denken, Fühlen und

Handeln in der Außenwelt.

Erst wenn – um einen mehr technischen Ausdruck zu gebrauchen – die »Kontaktplatinen«, die die Innen- und Außenwahrnehmung miteinander verbinden, gereinigt wieder richtig greifen, kann etwas Drittes, Neues und Heilendes entstehen. Denn: » ... was rein außen noch ist, besteht so wenig wirklich, wie das rein Inwärtige«, wie es der große Dichter Heimito von Doderer in einem seiner Werke anmerkt. Wachtraumreisen justieren diesen Kontaktschluss von innerem Empfinden und äußerem Handeln zur tragfähigsten Wirklichkeit, die es gibt. Dann ist der Mensch gut, dann weiß er, wofür und wie er leben soll. Dann hat er seine Buddha-Natur gefunden, wie es die Buddhisten ausdrücken.

Das geflügelte Wort »Triffst du Buddha unterwegs (während der Meditation) – töte ihn«, warnt allerdings davor, Sitzungserlebnisse anderer Klienten für sich kopieren zu wollen. Jede Sitzung ist individuell. Jeder muss seinen eigenen Buddha – sein Selbst – finden, um sein Schicksal selbst in die Hand nehmen zu können. Schon seit mindestens dreieinhalbtausend Jahren spricht der Hinduismus im gleichen Zusammenhang von »Atma«, der Individualseele. Die Wortwurzel bedeutet übrigens »atmen«, wie der Sanskritforscher Max Müller²⁵ in seinen Gifford-Vorlesungen an der Universität von Glasgow ausführt. Beruhigend ist es dabei zu wissen, dass alles schon da ist, dass das Rad nicht neu erfunden werden muss. Unverbunden nebeneinander Bestehendes wird in Kontakt miteinander gebracht, Bestehendes neu kombiniert. Und es geht auch nicht darum, alles umzukrempeln oder Regeln und Gesetze außer Kraft zu setzen. Was funktioniert, soll erhalten bleiben. Lediglich das, was sich bei der Lösung von Problemen oder der Verwirklichung von Wünschen und Zielen als hinderlich erweist, kann im »Hier und Jetzt« einer Sitzung angeschaut und verändert werden.

Diese geführten Zeitreisen können in die Zukunft oder in die Vergangenheit führen. Rückwärts angetreten, geht es um Heilung. Ist der Hebel umgelegt, können wir dann im Vorwärtsgang unsere Begabungen entdecken und sie umzusetzen üben.

Allerdings: »Man kann den Hund nicht zum Jagen tragen.« Wer den Wunsch nach Heilung oder Erneuerung in sich spürt, kann und muss dies in unserer bereits mental und emotional narkotisierten Gesellschaft selbst in die Hand nehmen. Dabei geht es darum, den zivilisatorischen Zuckerguss erzwungener Harmonie, überflüssiger Anpassung, chronischer Beflissenheit und quälender Verbindlichkeiten wieder wahrnehmen zu können. Wenn diese künstliche Süße einen gänzlich durchdrungen und äußerlich wie innerlich bereits handlungsunfähig gemacht hat, gilt es, sich aus diesen Verklebungen zu befreien. Eine Quelle von Lebensfreude und Klarheit ist es stattdessen, seine Seele ab und an auszuwildern und sie wieder in ihrer ureigenen Wildnatur verweilen zu lassen. Und auch Wut tut an mancher Stelle gut, wenn sie uns dazu befähigt, die notwendigen Schritte zur Hingabe an sich selbst einzuleiten.

Genau dies ist auch die Grenze dieser Methode: persönlich ergriffen zu sein vom Wunsch nach Heilung oder gefangen im hypnotisierenden Schlaf des Mainstreams gesellschaftlicher Vorstellungen weiterzuträumen.

Erwachen aus der Illusion

Wachtraumarbeit ist eine nicht-medikamentöse, nebenwirkungsfreie Anleitung zur Selbstheilung. Sie zielt auf Heilung im Einklang mit der Natur – im Einklang mit der Natur des Geistes und des Gemütes. Dies kann vor allem im meditativen Entspannungszustand nach den Wirkprinzipien der Synergetik geschehen. Deshalb ist sie nicht nur eine Therapie, sondern auch ein Angebot an den mündigen »Verbraucher«, sich kritisch und verantwortungsbewusst darüber zu informieren, wie er im Einklang mit seiner Natur und seiner Umwelt an Leib und Seele gesund werden oder bleiben kann. Auch das ist ein Beitrag zum Umwelt- und Verbraucherschutz.

²⁵ MÜLLER, F. Max: Physische Religion. Wilhelm Engelmann Verlag, Leipzig 1892

Im Mittelpunkt steht dabei die gleiche Frage wie zur Zeit der Reformation, als Luther sich zu der ketzerischen Frage ermächtigte, wie ein Mensch sein Heil finden könne. Ob er dazu die vergesellschaftete Vermittlung der Kirche brauche oder ob er auch auf persönlichem Wege heil werden könne? An dieser Stelle möchte ich bereits die Erfahrung weitergeben, dass ein geführter Wachtraum auch wie eine Art religiöser Offenbarung erlebt werden kann. Diesem inneren Erleben einen übergreifenden, auch allgemeingültigen Ausdruck zu geben, ist sicher noch eine lohnende Aufgabe für die Kirchen.

Angesichts vieler weiterhin unheilbarer psychosomatischer Krankheiten und der Krise des Gesundheitssystems lautet die heutige Frage: »Kann ich auch ohne die Vermittlung der seit fast 130 Jahren gesetzlich etablierten Interessensverknüpfung von Schulmedizin, Pharmaindustrie und Krankenpflichtversicherung Heilung erfahren?« Diese Frage kann mittlerweile mit »Ja« beantwortet werden. Der Glaubenssatz: »Nur wenn du in die Kirche gehst, kannst du dein Heil erlangen; nur wenn du zum Arzt oder Apotheker gehst, bleibst oder wirst du gesund«, beginnt zu bröckeln. Im Gegenteil: Wer sich nur auf andere verlässt, ist wirklich verlassen.

Angewandte Synergetik widmet sich nicht einer Krankheit, sondern den Erfahrungen eines kranken Menschen. Er hat das Werkzeug zur Heilung. Er ist das Werkzeug zur Heilung. Er kann heil werden, wenn er sich dazu entschließt.

Jeder Mensch hat sein eigenes Wesen, ist einzigartig und unverwechselbar, ebenso wie jede Krankheit ihre Geschichte hat. Viele dieser persönlichen Eigenschaften sind jedoch eine lediglich aus vielfältigen Erfahrungen gesammelte gedankliche und emotionale Routine. Wenn wir mit dieser Routine stark identifiziert sind, erleben wir sie als wesensgemäße Charaktereigenschaft.

Die Auswertung vieler tausend Sitzungen der letzten 30 Jahre am Synergetik Institut hat ergeben, dass Schicksal oder Krankheit auf mehreren ungelösten und sich gegenseitig beeinflussenden Konfliktmustern beruhen. Außerdem sind keine oder unpassende Bewältigungsstrategien vorhanden. Solch »erlernte Hilflosigkeit« stellt sich etwa als fehlende Kommunikation – vor allem mit sich selbst – dar.

Sogar eine Krankheitsgeschichte kann, wenn man will, als eine Geschichte ungelöster Konflikte und/oder unverarbeiteten Leids gelesen werden. Eine durch Erfahrungen bestätigte und gleichzeitig elektrisierende Hypothese dazu lautet verallgemeinert folgendermaßen: Ein Symptom wie etwa Krebs als extremer externer Ausdruck seelischer Konflikte sei ein organisches Sonderprogramm des Körpers, das er in eigener Regie so lange durchziehe, bis die inneren Konflikte gelöst sind. Danach verschwinden die körperlichen Symptome von alleine.²⁶

Zugegebenermaßen ist es, wenn wir diese Argumentation auch auf psychosomatische Symptome anwenden und der Meinung sind, dass Symptome nicht nur ein sinnloser Defekt des Körpers sind, sondern Signalwirkung haben, oft schwierig, zwischen »Noch-Krankheits-« und »Bereits-Heilsymptomen« zu unterscheiden. Ergriffen vom Kamm einer Krise, braucht es – anstatt aufzugeben – den Willen und das Vertrauen, diese mit unseren lebensbejahenden inneren Kräften meistern zu können.

Zunächst einmal so viel: Wenn in einer Therapie, egal in welcher, Zuversicht oder Freude aufkommen, ist man auf dem richtigen Weg. Weil Heilen helle Freude ist – für meine Klienten und für mich als Begleiterin. Wenn das Bauchgefühl dies nicht signalisiert, sollte man die Therapie wechseln.

Selbstermächtigung und Hingabe

Synergetische Wachtraumarbeit ist im Schnittpunkt eines Maximal- und Minimalbereichs angesiedelt. Die Maximalposition der Psychosomatik ist es, Krankheitssymptome vor allem als

²⁶ Näheres zu dieser These von KRONLOB, Lars Peter: Die Neue Medizin. Edition Esoterik, November 2011

Ausdruck psychischer und sozialer Konflikte zu sehen. Ihr genau gegenüber steht die körpersymptomorientierte Minimalposition der Schulmedizin. Deren unzweifelhafte Errungenschaften werden von mir keineswegs abgelehnt. Beispielsweise nutzen wir bei einem Antibiotikum die sofortige, wunderbar lindernde Wirkung auf eine schmerzhafte Entzündung. Die Eindämmung von Todesfällen durch Entzündungen ist übrigens der bisher größte zu verbuchende Erfolg in der Geschichte der Allgemeinmedizin.

Ansonsten werden in der Schulmedizin bestehende Probleme oft lediglich durch neue ersetzt – ich nenne nur das Stichwort medikamentöse Nebenwirkungen. So können beispielsweise Schmerzmedikamente das Symptom Bluthochdruck erzeugen. Die danach verschriebenen Betablocker erzeugen Herzrhythmusstörungen. Spätestens beim vierten Medikament gegen die nun auftretenden Magenschmerzen ist die Wechselwirkung der Medikamente untereinander auch für Ärzte nicht mehr zuzuordnen. Verantwortungsvolle Ärzte bezeichnen medikamentöse Nebenwirkungen mittlerweile als die größte Krankheit unserer Zeit. Sie hat auch deshalb teilweise epidemische Ausmaße angenommen, weil man eben auch alle Nebenwirkungen auf Kassenrezept erhält. Selbstverständlich müssen deshalb auch übrig gebliebene Tabletten als Sondermüll entsorgt werden. Können Apotheken und unser medikamentierter Körper insofern also auch als Sondermülldeponien gelten?

Genauso oft bleiben Patienten rat- und orientierungslos zurück. Ein körperliches Symptom als Ausdruck eines Konflikt- oder Leidensmusters wird chronisch oder mündet in einen überraschenden vorzeitigen Tod. Der sehnliche Kinderwunsch erfüllt sich nicht, eine Beziehung zerbricht ersatzlos. Nie haben wir unsere Begabung gelebt und uns und andere damit erfreut. Unser Körper stirbt, obwohl unser Selbst sich noch gar nicht ausdrücken konnte.

Wer eine Praxis für Synergetische Innenweltarbeit betritt, gibt die Verantwortung für sein Wohlergehen nicht an der Tür ab. Den beflissenen Gehorsam, den der Patient üblicherweise schon wegen des Abstand schaffenden Wissensvorsprungs des Arztes unbewusst aktiviert, kann er hier beiseitelassen. Hier ist das Wissen meiner Klienten gefragt und ihre eigenen Lebenserfahrungen. Es geht nicht um andere, um fremde Krankheitsverläufe, die in eine verallgemeinernde Diagnose gegossen wurden. An diesem neuen Ort geht es für meine Klienten darum, die krankmachende Rolle des »Krankseins« oder die erlernte Hilflosigkeit abzulegen. Sie treten insofern als »Kunden« auf, als wir beide dem Wettbewerb um ein wirkliches, also »wirkendes« und vor allem nachhaltiges Ergebnis unterliegen. Die Psychoanalyse, Gesprächs-, Verhaltens- und pharmakologische Therapie hingegen werden automatisch von den Kassen bezahlt, so dass deren Anwender keinem Wettbewerb um Behandlungserfolge unterliegen. So kommen manchmal Klienten zu mir, die schon drei, fünf oder mehr Therapien erfolglos absolviert haben. Gesundheit und Leben gehören uns allen. Aber dafür Sorge tragen muss jeder Einzelne.

Dazu müssen wir uns derzeit allerdings noch solange selbst ermächtigen, bis Selbstheilung, egal mit welcher Methode, ebenso zum gesellschaftlichen Standard zählt wie etwa der Gang zum Arzt oder Apotheker. Voraussetzung für Selbstheilung ist, ergriffen zu sein vom Willen zur Heilung oder Erneuerung. Der gesellschaftlich praktizierte Griff zur Tablette erzeugt noch keine Ergriffenheit.

In die Praxis für Synergetische Selbstheilung oder -erneuerung kommen Menschen nicht, um Rezepte abzuholen, sondern um seelische Altlasten zu entsorgen oder neue Herausforderungen in sich zu entdecken. Zu einem anderen Preis ist Gesund-und-munter-Sein nicht zu haben. Wer tote, abgeschnittene Aspekte nicht innerlich wiederbelebt und überwindet, ist in Gefahr, im Wettlauf des Lebens hinterherzuhinken. Nur wer für sich selbst Verantwortung übernimmt, kann der Falle, welche die Evolution eben auch für uns bereithält, entkommen. Sie besteht darin, dass diejenigen, die nicht im sanften aber steten Wandlungsprozess mithalten – unmerklich zwar, aber zwangsläufig – absinken. Das ist keine dröge Moral, sondern das evolutionäre Gesetz des Lebens, das auch für unsere Innenwelt gilt.

Auch für den, der seinen zufriedenstellenden Status halten will, gilt der Hinweis des indischen Weisen Rabindrabat Tagore: »Alles muss sich ändern, wenn es so bleiben soll, wie es ist.« Immer wieder Lebensfreude tanken durch innere Erneuerung ist die spielerische Variante des von Tagore geforderten Veränderungsprozesses. Insbesondere die Beschäftigung mit den eigenen inneren Bildern schenkt die Freude, die den Schattenkräften von Stagnation oder gar drohender

Erkrankung Paroli bieten können. Methode und Ziel der aktiven »Selbsterlösung des Ichs« sind dabei eins.

Alchemie: Die unendliche Geschichte

»Ich shoppe, also bin ich« – der weltweite Raubbau an unserer wichtigsten Ressource »stabiles Weltklima« durch Lust- oder Frustkonsum gefährdet inzwischen das Leben aller Bewohner unseres blauen Planeten. Um nur eine Zahl zum Ressourceneinsatz zu nennen: Um 1860 hantierte eine Person im Allgemeinen mit rund 120 persönlichen Dingen. Im Jahr 2010 sollen es bis zu 20.000 Dinge gewesen sein, die ein Mensch angeblich braucht. Woher wir allein die Zeit nehmen sollen, all diese Dinge zu managen, ist schleierhaft. Ganz anders die sogenannten »armen« Bewohner der Karibik. Sie sehen die Erde als den Körper eines großen Lebewesens, auf dem und mit dem sie leben.

Also nicht nur für ein persönliches Anliegen ist die Arbeit mit der eigenen Innenwelt geeignet. Sie kann auch eine überpersönliche, allgemeine, das heißt eine gesellschaftlich-politische Reichweite entwickeln.

Um die gesellschaftlich-historische Dimension des noch zu leistenden Bewusstseinswandels aufzeigen zu können, müssen wir zunächst einmal nachvollziehen, welchen Einfluss das jahrtausendealte, noch immer alchemistische Bewusstsein des Menschen auf die Gegenwart ausübt. Alchemistisch insofern, als die grundmenschlichen Wünsche und die dazu nötigen Voraussetzungen, sich diese auch erfüllen zu können, bis heute ein magisches Geheimwissen zu sein scheinen – die Menschen wissen nicht mehr, wie sie glücklich, zufrieden leben können. Dem Wort »Alchemie« liegt das arabische Wort »keme«, zugrunde, u. a. übersetzt als »schwarzer Nilschlamm«. Dieser Schlamm machte durch jährliche Überschwemmungen das Land um den Nil herum fruchtbar.²⁷ Erst dieser Schlamm war der Urgrund, aus dem die ägyptische Hochkultur sich zu erheben in der Lage war, weil nur er die Nahrungsmittel für das Heer der Arbeiter an den Pyramiden hervorbringen konnte. Zeugnisse alchemistischer Praktiken gibt es in China, Indien, Afrika, Mittel- und Vorderasien und in Europa.

Als Alchemie bezeichne ich ein seit Jahrtausenden anhaltendes »Stoffwechseln des Menschen mit der Natur« samt seinen magischen Versprechen und experimentellen Forschungen – heute konzentriert in den Bereichen Naturwissenschaft, Technik und Ökonomie. Noch heute stehen die drei zentralen Motive der historischen Alchemie im Mittelpunkt allen menschlichen, vor allem männlichen Tuns.

Da war zum einen der Wunsch, die weibliche Schöpferkraft der Natur zu kopieren, etwa beim Versuch der Erzeugung eines künstlichen Menschleins – eines Homunkulus. Bis heute verspricht dieses Streben seinen Anhängern, inzwischen in der Klonindustrie und Robotik angesiedelt, unsterblichen Ruhm und Geld.

Noch im letzten Jahrhundert hingegen verbreiteten solche ideengeschichtlichen, filmischen Vorläufer wie Frankenstein und Golem schauerndes Erstaunen und ließen die Kinokassen klingeln. Heutzutage begnügt sich die Spielzeugindustrie mit dem Wiedererkennungswert von Erwachsenenpuppen für Kinder. Denn auch Barbies, Polly Pockets und andere Plastikklone spülen seit Jahrzehnten ungeheure Geldmengen in die Kassen der Hersteller – im Angebot fehlen nur noch Erwachsenenpuppen mit Falten und Runzeln, also Großmütter und Großväter.

Eine zweite exotische Blüte trieb die Alchemie im Versuch, die Regenerationskraft der Natur zu kopieren – aktuell in der Erforschung der Nutzung menschlicher Stammzellen. Oder als ihre bescheidenere Schwester, die Lebensverlängerung oder lebenslange Gesundheit, wie sie die Organtransplantation oder die Wellness-Industrie zu spenden verspricht.

Unerschöpfliche, immerwährende Energie versprach drittens auch das Gold (Geld), in dessen

²⁷ v. WERLHOF, Claudia: West-End: Das Scheitern der Moderne als Kapitalistisches Patriarchat. PapyrRossa Verlag, Köln 2010, S. 107

künstlicher Herstellung sich die Altmeister der Alchemie überaus eifrig üben. Alle Königshöfe hatten stets Geldbedarf und ließen sich deshalb leicht zur Finanzierung eines solchen Verfahrens nebst der in Aussicht gestellten Profite motivieren. Heutzutage gelten die internationalen Börsen als die Geldbeschafferinnen der Industrien. Die Medien widmen deren Fieberkurven weit mehr Aufmerksamkeit als etwa der Fieberkurve der Erderwärmung. Auf den Testosteron geschwängerten Börsenparketts werden mittlerweile Renten als Teile der Sozialsysteme europäischer Staaten verzockt.

Zusammenfassend lassen sich diese drei großen Haupttätigkeitsfelder der historischen und aktuellen Alchemie in die Formel vom »Erforschen der Gewinnung von Energie« bringen. Noch grundlegender formuliert ging und geht es den »Herren« der Schöpfung darum, zu erforschen, wie Schöpfung funktioniert und wie sie am Schöpfungsprozess der weiblichen Natur teilnehmen können. Um initial zu beweisen, dass auch sie schöpferisch sein können, haben die europäischen Alchemisten zweieinhalb Jahrhunderte lang sehr erfolgreich Maschinen wie zum Beispiel Dampf-, später Verbrennungskraftmaschinen als Benzin- bzw. Elektromotoren aller Art erfunden. Heute stehen die Alchemisten auch in weißen Kitteln in Labors und sprechen von der »Optimierung und Substitution als Wetter-Engineering und Genforschung«. ²⁸ Dabei hat sich mittlerweile die Frage der Energie-»Gewinnung« in die Frage der »Erhaltung« und gerechten Verteilung der noch verbliebenen Rest-Ressourcen zum Überlebenssthema unseres Planeten entwickelt.

Der schlechte Ruf der historischen Alchemisten rührt vor allem von ihrem Scheitern in der Herstellung eines künstlichen Menschleins und eines vollkommenen und unzerstörbaren Metalls wie Gold her. Seitdem die Alchemisten viel bescheidener geworden sind und sich neue Namen wie Wissenschaftler oder Ingenieur gegeben haben, scheint ihr Siegeszug um die Welt unaufhaltsam. Und auch das vermeintlich aufgeklärte, rationale, selbstbestimmte Individuum der Gegenwart huldigt der Verehrung alchemistischer Wünsche genauso inbrünstig und unbewusst wie die Erzväter der Alchemie aus dunkler Vorzeit.

Als ob der Mond vom Himmel verschwunden wäre

Vor über 50 Jahren hat ein, wenn auch nicht ausdrücklich so bezeichneter, aber mittlerweile weltweit anerkannter Gott namens »Kon-Sum« seinen Siegeszug um die Welt angetreten. In aller Herren Länder laden Tempel mit Bezeichnungen wie »Einkaufshallen unter den Arkaden« zu seiner Anbetung ein. Seine Priesterinnen, neudeutsch Beraterinnen, sind angehalten, noch unschlüssige Adepten nachhaltig von der Wirkung des sakralen Aktes »Kon-Sum« zu überzeugen. Vor allem bei wohlhabenden Adeptinnen gerät die Auswahl der Konsum-Güter meist zu einer manieriert-geschraubten Zeremonie mit viel Fingerspitzeninsatz. Dann nämlich, wenn das Fehlen von Sinnhaftigkeit für kurze Zeit durch den Ritus für den Gott »Kon-Sum« abgefedert werden soll. Das unermesslich große, Milliarden zählende Heer seiner Adepten, das seiner Religion der »Erneuerung durch Wirtschaftswachstum« anhängt, nennt man Kon-Su-Menten. Böse Zungen sprechen auch von Konsum-Enten, die den lieben langen Tag über nichts anderes schnattern als über preiswerte Schnäppchen für ihre Schnäbel.

Gott Kon-Sum ist so mächtig, dass er über Wohl und Wehe selbst demokratisch gewählter Regierungen entscheidet und kurzerhand auf Krieg gegen andere Länder sinnt, wenn er an Blutarmut – an Ölangel – zu leiden droht. Und in näherer Umgebung seiner Kathedralen des Konsums erheben sich, ganz aus undurchsichtigem Marmor, die Paläste der Angst, in denen Versicherungspolice lagern. Wohingegen die Transparenz vortäuschenden Glaspaläste der Habgier Geld bunkern oder zu vermehren versprechen. In den sterilen Tempeln der Leugnung hoffen die Kon-Su-Menten ihre Kränkungen kurieren zu können.

Doch wo sind die Paläste der Hingabe an das Leben, die Riten der Wiederkehr, des Jubels und

²⁸ v. WERLHOF, Claudia, a.a.O., S. 107ff

der hellen Freude? Wann endlich erhalten auch sie angemessene Gebäude, wie sie etwa die Gotteshäuser in den vergangenen Jahrhunderten darstellen sollten? In denen in früheren Zeiten allerdings Angst und Schrecken verbreitet wurden? Früher ragten in den Städten die Türme der Kirchen als höchste Gebäude in den Himmel; heutzutage überragen die zu Stein erstarrten Ängste der Kon-Su-Menten buchstäblich alles und versperren den Blick auf die Sonne. Weder Religion noch der an deren Stelle tretende Konsum vermochten langfristigen inneren Sinn und Halt zu geben. Sogar der Geist ist am Verhungern, weil die einzige Literatur der Konsum-Enten aus Prospekten und Warenhauskatalogen besteht. Um die politisch mächtigen Kon-Su-Mentschen dennoch bei Laune zu halten, gebietet Gott Kon-Sum immer neue Konsum-Güter. Doch das Bewusstsein vieler Kon-Su-Mentschen ist bereits derart mit künstlich erschaffenen Bedürfnissen überfrachtet, dass neue Erlebnisse kaum mehr durchdringen. Abstumpfung beginnt ihre unmittelbare Wahrnehmung zu trüben. Die Buntheit der modernen Warenwelt ist ein warnendes Beispiel und nutzt die Wünsche der stets informationshungrigen menschlichen Gehirnzellen nach Neuem. Mit unnatürlichen, hochgiftigen, teilweise arsenhaltigen Farbstoffen gefährden solch bunte Waren langfristig ihre eigene Grundlage, die gesunden Nervenzellen der Kon-Su-Mentschen. Solange die solcherart vergiftete Wahrnehmungsfähigkeit die Kon-Su-Mentschen blockiert, wird die Wirkung der Buntheit stets von Neuem schnell nachlassen und nach weiterer giftiger Farbe verlangen. Die dazu notwendige Umwandlung der Natur kommt letztendlich »ihrer Verwandlung in Müll gleich«.²⁹ Die Müllberge mancher Großstädte sind ein direkter Anzeiger für den inneren Zustand ihrer Bewohner. Sie können sich einfach nicht vorstellen, dass sie etwas erleben, das nicht von »außen« kommt.

Schon schicken einige wenige, gut Informierte besorgte Blicke zum Himmel. Sein seidiges Blau ist gefährdet durch zuviel Erlebnis-Konsumenten in zu vielen Flugzeugen, die mit ihren Emissionen die Erdatmosphäre aufheizen. Die Chemtrails aus den Geo-Engineering-Programmen der Militärs belasten die Schutzfunktion unserer Erdatmosphäre zusätzlich.³⁰ Wälder, einst als CO₂-Endlager auch die Lungen unseres Planeten, sind heute erkrankt und nicht mehr in der Lage, alles CO₂ in Sauerstoff umzuwandeln. Stattdessen stoßen sie, übersättigten Schwämmen gleich, vermehrt CO₂ in die Atmosphäre aus – der globale Kohlenstoffkreislauf beginnt zusammenzubrechen und das Klima unseres Planeten verändert sich dramatisch. Noch streiten sich die Experten darüber, ob die Erwärmung des Klimas menschengemacht ist oder eine natürliche Klimaschwankung mitenthält. Aber spätestens, wenn die letzten Flüsse versiegt sind, weil die wassereinspeisenden Gletscher abgeschmolzen sind, hat sich der Streit über eine menschen- oder naturverursachte Instabilität des Klimas ad absurdum geführt.

Um ein drastisches Bild für die Tatsache der einsetzenden Klimainstabilität zu geben: Das ist so, als ob der Mond vom Himmel verschwunden wäre. Weil er sich, aus welchem Grund auch immer, sehr plötzlich aus seiner Erdumlaufbahn entfernt hat. Unser Mond ist durch seine Gravitationskraft aber mitverantwortlich für die Achsenstabilität unserer Erde, ohne die wir kein stabiles Klima und damit keine stabilen Jahreszeiten, sprich stabile Aussaat- und Erntezeiten mehr haben. Die Stabilität auf unserem Planeten, sei's die der Achse oder die des Klimas war für uns bisher so selbstverständlich wie der Mond am Himmel. Diese Selbstverständlichkeit weicht einer zunehmenden Ungewissheit über unsere Zukunft, insbesondere die unseres Wassers und unserer Nahrungsmittel. Wenn nicht bald damit begonnen wird, dem internationalen CO₂-Gott des Konsums die Innenweltgötter des Wandels, der Wiederkehr von Kreisläufen, der Nachhaltigkeit und der Hingabe an Beziehung zur Seite zu stellen, wird er für den Untergang seines Reiches und vieler Unbeteiligter verantwortlich sein. Zwangsläufig wird der Globalisierung der Gütermärkte die Globalisierung des Problembewusstseins folgen müssen, um Gott Kon-Sum in Zaum halten zu können.

Wir sind mittlerweile ungeheuer reich. Das Problem ist, dass wir es nicht für »wahr« nehmen.

²⁹ v. WERLHOF, Claudia, a.a.O., S. 105

³⁰ BERTELL, Rosalie: Kriegswaffe Planet Erde. J. K. Fischer-Verlag, Birstein 2013, S. 253

Weil Wahrnehmung über die Kontrastwirkung funktioniert. Und weil im Westen alle reich sind, können wir unseren Reichtum gar nicht wahrnehmen. Wenn wir das wissen, können wir das ändern und Merkmale für »ungeheuer« reich, beziehungsweise für »genügend« festlegen. Doch immer noch orientieren wir uns an denen, die mehr haben als wir. Das ist insoweit in Ordnung, weil so die Evolution funktioniert. Wenn aber alles aus dem Ruder läuft, müssen wir begreifen, dass wir damit aufhören können, immer noch mehr haben zu wollen, immer noch reicher werden zu müssen. Und darauf vertrauen können, dass wir genügend haben, dass wir genügsam sein dürfen und nicht dem schwachsinnigen Diktat des Wegwerfens wie beispielsweise bei Wegwerfkameras auf den Leim gehen müssen. Weil es andere Menschen und die gesamte Biosphäre zu sehr belastet und sich diese Tatsache irgendwann einmal auch gegen uns wenden wird. Und eben in dem Augenblick, da viele Bevölkerungen sich Freiheit, Individualität und Selbstbestimmung finanziell leisten können oder wollen, verweisen die natürlichen Grenzen unserer Biosphäre diese westlichen Werte in den Quadranten, in den sie gehören: in den der Regulierung.

Von der Zukunft der Vergangenheit

Der »Energiefaktor« Beziehung, wie er in Familienserien oder Talkshows von den Medien gewinnbringend vermarktet wird, muss langfristig auch Einzug in den gesamtgesellschaftlichen Umgang halten. Wenn Beziehung nicht mehr nur auf Machtgefälle, Ellbogendenken oder Ausbeutung – inmitten eines überbordenden Überflusses von noch nie da gewesenem Ausmaß – basiert, weil deren Ursachen als Kindheitstraumen mit Innenweltarbeit gelöst wurden, macht sie unendlich viel Spaß und Lust auf mehr. Die inneren Kündigungen werden abebben. Der Mut steigt, endlich die eigenen evolutionären Fähigkeiten wie Flexibilität, Anpassung, Kooperation, Freiwilligkeit, Selbstverantwortung und Selbsttätigkeit, wie sie in einer Sitzung erfahren wurden, auch in der Außenwelt auszuprobieren.

Dies sind übrigens alles Eigenschaften, die wir auch in unserer Rolle als Eltern oder Großeltern automatisch aktivieren. Gemeinsam mit unseren Kindern oder Enkeln haben wir dann die Chance, uns selbst immer wieder neu zu erleben.

Dabei werden die meisten Sitzungen, trotz teilweise belastender Inhalte, als sehr angenehm, vielleicht manchmal auch anstrengend erlebt. Wenn Menschen durch die Evolution ihrer Wahrnehmung ein Bewusstsein für ihre ureigensten innersten Bedürfnisse entwickelt haben, kann der dringend notwendige gesellschaftliche, wirtschaftliche und politische Wandel eintreten. Neue, weniger Ressourcen verschwendende und weniger giftige Produktionsweisen und Produkte werden sich erfinden oder endlich anwenden lassen. Das Sozialkapital der nachhaltigsten Energiequelle »Beziehung« muss dabei als Erstes erschlossen werden. Der Nutzen von Rückbesinnung auf unsere urmenschlichen Bedürfnisse als Verhaltenskorrektiv für den privaten, gesellschaftlichen, aber auch den politischen Bereich kann nicht hoch genug angesiedelt werden. Jedem ist es mit dem Instrument der »Rückverbindung« möglich, mit der individuellen Energieressource »Beziehung« sich zunächst die eigene Innere Familie, dann die eigene äußere Familie zu erschließen. Ein winziger, aber grundlegender Ausschnitt der Gesellschaft, wie sie die Familie darstellt, kann dann als geheilt gelten. In einem dritten, politischen Schritt wird es anschließend möglich sein, die unendlichen und mittlerweile endlichen Energieressourcen unseres Planeten friedlich zu verhandeln.

Solange der Mensch nicht auch Verantwortung für seine Wahrnehmungsleistung übernimmt, so lange wird er zur Lösung der anstehenden Probleme, vor allem solcher, die er ständig selbst verursacht, nicht fähig sein. Krankheiten sowie Kriege ziehen die spezifische Arbeitsweise seiner Wahrnehmung nach sich und er bemerkt es nicht einmal. »Sich selbst auf die Schliche zu kommen«, ist deshalb eines der vornehmsten Ziele der Innenweltarbeit.

Seine persönliche Realität zu erneuern, sich neu zu erleben, zu empfinden, wieder spüren zu können – so einfach es scheint, von so gesellschaftlicher und politischer Bedeutung ist ihre Botschaft: um nicht immer alles im Außen erneuern zu müssen und der Schöpfung dabei ständig

ins Handwerk zu pfuschen. Die Anpassungsleistung der Natur an den Menschen hat einen dramatischen Grenzwert erreicht – Stichwort Energie- und Klimakrise. Beispielsweise kann die Möblierung der Natur Europas als abgeschlossen betrachtet werden; Artenvielfalt existiert vor allem virtuell, also in Büchern oder Naturfilmen.

Transformationsprozesse, wie sie die historische Alchemie zur Anpassung der Natur an den Menschen noch erforschte, müssen heute den umgekehrten Weg nehmen – der Mensch muss sich wieder an die Natur anpassen. Es geht nicht an, dass sein Gehirn – um in wohliger Stabilität mit seinem Wirt, dem Körper, leben zu können – immer weiter nach außen greift und jedes nur erdenkliche Ersatzmittel zur Selbststabilisierung erfindet.³¹

Mittlerweile unterliegen wir einem ungeheuren Evolutionsdruck zur Wiederaanpassung. Wenn aus Darwins Evolutionslehre das »Survival of the fittest« abgeleitet wurde, so ist heute zu fragen: »Fit worin?« Fit-Sein in Bezug auf Anpassungsfähigkeit, wie Darwin es meinte, oder Fit-Sein für Stärke und Überlegenheit? Durchaus manches kann nicht so weitergehen wie bisher. Vor allem in den Bereichen, wo sich der Mensch vollständig von der Natur abgekoppelt hat. Etwa wenn in Autos beheizbare Sitze eingebaut sind, wodurch der Körper die eigene Wärmeproduktion und -regulation automatisch abschaltet und bei Männern zudem die Fortpflanzungsfähigkeit empfindlich beeinträchtigt wird.

Dabei kommt die Energie, sich und die Welt neu zu erleben, eben nicht nur aus dem Außen, sondern hat ihren Ursprung auch im Inneren unseres Planeten Gehirn. Eine Innenweltreise zu diesem wirklichen Mittelpunkt der Erde wird uns unsere innere Natur dann auch in ihrer überwältigenden Schönheit, Intelligenz und Liebe offenbaren. Und wenn unser Leben stets neu, voller Freude, bunt und versetzt mit Höhepunkten sein soll, gilt es nicht mehr nur, etwas an der Außenwelt zu ändern, sondern in den Nervenverschaltungen unseres eigenen Gehirns. Hier können Konflikte, Verluste, Leid, Verkümmern, Mangel und Lebensüberdruß, wie sie sich als Verschwendung von Ressourcen durch depressiven Konsum outen, in Herzensfreude und Gesundheit transformiert werden. Wahrlich ein ebenso uraltes wie bestürzend aktuelles Gedankengut. Mit dem Unterschied, dass seit dem Aufstieg der modernen Alchemisten vor 400 Jahren auch der blaue Planet gefährdet ist. Weil die meisten ihn, genau wie sich selbst, »für unverletzlich halten«.³²

II. HAUPTTEIL

1. Welche Fragen stellen sich zur Selbstheilung?

Grundfragen zur Synergetik

Zu verstehen, wie die Welt funktioniert, ist ein existenzielles Grundbedürfnis des Menschen. Er will mit den Außen- und Innenbedingungen des Lebens zurechtkommen können. Die erst wenige Jahrzehnte alte Forschungsrichtung der Synergetik hat mit sprechenden Begriffen wie

³¹ Oder muss das menschliche Gehirn kampflos als der größte Parasit, den die Evolution hervorgebracht hat, bezeichnet werden? Aus Sicht der Matriarchatsforschung muss das Wort »menschlich« nur durch das Wort »männlich« ersetzt werden, um rasche Wege aus der Krise aufzeigen zu können.

³² Aus dem Dokumentarfilm von Davis Guggenheim mit dem ehemaligen US-Vizepräsidenten und Präsidentschaftskandidaten Al Gore, »Eine unbequeme Wahrheit«, Originaltitel: An Inconvenient Truth, USA 2006

etwa dem der Selbstorganisation oder der Rückkopplung viel zu einem besseren Verständnis unserer Welt beigetragen. Diese Begriffe werden uns noch öfters begegnen.

Der Physiker und Mathematiker Professor Dr. Dr. hc. mult. Hermann Haken begründete die Lehre von der Synergetik. Der Fachbegriff »Synergetik« steht für die »Selbstorganisation aller Kräfte«. Der aus dem Griechischen stammende Begriff »synergía« bedeutet »Zusammenwirken«. Der Synergetische Ansatz ist seit nahezu 40 Jahren zum Schlüsselkonzept in vielen Forschungsbereichen wie z.B. Klimaforschung, Epidemiologie oder Wirtschaftsentwicklung aufgestiegen.

Zunächst besagt der Begriff der Selbstorganisation, dass ein System vor allem von seinen internen Elementen und deren dynamischen Wechselwirkungen bestimmt wird. Eine dieses System öffnende Wechselwirkung nach außen wird hingegen vom Logos des Gesamtzusammenhanges ausgelöst. Dadurch entsteht eine neue Wechselwirkung, die Professor Haken als »Ordner« bezeichnet. Um ein Beispiel zu geben: Wenn eine arbeitslose, depressive, in Selbstmitleid versunkene Mitfünfzigerin zur strahlenden Pflegerin ihrer Tante umgeschwenkt ist, hat sie den alten Ordner »Hilflosigkeit« gegen den neuen Ordner »Ich kann etwas bewirken« ausgetauscht. Wie geht so eine Wandlung vor sich?

Prof. Dr. Rost von der Universität Kiel beschreibt die Synergetik-Therapie³³ als eine Technik, bei der im Zustand tiefer Entspannung Bilder aus der Vergangenheit ins Bewusstsein gerufen und dann verändert werden.

Bei dieser kognitiven Umstrukturierung, etwa dem Ablegen des Glaubenssatzes: »Ich bin hilflos«, hat sich das Gehirn durch Selbstorganisation auf einen Ordner höherer Qualität ausgerichtet. Für die KlientInnen bedeutet das neuen Lebens- oder Gesundheitsgewinn. Im Tausch gegen Wohlbefinden und Gesundheit können sie nun ihren »Krankheitsgewinn« loslassen, den ja jede Krankheit etwa in Form von vermehrter Zuwendung und Aufmerksamkeit mit sich bringt.

Das Anliegen der Forschung zur Selbstorganisation von Prof. Haken kann auch als die Frage formuliert werden, wie Neues entsteht – übrigens eine ganz junge Fragestellung in den Naturwissenschaften. Die dabei für Selbstheilung übergeordnete Frage lautet entsprechend: Wie funktionieren unser Leben und unsere Gesundheit unter sich ständig verändernden, neuen Bedingungen? Führt man das Forschungsinteresse zu Selbstorganisation auf seinen Grundgehalt zurück, ist es die uralte alchemistische Frage, wie Schöpfung allgemein und im konkreten Einzelfall funktioniert.

Im Alltag werden solch übergeordnete Zusammenhänge immer noch je nach Weltanschauung mit Metaphern wie »der große Geist, der liebe Gott, Deus ex Machina« oder eher esoterisch als »Vertrauen in das Universum« beantwortet.

Anschaulich formuliert dies Prof. Hermann Haken im Einleitungstext seines Buches »Erfolgsgeheimnisse der Natur«, wenn er schreibt: »In früheren Zeiten betrachteten die Menschen Strukturen als gottgegeben, wie das beispielsweise in der Schöpfungsgeschichte des Alten Testaments deutlich wird. Auch in der Wissenschaft befasste man sich lange nur mehr mit der Frage, wie Strukturen aufgebaut sind und nicht damit, wie sie entstehen. Erst in neuerer Zeit wendet sich das Interesse der Forschung vermehrt dieser letzteren Frage zu. Will man nicht jedes Mal eine übernatürliche Macht zur Erklärung dieser Strukturen bemühen, so steht die heutige Wissenschaft vor der Aufgabe, zu erklären, wie Strukturen von allein gebildet werden.«³⁴

Das von Prof. Haken erkannte Naturgesetz besagt, dass ein lebendiges System sich ständig selbst neu organisiert und dabei immer wieder neue Ordnungszustände einnimmt. Während

³³ Angewandte Synergetik ist eine Spielart der Synergetik-Therapie mit Schwerpunktsetzung auf die Familie.

³⁴ HAKEN, Hermann: Erfolgsgeheimnisse der Natur – Synergetik: Die Lehre vom Zusammenwirken. Deutsche Verlags-Anstalt, Stuttgart 1981

solcher Phasen der Selbstorganisation tauchen zeitweise chaotische Übergangsphasen auf, die sich dann jedoch, »wie von unsichtbarer Hand gelenkt«, auf einer stabilen, komplexen (Stadt) oder weniger komplexen (Dorf) Ordnungsebene strukturieren. Professor Hakens Selbstorganisationsforschungen an offenen, komplexen, von Energie durchflossenen Prozessen in der Natur machten ihn weltweit bekannt. Mit seinen mathematischen Berechnungen zum Laserlicht befand er sich unter den Anwärtern für einen Nobelpreis.

Laserlicht, das 1960 von T. H. Maiman erfunden wurde, entsteht, wenn viele unkoordinierte Lichtbündel in einen einzigen, im gleichen Rhythmus schwingenden konzentrierten Lichtstrahl münden. Dieser Laserstrahl stellt einen zentrierten Ordnungszustand dar. Aber nicht Maiman zentrierte die Lichtstrahlen, sondern er schuf die notwendigen Rahmenbedingungen, die die zuvor unkoordiniert schwingenden Lichtstrahlen dazu veranlassten, sich selbstorganisatorisch als »Licht auf einer höheren Ordnungsebene« zum Laserlichtstrahl zu bündeln. Seine neue Idee war es also gewesen, den Lichtbündeln die »Kulisse« eines kontrollierten Chaos zur Hervorbringung ihrer Kooperationsfähigkeit – oder war es eine Kooperationswilligkeit? – zur Verfügung zu stellen. Diese Rahmenbedingungen als Zünglein an der Waage sowie Maimans Vertrauen in die Selbstorganisationswilligkeit eines Systems gaben den Ausschlag zum Erfolg. Laserlicht hat heute eine ungeheuer breite Anwendung.

Auch alle in den Tiefen unseres Körpers und Gehirns kontrolliert chaotisch ablaufenden Prozesse als Gesundheit oder Krankheit gehorchen der Selbstorganisation. Sie bis ins letzte Detail zu beschreiben, ist nicht einmal der Neurophysiologie möglich und macht auch keinen Sinn. Denn diese Prozesse verlaufen entsprechend der jeweils individuellen Rahmenbedingungen einer Person ebenfalls individuell. Auch die Pharmaindustrie kann bei einem Medikament nicht bis ins letzte Detail erklären, wodurch seine Wirkstoffe ins Zielgebiet eines Patienten gelangen. Dieser vom Patienten erbrachte, kostenfreie Placebo-Effekt wurde wohlweislich schon immer unerwähnt gelassen.

Heilende Selbstorganisation

Wenn man diese Ergebnisse auf das gesamte Biosystem Mensch anwendet, muss die Aufgabenstellung lauten: Welche Rahmenbedingungen müssen gegeben sein, damit sich das emotionale oder geistige Chaos eines Lebens zu einer neuen und höherwertigeren Ordnungsebene transformieren kann?

Denn auch der menschliche Körper und seine Psyche stellen ein offenes, komplexes, von Energie durchflossenes System dar, das fortwährend ein- und ausatmend pulsiert. Dabei organisiert es sich ständig neu und kann lebenslang lernen. Stellt es diese Tätigkeit ein, folgen »Schicksal« oder Krankheit auf dem Fuß.

Auch beim Biosystem Mensch können folgende Fragen und Tatsachen nur im Gesamtzusammenhang geklärt werden: Warum sind wir lebendig? Weil wir aus 70 Billionen, also 70.000 mal einer Milliarde quicklebendiger Zellen – und diese auf kleinster Ebene wiederum aus Atomen – bestehen? Von denen übrigens pro Sekunde zehn Millionen Atome über die Zellwand zwischen Zellinnerem und Zellzwischenraum hin- und her wechseln. Oder bin ich lebendig, weil ich Gewebe, Organe und ganze Organsysteme besitze, in denen Körperflüssigkeiten kommunikative Botenstoffe zwischen Gehirn und Körper hin- und her transportieren? Nicht zu vergessen den Energie bereitstellenden Körperstoffwechsel mit der Aufnahme von Nährstoffen und Abgabe von Stoffwechselendprodukten, der das Biosystem im Gleichgewicht hält.

Oder ist es nicht auch die den Körper durchdringende Psyche, die letztendlich ausschlaggebend dafür ist, ob wir krank oder gesund, physisch oder psychisch schwach sind oder voller Energie und Lebensfreude stecken? Dann scheint unsere Psyche als amorphe, in prunkvollen Farben und Formen schimmernde Essenz durch unsere Oberfläche hindurch. Und ist es nicht vielleicht auch unser unendliches Bewusstsein, das unseren Körper dreidimensional

vibrieren lässt? Dabei ist die Tatsache nicht zu übersehen, dass das menschliche Leben auch aus den übergeordneten Energiefeldern seines Planeten Erde, seiner Sonne und den Energieströmen des ihn umgebenden Universums gespeist wird. Die chinesische Medizin berücksichtigt dies schon seit Jahrtausenden in ihren verschiedenen Heilsystemen. Alle Lebewesen sind solcherart verbunden mit allem, was ist. All die hier genannten Ordnungsebenen können nur als ineinandergreifend und als Gesamtsystem begriffen werden.

Die Ordnungsebene »Wahrnehmung«

Mit der Ordnungsebene unserer Wahrnehmung können wir die zuvor gestellte Frage beantworten, welche Rahmenbedingungen notwendig sind, um Degenerationsprozesse seelischer oder körperlicher Art in evolutionärer Weise auf eine höhere Ordnungsebene zu steuern. Und die Antwort, was dabei das Zünglein an der Waage ist, um die heilende Selbstorganisation unserer Kräfte einzuleiten: Es ist unsere äußere und innere Wahrnehmung, die unsere Wirklichkeit erschafft.

Der Ansatz Angewandter Synergetik geht davon aus, dass sich die persönliche Wirklichkeit eines Menschen aus seiner sensorischen, seiner äußeren Wahrnehmung und aus seiner inneren Wahrnehmung der Gedanken und Gefühle erschafft. Beide Arten der Wahrnehmung werden vom Gehirn einer unablässigen Bewertung unterzogen. Mit dieser Bewertung erzählen wir uns ständig selbst eine Geschichte über die Welt. Und blättern dabei, ohne es zu merken, lediglich im Album unserer Erinnerungen an eine Wirklichkeit, die es längst nicht mehr gibt. Konflikte jedweder Art folgen auf dem Fuß. Das liegt aber auch daran, dass die Verknüpfung der Gehirnareale untereinander als innere Wahrnehmung im Alltag bis zu tausendmal häufiger stattfindet als die Verknüpfung des Gehirns mit der Außenwelt als Wahrnehmung, wie Professor Gerhard Roth, Gehirnphysiologe an der Universität Bremen, im April 2009 auf einer Tagung berichtete. Berücksichtigen wir dieses Defizit der Wahrnehmung, beantwortet sich beispielsweise die dringliche Frage, wer oder was es ist, das die sogenannte Wirklichkeit erschafft. Und ob Krisen und Krankheit automatisch immer wiederkehren müssen oder ob nicht wir es sind, die mit unserer Art der Wahrnehmung die Krisen miterzeugen. Könnten wir solche Krisen dann nicht produktiv nutzen? Um, anstatt einen Teil des Problems darzustellen, lieber ein Teil der Lösung zu werden?

»Evolutionäres Heilen«, das wir mit Angewandter Synergetik lernen können, setzt auf die Neuorganisation der Wahrnehmung. Der Begriff der »Evolution« wird hier für die Dynamik des Lernvorgangs verwendet. Als evolutionärer Prozess setzt Angewandte Synergetik vor allem auf Freude am individuellen Lösen von Aufgaben, wie sie etwa auch persönliche Konflikte darstellen. Nur die Neuorganisation unserer inneren Wahrnehmung im Wettbewerb von Hoffnung gegen Angst, Vertrauen gegen Misstrauen, Beziehung gegen Isolation bringt uns weiter.

Dabei geht es der Evolution nicht darum, stets alles umzukrempeln: Was funktioniert, wird beibehalten. Was nicht, muss sich neu organisieren. Sonst kommt irgendwann der Punkt, wo das Spiel des Lebens keine weitere Runde für unsere Spezies zulässt.

Angewandte Synergetik hat mit der Ordnungsebene der Wahrnehmung den entscheidenden Beobachter- und Arbeitsansatz für Selbstheilung gefunden: Es sind nicht unsere Zellen, unsere Atome, unsere Organe, nicht unsere Psyche, nicht unsere Konflikte, nicht die aktuellen Probleme unserer Zeit und nicht unsere Liebes- oder Leidensfähigkeit, die allein ausschlaggebend sind, sondern unsere Wahrnehmung und unser Grad des Bewusstseins.

Welche Rolle spielt dabei die Angewandte Synergetik?

Unter dem synergetischen Blickwinkel wird der Mensch als ein sich selbst organisierendes, das heißt, in eigener Regie lernendes System begriffen. Da die erfolgte Neuorganisation nicht nur die geistigen, sondern alle Strukturen, also auch die körperlichen, betrifft, kann mit synergetischer Neuorganisation neben der Heilung psychischer Symptome (Selbst-Heilung als Heilung der Beziehung zu sich selbst) auch die von psychosomatischen Symptomen (Selbstheilung) erzielt werden.

Wenn Heilung nicht zielgerichtet und symptombezogen, sondern durch die Selbstorganisationsfähigkeit von Gehirn und Körper hervorgerufen wird, kann man von Selbstheilung sprechen.

Dies geschieht beispielsweise im Körper automatisch bei jeder Wundheilung und wird Regeneration oder Selbstheilung genannt. Heilt eine Wunde oder eine Krankheit nicht von allein, sind die Regenerationskräfte blockiert. Dann stellt sich die Frage nach einer weiteren Verletzung auf einer tieferen Ebene. Etwa nach einer Verletzung des »Selbst« nach einem Selbstwerteinbruch, die zu einem geschwächten Immunsystem führt.

Albert Schweitzer sprach in diesem Zusammenhang vom Inneren Arzt, den jeder in sich trägt. Wenn Sie also einen Arzt oder Apotheker aufsuchen, können Sie mit ihm entspannt auf Augenhöhe sprechen. Sie sind durchaus auch Kollege.

Bernd Joschko, Begründer des Synergetik Instituts Rossbach bei Gießen, erweiterte die Anwendung der Selbstorganisation von Systemen um die Methode der Synergetischen Selbstheilung. Dazu übertrug er 1982 aus seinem Brotberuf als Physikingenieur das Konzept der Selbstorganisation auf das menschliche Gehirn. Ihn interessierte der Zusammenhang zwischen Wahrnehmung, Erleben und Verhalten, wie er sich in Symptomen in Form von Schicksal oder Krankheit ausdrückt. Er wollte herausfinden, was an inneren Verletzungen und daraus folgenden Blockaden die seelischen Regenerationsprozesse, die normalerweise in eigener Regie ablaufen, behindert.

Bernd Joschko hatte im Laufe der 90er-Jahre sein Seminarhaus an Begründer wichtiger alternativer Therapieansätze vermietet. Mit diesen Erfahrungen und in gleichzeitiger Anwendung seines physikalischen Ingenieurwissens über Selbstorganisation begann er, auch in der Innenwelt seiner Seminarteilnehmer auf Ursachensuche zu gehen.

Aus der Erfahrung abertausender von Sitzungen am Synergetik Institut ergab sich folgendes Bild: Die Anregung der seelischen Selbstheilungskräfte scheint auch die körperlichen Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Dies geschieht durch die Anreicherung des eigenen Bewusstseins – insbesondere des emotionalen Bewusstseins – durch das In-Kontakt-Kommen mit der eigenen inneren Wahrnehmung. Solche ausdrücklich in eigener Regie verlaufenden, dynamischen Veränderungsprozesse werden mittlerweile in ungefähr 60 verschiedenen Therapieformen angewandt.

Was ist nun das Besondere an einer Synergetischen Sitzung? Was meine Klienten bei dieser Methode anspricht und warum sie kommen, ist, dass es nicht nur um die Analyse von Problemen geht, sondern vor allem um Lösungen. Der Klient gilt nicht nur als Teil des Problems, sondern ebenso als Teil der Lösung. Dabei werden zweitens die Lösungen nicht vom Begleiter vorgegeben, sondern der Klient wird dazu angeleitet, eine für ihn passende Lösung selbst zu entwickeln. Und drittens, als Wichtigstes, gibt es Merkmale zur anschließenden Überprüfung des Sitzungsergebnisses.

Weil das Gesundheitssystem mit seinen lediglich seine eigene Ordnung aufrechterhaltenden Zwängen wie Pflichtversicherung und verallgemeinernden Diagnosen weder den evolutionären noch den individuellen Bedingungen für Heilung genügt, ist es selbst in eine negative Selbstorganisation gekippt. Es reproduziert diese Negativspirale auf materieller Ebene als sogenannte »unheilbare« Krankheiten.

Zudem sind immer mehr Ärzte, früher noch eigenständige »Manager«, die das Produkt Gesundheit gegen das Angebot der Krankheit ihrer Patienten tauschten, mittlerweile den Gesetzen der Großindustrie unterstellt. Die äußerst kostspielige Ausstattung für Therapie und insbesondere Diagnose in Kliniken und Gesundheitszentren befindet sich nun in Obhut von großen Investoren, die große Rendite erwirtschaften wollen. Die Renditeerwartung entscheidet

dann mit darüber, in welche Diagnose und in welche Therapie am meisten, weil gewinnbringend, investiert wird. Konkret gesprochen also, welche Krankheit lohnend für die Rendite ist und welche nicht. Auch die Vergabe der naturwissenschaftlichen Nobelpreise scheint mittlerweile nach diesem Prinzip zu funktionieren. Besteht das Komitee vor allem aus Lobbyisten?

Aber keine Bange: Obwohl Gesundheit seit Ende des Ersten Weltkrieges in die Fänge der chemischen Großindustrie geriet, ist sie immer noch ein freies Gut. Sie ist eine erneuerbare Energie, die der Kunde »Patient« in eigener Regie pflegen oder wiedererlangen kann. Wer diese Ressource nicht selbstständig betreuen will, kann sie dann bei der Gesundheitsindustrie erwerben – wenn es einem denn gelingt.

Offen zutage liegendes Geheimwissen

Das Wissen um die Ursachen vieler psychosomatischer Erkrankungen ist heutzutage kein Geheimwissen mehr. Aber das Pflänzchen dieses zarten Weisheitswissens der Psychosomatik oder Angewandten Synergetik hat es gegen die massive Präsenz der martialisch hochgerüsteten, materialistischen Medizin und Pharmazie schwer, überhaupt wahrgenommen zu werden. Zu hoch ragen deren Türme in den Himmel auf.

Wer psychosomatische Zusammenhänge, also die Wechselwirkungen von Geist und Gemüt, ernst nimmt, den wundert es nicht, wenn sich das Asthma einer Klientin durch Zulassen von Traurigkeit und Weinen in nur wenigen Sitzungen auflöste. Es war wie weggeblasen. Asthma hat in der psychosomatischen Betrachtung auch den Aspekt eines Weinens, das in der Kindheit unterdrückt wurde.

Als Allheilmittel und auch als Langzeittherapie gegen Asthma ist es an der medizinischen Tagesordnung, Sprays zu verordnen. Sie führen letztendlich zur Verätzung der Atemwege und hier speziell der Alveolen. Die Folge ist eine Unterversorgung des gesamten Körperstoffwechsels mit Sauerstoff. All das nehmen die Patienten auf sich, weil ihre Wahrnehmung für das Weisheitswissen einer körperfreundlichen Lösung blockiert ist. Ohne Zugang zu sich selbst können sie das Angebot nicht wahrnehmen.

So wie die Expressionisten zu Beginn des zwanzigsten Jahrhunderts mit ihren »verkehrten Farben«, etwa als roten, blauen, grünen oder gelben Gesichtern beim Bildbetrachter eine neue Seh-Erfahrung oder gar eine Erschütterung der Sinne provozieren wollten – vielleicht, um auf die Erschütterungen der kommenden Zeit, der heraufziehenden Weltkriege hinzuweisen –, so geht es auch bei der Arbeit mit den eigenen inneren Bildern um eine neue Art zu sehen, zu fühlen, zu spüren und zu denken. Es geht um die Art der Wahrnehmung, bei der Herz und Verstand zusammenwirken.

Die Psychosomatik als Verbund von klinischem und psychotherapeutischem Ansatz beginnt sich auszudifferenzieren: Neue Fachbereiche wie die Psychokardiologie, -onkologie, -dermatologie, -ortho-

pädie und die Psychogynäkologie bilden sich aus. Sie beginnen sich dem Ansatz von Angewandter Synergetik zu nähern. Bei Kreuzschmerzen etwa zeigt sich, dass Gesprächstherapie langfristig eine bessere Wirkung hat als Medikamente oder die bis dato obligate Operation.³⁵

Bereits vor rund 30 Jahren haben uns amerikanische Neurokardiologen mitgeteilt, dass wir Herz- und Hirntelligenz bewusst zusammenarbeiten lassen sollten. Deshalb ist es in einer therapeutischen Sitzung wichtig, dass der Klient sein Herz für das eigene Leben, für die eigenen tiefen Wünsche und für seine Lebensvisionen öffnet. Dann synchronisieren sich die Gehirnwellen mit den Herzfrequenzen. Das Intelligenz- und Kreativitätspotenzial wird optimal aktiviert. Um die

³⁵ BARTENS, Werner: Reden für den Rücken, in: Süddeutsche Zeitung vom 2.3.2010, S. 18

gewünschte Synergie in Gang zu setzen, kommt es auf die Gefühlsoffenheit des Menschen an.

Doch viele haben den Kontakt zu sich verloren. Vor allem zu ihren inneren Kräften. Eine auf die Erfüllung äußerer Normen abzielende Sozialisation, ein empfindlicher Mangel an liebevoller Kommunikation in der Kindheit, dadurch bedingte »Löcher« in der Identitätsbildung und die kulturtypische Überzeugung: »Ich bin nicht liebenswert genug« hat viele Menschen schon als Kinder die Verbindung zu sich selbst verlieren lassen. Und viele verlieren ihre inneren Kräfte ganz, indem sie angestrengt ihre äußere Funktionsfassade aufrechterhalten, unterstützt von toter Technik. Wir erkennen manche von ihnen an ihrem eklatanten Mangel an Mitgefühl, an dem künstlichen Ausdruck von Gefühlen, die sie gar nicht fühlen, an ihrer Sentimentalität, an ihrer Passivität als Opferrolle oder ihrer Selbstgerechtigkeit, an ihrem überzogenen Autoritätsanspruch. Manche wiederum an ihrer Unruhe und Orientierungslosigkeit. Viele Menschen sind durch unsere Kultur in ihren authentischen Lebensäußerungen so gebremst, dass sie innerlich nichts mehr spüren. Verausgabt im modernen Leistungsprozess haben sie keine Energie mehr übrig für ihre innere Wahrnehmung.

Dabei sind unsere inneren Bilder unser Schatz. Gute Bilder zu verwalten oder zu nähren, ist unsere lebenslängliche Aufgabe. Genauso wie veraltete, nicht mehr dienliche oder gar böse Bilder aussortiert gehören. Wenn wir das nicht wissen, ist damit gleichzeitig die evolutionäre Weisheit unseres Körpers blockiert. Das kann in die Erkrankung von Geist oder Gemüt, auch »Burn-out« genannt, münden. Sich wieder lebendig zu fühlen, ist der beste Weg zu einem gesunden, kraftvollen und zugleich friedfertigen Leben. Doch wie lässt sich die Bremse lösen?

2. Angewandte Selbstheilung bei den Senoi

Mit der Natur des Menschen

In der Ausbildung zur Synergetischen Innenweltarbeit stieß ich auf einen Bericht von Gerda Cramer (1942 – 2013) über den Umgang eines kleinen Volkes in den Dschungeln Malaysias mit seinen Träumen.³⁶ Mein Interesse war sofort geweckt. Vor 25 Jahren hatte ich begonnen, meine Träume aufzuschreiben und sehr oft vergeblich versucht, ihre Botschaften zu entschlüsseln.

Die tapfere und mutige Traumforscherin Gerda Cramer-Bochow hat in den 70er-Jahren das Naturvolk der Senoi siebenmal besucht. Sie lebte rund drei Monate gemeinsam mit ihnen in ihren Dörfern im malaysischen Dschungel und studierte und dokumentierte den Umgang dieser Menschen mit ihren Träumen. Die Senoi tun etwas in der Welt Einmaliges: Seit Jahrhunderten widmen sie sich täglich ihren Träumen und leben und arbeiten mit diesen Botschaften der Seele in ihrem Alltag.

Um dem Leser eine Einschätzung der Bedeutung und Wirkmacht dieser Wachtraumarbeit geben zu können, möchte ich alle zu einem kleinen Ausflug in ein Dorf der Senoi einladen. Tauchen Sie mit mir in das Lebensgefühl dieser Erdbewohner ein. Dabei geht es nicht um die Geschichte vom glücklichen Wilden, sondern darum zu zeigen, wie den Senoi die Verknüpfung von innerem und äußerem Leben im Alltag gelingt.

Die Senoi leben noch auf einer vorindustriellen Zivilisationsstufe. Sie sind weit weniger als die Menschen in den Industriekulturen gezwungen, den Prozess der Abspaltung von ihrer Umwelt und von sich selbst zu vollziehen. Wenn sie sich beispielsweise direkt nach dem Frühstück ihren Träumen widmen, sind diese quasi noch warm und formbar, während die Träume, die vor einen

³⁶ CRAMER, Gerda: Traumzeit im Dschungel, in: Psychologie heute, Weinheim, 1/1982, S. 62-69

westlichen Therapeuten gelangen, meist bereits abgekühlt, wenn nicht gar erkaltet sind. Daraus resultieren auch einige Unterschiede zu Angewandter Synergetik in der Umgangsweise mit Träumen. Ganz gleich, ob es sich um Nacht-, Alb-, Tag- oder Lebensträume handelt: Die überwiegenden Gemeinsamkeiten mit der Traumkultur der Senoi beruhen auf dem gemeinsamen Arbeitsplatz: dem der menschlichen Innenwelt.

Der Alltag der Senoi³⁷

Im 100 Millionen Jahre alten Dschungel Malaysias, dem ältesten Dschungel der Welt, wohnten 1976 ca. 32.000 Menschen des Volkes der Senoi in insgesamt sechs Stämmen. Sie sind zwischen 1,45 m bis 1,60 m groß und haben eine mittelbraune Hautfarbe. Ihr Haar ist blauschwarz und leicht gewellt. Im Überfluss der üppigen Tier- und Pflanzenwelt, die ihnen der malaysische Dschungel zum Leben bietet, wenden sie täglich nur ungefähr zwei Stunden für ihren Lebensunterhalt auf. So dauert beispielsweise die Errichtung eines zwölf Meter langen Stelzenhauses, das unter Gesängen, Späßen und Tänzen – als Abwechslung zur Anstrengung dieser Arbeit – gemeinsam gebaut wird, nur drei Tage. Diese für Südostasien typischen Pfahlhütten aus Bambus, Palmstroh und Rattan bieten Schutz gegen Überschwemmung, Ungeziefer und Raubtiere. Das Material sorgt für gute Belüftung und Kühlung. Am Hausbau beteiligen sich alle, die einmal darin wohnen werden. Das ist eine Großfamilie mit achtzehn bis maximal zwanzig Personen, die aus einer Kernfamilie mit ihren zahlreichen Kindern sowie aus jüngeren Geschwistern der Eltern, den Großeltern und weiteren Verwandten besteht. Alle machen mit. Niemand ist ausgeschlossen und muss alleine arbeiten oder wohnen. Mehrere Großfamilien leben in festgefügt Gruppen unter der Führung eines »Headman«, eines Häuptlings, der früher der Älteste des Dorfes war und heute meist von der Regierung ernannt wird.

Die Senoi führen ein ländliches Leben, fischen, jagen mit Blasrohr und Fallen, pflanzen Reis, Mais und Hirse, verschiedene Gemüsesorten und Gewürze an. Die reiche Vegetation des Dschungels bietet ihnen Yamsknollen als Kohlehydratlieferanten, Früchte und essbare Blüten, mit denen sie ihre Mahlzeiten anreichern – insgesamt eine unbelastete, vielfältige und gesunde Nahrung.

Das Weltbild der Senoi ist von der Vorstellung geprägt, dass alles beseelt ist. Tiere, Pflanzen, Menschen und Naturgewalten sind für die Senoi von einem »Spirit« belebt, dem ganz bestimmte aktive oder passive, negative oder positive Eigenschaften zugesprochen werden. Alles ist belebt und insofern in Bewusstsein eingebettet und von Bewusstsein durchströmt. Alles steht in Beziehung zueinander. Deshalb ist es für die Senoi besonders wichtig, Botschaften aus der Natur zu entziffern, um in Harmonie mit ihr und ihren Gesetzen leben zu können. Dieses scheinbar noch naive Bemühen ist mittlerweile in Teilen der hochzivilisierten Gesellschaften wieder anerkannt. Etwa im Zuge der weltweiten Klimaveränderung, wo die Wettervorhersage für Wohn- und Geschäftseigentümer bereits einen geldwerten Stellenwert erreicht hat.

Hohe soziale Kompetenz

Die materielle Kultur der Senoi kann noch der Stufe der Steinzeit zugerechnet werden. Ihre mitmenschlichen Beziehungen hingegen haben ein derart hohes Niveau, wie es der Westen nur auf dem Gebiet der Informationsverarbeitung und der Nuklearphysik erreicht hat, so der

³⁷ Die folgenden vier Kapitel enthalten Auszüge aus meinen Veröffentlichungen in der Zeitschrift *raum & zeit*, Nummer 125/2003: »Schätze aus dem Unbewussten«, in der Zeitschrift *PRISMA*, Ausgabe 8/2005: »Paradise reloaded« sowie in der Theosophischen Zeitschrift *Adyar* vom 10/2012: »Die Traumarbeit der Senoi«.

amerikanische Anthropologe und Psychoanalytiker Kilton Stewart, der zusammen mit dem amerikanischen Anthropologen H. Noone das Leben der Senoi entdeckt und studiert hat. Ihre Lebensweise ist von ihrer Traumarbeit, wie sie auch in der Synergetik angewandt wird, geprägt. Nach meiner Überzeugung hat diese Traumkultur die gleiche Bedeutung für den Fortbestand der menschlichen Zivilisation wie ihre technischen Errungenschaften.

Unabhängig voneinander wurde von mehreren Forschern bestätigt, dass seit rund 300 Jahren keine kriegesischen Auseinandersetzungen mit Nachbarstämmen stattfanden. Auch in den Gruppen und Familien gibt es kaum Ansatzpunkte für Reibereien und Streit. Gewaltverbrechen aggressiver oder sexueller Art kommen nicht vor, ebenso wenig Diebstähle oder Raubüberfälle. Kopfgängerei, Kannibalismus und Marterungen, wie sie in Malaysia durchaus vor noch nicht allzu langer Zeit gebräuchlich waren, sind unbekannt. Grausame Gewalt, Schläge und alle anderen Bestrafungen körperlicher Art, wie sie immer noch in vielen Teilen der Welt als probates Mittel zur Erziehung von Kindern oder gegen Erwachsene eingesetzt werden, sind bei den Senoi tabu. Dabei sind sie erstaunlich gesund, einige Stämme sogar immun gegen Malaria. Geisteskrankheiten wurden nicht beobachtet. Es gibt keine starren Gesetze, eher Rahmenabkommen, die je nach Situation angewandt werden. Gefängnisse, Polizei oder psychiatrische Anstalten werden nicht benötigt. Die Senoi sind der demokratischste Eingeborenenstamm, der in der anthropologischen Literatur bekannt wurde, weiß der Ethnologe Herbert Noone zu berichten: »Sie zeichnen sich aus durch ein hohes Maß an psychischer Integrität und Reife des Gefühlslebens, ferner durch eine Einstellung zur Gesellschaft, die kreative, nicht destruktive, mitmenschliche Beziehungen begünstigt.«³⁸

Praxis und Ziele der Traumkultur der Senoi

Ihre psychische, körperliche und soziale Gesundheit ist, so meint der Anthropologe H. Noone, zu einem großen Teil ihrer Arbeit mit ihren Träumen zu verdanken. Sie ermöglicht es ihnen, ihren Alltag im Wesentlichen mit langen Gesprächen, Gesängen, Tänzen und bildhafter Kunst in Frohsinn zu verbringen. Aus diesen Gemeinsamkeiten und den vielfältigen Wechselbeziehungen mit einer noch intakten Natur beziehen sie ihre Lebensfreude. Da sie nur zwei Stunden des Tages in ihren Lebensunterhalt investieren müssen oder wollen, ist der größte Teil des Tages diesem »traumhaften« Leben gewidmet. Ihre Traumkultur als Arbeit sowohl mit ihren Nacht-, als auch mit ihren Wachträumen steht seit Jahrhunderten im Mittelpunkt ihres geistigen Lebens. Sie ist zentraler Bestandteil ihrer Kultur: »Ich habe geträumt, daß ich am Bach in den Fischfallen nachsehen wollte, ob Fische gefangen sind. Es sind so viele, daß ich einen Korb mitnehmen muß. Auf dem Weg zum Bach kommt plötzlich ein Riesenskorpion auf mich zu. Ich fürchte, daß er mich sticht und vor Schreck lasse ich den Korb fallen und renne zurück zum Dorf.«³⁹

Ein fünfjähriger Junge erzählt seinen Traum im Familienkreis. Der Vater bedankt sich bei seinem Kind, dass es den Traum mitgeteilt hat. Um ermessen zu können, wie enorm wichtig dieses Kommunizieren zwischen Eltern und Kindern ist, sei an die Testergebnisse der Psychologin Kristin Lagattuta aus dem Jahr 2012 erinnert, die besagen, dass Eltern keinen Schimmer von den Sorgen ihrer Kinder zu haben scheinen.⁴⁰ Der Vater antwortet: »Dein Traum

³⁸ CRAMER, Gerda, a.a.O., S. 62

³⁹ CRAMER, Gerda, a.a.O., S. 62

⁴⁰ HERRMANN, Sebastian: Kleine Menschen, große Sorgen – Eltern unterschätzen chronisch das Ausmaß der Ängste ihrer Kinder und projizieren ihre eigene Gefühlswelt auf den Nachwuchs, in: Süddeutsche Zeitung v. 8.10.2012, Wissen

geht uns alle an. Du läufst vor einem Skorpion weg, du lässt deinen Korb fallen und hast die Fische nicht mitgenommen. Wir wollen nun sehen, welche Möglichkeiten du hast, mit der Angst fertig zu werden. Denn irgendwo wirst du dem Skorpion wieder begegnen, vielleicht in einer anderen Gestalt, und musst dich dann mit ihm auseinandersetzen.«

Das Kind macht jetzt entsprechend seinem Alter Vorschläge, was es tun könnte: Den Skorpion ansehen, anstatt vor ihm wegzulaufen; den Korb über das Tier stülpen oder über das Tier hinweg springen. Dann lehnt sich der Junge entspannt zurück, und mit nun geschlossenen Augen spricht er einfach weiter – genau wie Tiere, wenn sie schwimmen, unter Wasser einfach weiterlaufen, als hätten sie noch Boden unter den Füßen, solange, bis sie tatsächlich wieder festen Boden unter den Füßen haben: »Ich gehe auf dem Weg zum Bach und will Fische holen. Plötzlich sehe ich einen giftigen Riesenskorpion. Ich will weglaufen, bleibe aber stehen. Ich habe große Angst, sehe mir jedoch das Tier genau an. Ich rufe meinen älteren Bruder um Hilfe. Der zeigt mir, wie man Skorpione anfasst, so dass sie nicht stechen. Wir nehmen das Tier mit und geben es dem Ältesten, der aus dem Gift eine Medizin macht. Dann gehen wir und holen die Fische aus dem Bach.«⁴¹

Es ist dabei für den Vater des Jungen gar nicht notwendig, die Aufgaben und die Funktionsweise von Träumen zu verstehen. Etwa als Voraussetzung zur Bildung unseres Gedächtnisses. Oder weil Träume zur überlebenswichtigen Beibehaltung unserer Betriebstemperatur beitragen, wie es der Biologe, Physiker und Psychologe Dr. Ulrich Warnke beschreibt.⁴²

Der Vater des Jungen versucht auch nicht zu deuten, welches psychische Gift sein Sohn im Bild eines giftigen Skorpions symbolisch zum Ausdruck bringt. Also etwa, ob sein Sohn vielleicht ärgerlich ist, dass er die Arbeit des Fischeholens alleine übertragen bekam, anstatt gemeinsam mit seinem älteren Bruder, den er im Tagtraum dann auch zur Unterstützung heranzieht. Für den Vater ist es wichtig, dass sich sein Sohn von seinem Gift – ganz gleich wofür es stehen mag – befreien kann. Entscheidend ist, dass der Vater seinem Kind zuhört, dass alle dem Kind zuhören. Dadurch fühlt sich das Kind ernst genommen. Die Innenwelt des Kindes wird zum Hauptinteresse der Gruppe. Alle wissen, dass das darin enthaltene Gift die Harmonie der ganzen Gemeinschaft kurz- oder langfristig gefährden kann, sollte dem Kind äußerlich oder innerlich etwas zustoßen. Ihre Innenwelt ist für die Senoi also nichts Langweiliges, sondern etwas höchst Interessantes. Folglich lässt der Vater seinen Sohn dessen Gedanken und Gefühle, die in dem scheinbar banalen Traum zum Ausdruck kommen, ordnen und in zielführende Aktion transformieren. Auch dieser Vater weiß, dass kleine Ursachen große Wirkung haben können. Später wird er mit seinem Sohn in den Wald gehen und ihm zeigen, wie er mit dem furchterregenden Tier aus seinem Traum umgehen kann.

Erst tragen die Kinder den Eltern, später dann die Erwachsenen dem »Headman« ihre Träume vor. Das kann sich bis in den Nachmittag hineinziehen. Da die Kinder täglich die Eltern erzählen hören und die Reaktionen der anderen auf deren Träume miterleben, sind ihnen ihre eigenen Traumberichte etwas Selbstverständliches.

Nicht so hingegen bei sogenannten hochzivilisierten Menschen. Versuchen Sie einmal, im Bekannten- oder Kollegenkreis einen Traum zu berichten, der Sie bewegt hat. Sie ernten entweder unnötig ehrfürchtiges Schweigen, Ratlosigkeit oder heimliches Feixen. Nur kein entspanntes Zuhören. Zu ungewohnt ist der öffentliche Umgang mit der Innenwelt, sei es mit der eigenen oder der anderer. Unsere eigene Innenwelt ist noch immer ein gesellschaftliches Tabu. Das ist insofern verwunderlich, als Innenwelten mit solch verstörenden Anteilen wie Einsamkeit, Gewalt und Sex in Büchern, Filmen oder Videospielen viel Aufmerksamkeit der Öffentlichkeit in Anspruch nehmen. Und dabei von den Autoren viel Geld damit verdient wird. Als

⁴¹ CRAMER, Gerda, a.a.O.

⁴² WARNKE, Ulrich: Quantenphilosophie und Spiritualität. Skorpion Verlag, München 2011, S.128

Meinungsfreiheit im Artikel 5 des Grundgesetzes hat solch eine Veröffentlichung der Innenwelt sogar den Status eines unantastbaren Grundrechts. Doch die freie Anwendung seiner eigenen Vorstellungen gilt in den Köpfen der meisten noch als verpönt. Die Angst, eine Schwäche zu zeigen, hemmt die meisten Menschen in einer Gesellschaft, die fremdbestimmte Leistung und Stärke-Zeigen verlangt. Meinungsfreiheit kann mit Innenweltarbeit eingeübt werden, und wir lernen dabei gleichzeitig, geschickt zu wählen, wann wir sie in der Außenwelt anwenden wollen und wann nicht.

Genau wie bei den Senoi. Nachdem die Gemeinschaft die Träume aller Mitglieder diskutiert hat, versammeln sich die Männer der Senoi am Nachmittag im Rat, dem ein Schamane vorsteht, und untersuchen die eindrucksstärksten Träume auf ihre Botschaft hin. Vielleicht noch am gleichen Tag, sicher aber irgendwann später, werden die Senoi die Botschaften ihrer Träume in Gesängen, Tänzen oder in beeindruckenden Masken und figürlichen Holzschnitzereien verarbeiten. Jeder ist ein Künstler. Und jeder wird zum Geschichtenerzähler, während er seine Träume – sein Inneres – mit den anderen teilt.

Der verborgene Schatz für die Menschheit

Für die Senoi ist das Traumerleben genauso real und wichtig wie das Erleben der Wirklichkeit, so der Anthropologe Noone. Träume seien lediglich eine tiefere Ebene des Bewusstseins, und der Träumer ist erst während des Traumes vollkommen mit sich selbst identisch. Dazu betonen die Senoi, dass ein Mensch in seinen Träumen die Möglichkeit hat, das in seiner Seele wahrzunehmen, was er sonst hinter der sozialen Fassade versteckt hält. Für sie gilt, dass der Mensch sein tiefstes Selbst und seine größte kreative Kraft dann erlebt, wenn seine seelische Dynamik vom unmittelbaren Kontakt mit der Umwelt befreit ist. Am freiesten ist der Mensch im Schlaf. Das soziale Akzeptieren der Träume durch die Gruppe bedeutet daher die höchstmögliche Akzeptanz des Individuums, das den Traum berichtet, so Kilton Stewart.⁴³

Die täglichen Traumbesprechungen der Senoi verfolgen das Ziel, einen Dialog mit der »anderen Seite« zu führen, die jeder Mensch in sich hat. Diese von uns selbst oft abgelehnten Seiten können, ja müssen als wohlwollende, helfende Freunde integriert werden, weil sie sonst Lebenskräfte binden. Freigesetzt werden können sie, wenn man den abgelehnten Seiten Aufmerksamkeit schenkt und ihre Botschaft entschlüsselt. Diese bejahende, akzeptierende Einstellung zu all seinen Seiten fördert auch die Fähigkeit, sich an seine Träume zu erinnern. Dies ist durchaus nicht selbstverständlich. Wer kennt nicht Leute, die glaubhaft versichern, dass sie seit Jahren oder Jahrzehnten nicht mehr träumen?

Faktisch gesehen kann das nicht richtig sein, da jeder Mensch träumt. Wäre das nicht der Fall, würde man psychisch erkranken. Nicht zu träumen, lässt das Gemüt verdorren und verwirrt den Verstand. Denn des Nachts verarbeitet das Gehirn die realen oder die inneren Erlebnisse des Träumers. Da seine Kanäle Mund, Augen, Ohren, Nase und Körper während des Schlafes jedoch geschlossen sind, greift das Gehirn stattdessen zum Ausdrucksmittel des Bildes. Wichtig ist es zu wissen, dass es auch tagsüber unserem Gehirn darum geht, bei eventuellen Irritationen unserer psychischen Stabilität auf stabilisierende Bilder zurückgreifen zu können.

Begegnet man nun im Traum beispielsweise einer Gestalt, dann geht es darum, was jemand aus der Traumbegegnung macht, und nicht nur, was ihm im Traum geschieht. Und darin liegt ein Kernstück der Traumarbeit der Senoi ebenso wie der Synergetischen Wachtraumarbeit. Es geht um die Gestaltbarkeit der eigenen Lebenskräfte, wie sie sich in Träumen ausdrücken. Egal, ob es bewusste oder unbewusste Gedanken, Einstellungen oder Emotionen sind.

Oberstes Ziel der Traumarbeit der Senoi ist es, sein eigenes »Traum-Universum« zu regieren

⁴³ CRAMER, Gerda, a.a.O..

und die Kontrolle und Zusammenarbeit mit allen Kräften und Traumgestalten zu erreichen. Die Folge ist, dass Gefühle von hilflosem Ausgeliefertsein einer aktiven Auseinandersetzung mit scheinbar übermächtigen Kräften weichen. Der Selbststeuerung zu aktiver freudvoller und sinnstiftender Lebensweise wird Platz gegeben.

Um dieses Ziel zu erreichen, beachten die Senoi drei Traumgrundsätze: Sich dem Traumgegner – etwa der Angst und der Aggression – zu stellen. Noch wichtiger ist es, einen positiven Traumausgang anzustreben. Drittens soll das Überreichen eines Traumgeschenkes – etwa eine Messerklinge – an den Traumgegner bewerkstelligt werden, um den sozialen Kontakt zu ihm wiederherzustellen. Auch für die Zuhörer der Gruppe gibt es etwas: Einen Gesang, eine Maske, einen Tanz oder auch eine Einladung an die Gruppe, bei der materiellen Erarbeitung des Geschenks aus der Traumvision mitzuwirken. Entweder der Träumer intoniert das Traumlid für die Gruppe oder er bringt es ihr bei und sie singen es dann gemeinsam. So entsteht Kultur.

Durch Träume inspirierte Gesänge gehören bei den Senoi zu den bedeutsamsten Traumgeschenken. Auch in hochtechnisierten Gesellschaften werden Gesangskünstler aller Musikrichtungen frenetisch gefeiert. So erklärte etwa der Beatle Paul McCartney im Jahr 2008, dass ihm die Melodie zu seinem weltbekannten Song »Yesterday« im Traum geschenkt wurde. Man muss aber kein Beatle sein, um sich zu erlauben, Melodien zu erfinden und vor sich hinzuträllern. Wenn man das aber tut, muss man in einer fast verstummten Bevölkerung mit erstaunten Blicken rechnen. Während Jugendliche mit glasigem Blick und »Knopf im Ohr«, die sich fremde Lieder in ihr Ohr singen lassen, gesellschaftlich anerkannt sind.

Wird im Traum eines der drei Ziele nicht erreicht, dann versuchen die Senoi, es mit Hilfe von Wachtraumarbeit zu erreichen. An dieser Stelle kommt nun Angewandte Synergetik mit ins Spiel. Sie hat diesen Schatz, den die Senoi für die Menschheit geschöpft haben, für alle Interessierten nutzbar gemacht.

3. Angewandte Selbstheilung in der Synergetik

Angewandte Synergetik – die »handelnde Schwester« des Traums

Die Vorgehensweise bei Angewandter Synergetik ist die gleiche wie bei den Senoi: Es werden neue Bewältigungsstrategien erprobt und geübt. Mit dem einen Unterschied, dass der Ansatz von Angewandter Synergetik zunächst nicht der ist, seine Nachtträume zu beherrschen. Vielmehr geht es darum, unsere innere Wahrnehmung so mit der äußeren Realität zu synchronisieren, dass sie zu unserem eigenen Nutzen beeinflussbar wird. Dieses neue Bewusstsein wird sich dann natürlich auch in den Inhalten unserer Nachtträume wiederfinden.

Wie schnell man mit Angewandter Synergetik auf den Punkt kommen kann, mag folgendes Beispiel verdeutlichen: Gleich in ihrer ersten Sitzung beklagte sich Rebecca über ihre lieblose und harte Mutter. Rebecca, eine junge, feenhaft wirkende Frau, die zauberhaften Schmuck herstellte, war finanziell abhängig von ihrer wohlhabenden Mutter. Auch deshalb litt sie unter deren Übergriffigkeit. Rebecca sollte das Haus auf dem Nachbargrundstück erben, aber nur unter der Voraussetzung, dass die Mutter einen Hausschlüssel und jederzeit Zutritt zu ihrem Haus haben sollte. Da sich der Dauerkonflikt zwischen Tochter und Mutter inzwischen auch mit psychosomatischen Symptomen wie vorübergehenden Bewusstlosigkeiten Rebeccas bemerkbar machte, war sie bereit, sich den Hintergründen zuzuwenden. Aber erst als wir in einer Sitzung zum inneren und äußeren Handeln übergingen, konnte ich auch mit ihren Projektionen auf die Mutter arbeiten. Wir werden gleich verstehen, warum.

Bei vertrauten Begriffen wie »Mutter« ist stets zu beachten, dass die Vorstellung, die Klientin berichte über ihre reale Mutter, nur zur Hälfte richtig ist. Denn in dem, wie und was wir erleben, erleben wir nicht nur unsere Außenwelt – etwa unsere Mutter –, sondern vor allem uns selbst. Also ist Rebeccas Mutter in der Sitzung lediglich ihre Vorstellung von ihrer realen Mutter. Diese Innere Mutter Rebeccas ist Rebeccas psychische Verarbeitung der Erlebnisse mit ihrer Mutter. Rebeccas Innere Mutter besteht also aus den Anteilen ihrer realen Mutter sowie aus ihren eigenen Anteilen. Die Reaktion auf ihre Mutter hängt wiederum von ihren persönlichen Anlagen ab. Also zum Beispiel davon, ob sie mutig genug ist, ihrer Mutter, nun in der Sitzung, auch einmal zu widersprechen. Deshalb wird zweitens die archaische Kraft der Wachtraumbilder im »Hier und Jetzt« der Sitzung genutzt. Diese Bilder setzen Kräfte in Gang, die gebraucht werden, um die im Konflikt enthaltenen Emotionen während des nun drittens einsetzenden Handlungsprozesses umwandeln zu können.

Es ist nahezu unmöglich, die Bedeutung des inneren Handelns zu überschätzen. Weil in der Sitzung genau wie in ihrem Alltag weder Diskussionen noch Bitten eine Verhaltensänderung bei Rebeccas Mutterbild bewirkten, fragte ich sie, wie sie mit dem eingangs aufgetauchten Symbolbild der harten Maske ihrer Mutter »handelnd« verfahren wolle. Sie versuchte es nun probierend mit dem biegsamen Synergetischen Schlagrohr (einem elastischen Leitungsrohr aus dem Baumarkt, das auf ca. 60 cm gekürzt ist) »zum Zertrümmern der Maske«. Dann mit einem Presslufthammer, dessen Arbeitsgeräusch ich gleichzeitig einspielte. Doch selbst im Schmelzofen war die Muttermaske nicht aufzulösen.

Im Anschluss an diese schweißtreibende aber ergebnislose Arbeit fragte ich Rebecca, welcher eigene Anteil von ihr, welche ihrer Eigenschaften sich in dieser harten Maske ausdrücken würde. Sie war bass erstaunt, dass die Härte auch etwas mit ihr selbst zu tun haben könnte. Nach längerem Ringen gestand sie, dass dies vielleicht ein Teil ihres eigenen Stolzes sei.

Erst als Rebecca mit all ihren Sinnen, immer wieder rückkoppelnd auf ihr Mutterthema, sowohl emotional als auch körperlich handelnd an ihre Grenze gekommen war, konnte sie ihren eigenen harten Persönlichkeitsanteil erkennen und diese Härte loslassen. Die rein kognitive Einsicht in die Projektion ihres Stolzes auf ihre Mutter hätte Rebecca nicht so schnell so weit getragen. Zwar kann ich den Projektionsmechanismus im Vorgespräch einer Sitzung erwähnen, werde ihn aber erst durch Handeln in der Innenwelt lösen können.

Die Senoi kennen den Mechanismus der Projektion überhaupt nicht. Das ist auch gar nicht notwendig. Sie gehen bei ihrer Traumarbeit einen direkt handelnden Weg. Angewandte Synergetik macht dies auch. Allerdings begründe ich ihn und verwende dazu auch moderne Begriffe. Die dadurch rationale Nachvollziehbarkeit ist meiner Meinung nach der einzige Unterschied zwischen Angewandter Synergetik und der Traumarbeit der Schamanen der Senoi. Und letztendlich ist es vollkommen gleich, ob wir uns im Schlaf- oder Wachzustand befinden. Ob wir unsere Augen offen oder geschlossen halten: Die Wahrnehmung unserer Außenwelt ist zu 99 Prozent von unserer Innenwelt beherrscht. In ihr tummeln sich unsere Erinnerungen, Wünsche, Ängste und Bedürfnisse als innere Bilder, Stimmen, Figuren und mehr. Stets sind wir »Nachtwandler der Tages«. ⁴⁴

Als Ergebnis begann sich der Energiefluss Rebeccas zu verändern. Das drückte sich darin aus, dass die Streitigkeiten mit ihrer Mutter nach etwa sechs Sitzungen abebbten. Allerdings griffen sie nun auf ihre Geschwister über. Wenn auch ihnen die Belastung zu groß wird, können sie es ihrer tapferen Schwester gleichtun.

Unsere eigene Mutter werden wir schwerlich ändern können. Wenn wir aber unser Mutterbild ändern, ändern wir quasi unseren eigenen Anteil am Mutterbild – wir ändern uns selbst. »Sich ändern« ist möglich. Weil Rebecca ihren Anteil an ihrer Mutterbeziehung transformierte, konnte sie sich aus dem belastenden Energiefeld befreien und fühlt sich inzwischen wohl.

⁴⁴ NIETZSCHE, Friedrich: Die fröhliche Wissenschaft. Band 2: »An die Realisten«, Aph 57. Reclam Verlag, Stuttgart 2000, S. 84

Ein weiteres Ergebnis der Sitzung bestand in der Erkenntnis, dass Rebecca ihr hartes »Ich« nicht ablehnen muss, sondern es als Ausdruck ihrer eigenen Stärke zu regulieren weiß.

Das Ziel Angewandter Synergetik ist die aktive Auseinandersetzung mit Ängsten, Aggressionen oder Phlegma, um die darunterliegenden Lebenskräfte zu befreien. Ausgangspunkt kann ein Traum, ein Konfliktsymptom oder ein Lebenstraum sein. Dazu werden alle inneren Bilder, Stimmen oder Körperreaktionen wie etwa Schmerz, Kälte oder Wärme als Teile des eigenen Selbst angesehen. Hier erhalten sie eine Stimme und werden wie reale Stimmen von realen Personen behandelt. Dabei ist alles erlaubt: Das Befreunden mit dem Gegner ebenso wie das Bekämpfen, Überlisten oder gar Töten. Ja, auch das Töten in der Vorstellung ist bei den Senoi ebenso wie in Angewandter Synergetik erlaubt.

Das ist zunächst schwer zu verstehen und könnte zu der Befürchtung Anlass geben, dass ein Klient auch in der Außenwelt zu gewaltsamen Lösungen neigen könnte. Entsprechend dem Resonanzgesetz, dass Gewalt wieder Gewalt erzeugt. Doch genau das Gegenteil ist der Fall. Wird die Vernichtungsenergie, die sich aus einem massiven Konfliktpotenzial aus der Außenwelt aufgebaut hat, am inneren Speicherungsort gelöst, wandelt sie sich evolutionsgesetzlich in lebensbejahende Energie. Evolution will nicht vernichten, sie will vorwärtsschreiten.

Bei der virtuellen Tötung wird also eine Vorstellung, ein Energiebild des Gehirns befreit. Erinnerungen an Hilflosigkeit, Ausgeliefertsein, Schmerz, Leid oder Scham werden mittels der aktuellen Realität des Gehirnstoffwechsels während einer Sitzung aktiv verarbeitet und dadurch erlöst. Aus der Asche des getöteten Phönix formen sich neue, lebensbejahende Motive.

Solche Konfliktarbeit ist äußerst wichtig, denn insbesondere im Traum sind wir konfliktschwangeren Kräften hilflos ausgeliefert. Wie viele vorzeitige Tode im Schlaf, beispielsweise durch Hirnschlag oder Herzinfarkt, resultieren aus der Tatsache, dass wir im Nachtraum keine Möglichkeit haben, regulierend oder lösend in den Konfliktverlauf eines Traumes einzugreifen. Der Körper stirbt, obwohl seine Seele noch leben will.

Angewandte Synergetik findet bei wachem Bewusstsein statt. Sie leitet zu kontrollierter Zusammenarbeit und aktiver Auseinandersetzung mit den inneren Bildern aus tieferen, vielleicht sogar vergessenen Bewusstseinsschichten an. Jede Sitzung ist ein Traum. Aber nicht jeder Traum hat die Wirkmacht einer Sitzung, weil er nicht gesteuert werden kann.

Von den Senoi ist bekannt, dass ihre Gemeinschaft weder unter Morden noch unter Selbstmorden leidet. Sie verarbeiten solche Impulse in ihrer Fantasie und stellen sie dem damit eingeleiteten Bewusstseinswandel anheim.

Wenn der Klient seine Innenwelt zu regieren und zu beherrschen gelernt hat, wird er zudem seine Anpassung an die sozialen Normen der Außenwelt festigen können. Weil er in seinem Inneren gelernt hat, sich »selbst« zu beherrschen.

Ziel einer Sitzung ist immer ein befriedigender Ausgang für den Klienten. Das ist aber nur möglich, wenn er als schöpferischer Teil aus der Auseinandersetzung hervorgeht. Wenn er gelernt hat, sich Konflikten zu stellen, beziehungsweise ihre Entstehung zu vermeiden, wird ihn dies künftig dazu befähigen, beispielsweise Vernichtungsgefühle, die sich aufbauen, rechtzeitig zu erkennen. Vernichtenden Aktionen in der Realität wie etwa Amokläufen, die auch Selbstvernichtungsgefühlen entspringen, wird die Grundlage entzogen.

Auch in Angewandter Synergetik wird nach der Wandlung destruktiver Kräfte mit Hilfe eines Geschenks an den vormaligen Gegner die soziale Verbindung wiederhergestellt. Das kann ein einfaches, ehrliches »Dankeschön« an die Mutter sein, mit der Rebecca während der Sitzung in heftigste Streitereien verstrickt war und mit der sie trotzdem weiterhin verbunden bleiben möchte.

Fast »traumhaft« bei der Tagtraumarbeit der Senoi ebenso wie bei Angewandter Synergetik ist dabei die Verbindung von Traum, Imagination, gelenktem Tagtraum, kreativer Ausdrucksmöglichkeit und der Einübung in reales Verhalten. Angewandte Synergetik dürfte in ihrer Harmonie, Integration und vor allem in ihrer therapeutischen Wirksamkeit der Traumkultur der Senoi ebenbürtig sein. Sie »dient nicht als magischer Beschwörungszauber, nicht als prophetische Offenbarung oder als Horoskop für die Zukunft. Auch nicht als

weltfremder Rückzug oder gar als Verträumen der Wirklichkeit, sondern als tragfeste Brücke zur Realität«, so Gerda Cramer.

Wenig erstaunlich ist daher, dass die Senoi ohne Religion und ohne Götter – seit jeher eben auch ein universelles Medium grausamster Auseinandersetzungen und Kriege – auskommen. Sie kennen zwar Naturgeister gut- oder bössartiger Natur. Ihr Ritus, sich mit den Kräften auseinanderzusetzen, die etwa Naturgewalten in ihnen erzeugen, ist ihre Traumarbeit. Übermächtige Kräfte, die in Nachträumen wieder zutage treten, verarbeitet jeder gleich am nächsten Tag in seiner Traumsitzung. Derart integrieren die Senoi die äußeren Naturkräfte wie auch ihre inneren Kräfte unverzüglich in ihren Alltag. Das viele Generationen übergreifende Wissen der Senoi ist daher weniger in religiösen Inhalten und Götterbildern, als vielmehr im Handwerkszeug ihrer Traumarbeit gespeichert. Sie bringen die Früchte ihrer Innenwelt nicht auf dem Altar eines Gottes dar, sondern teilen sie als Gespräche, Lebensfreude, Tänze und Gesänge mit ihrer Gemeinschaft.

Im Westen hingegen werden Kongresse über Osteoporose oder Diabetes wie Gottesdienste zelebriert. Göttern gleich werden dabei Organe, ganze Organsysteme oder biophysikalische Regelkreise verehrt. Zumeist allerdings ohne den Zusammenhang von Geist und Materie auch nur in Betracht zu ziehen. Die Steuerungsebene des Geistes und des Gemüts findet keinerlei Erwähnung. Sie beiseite zu lassen, erbringt der Medizin mehr Einfluss und Rendite.

Unsere Prägung aus einem negativen Menschenbild

Es ist wohl das seit Jahrtausenden tradierte tiefe Misstrauen des Menschen in seine Natur, das »Schicksal« oder Krankheit fortlaufend nährt und sich in diesem Kreislauf stets selbst bestätigt. Die menschliche Natur sei irgendwo oder irgendwann immer schlecht, das scheint die Erfahrung zu lehren. Einen nicht geringen Anteil daran hat neben dem negativen Menschenbild des Alten Testaments vor allem die Literatur. Sandor Marai (1900 – 1989), ein vielgelesener, wortbegnadeter ungarischer Schriftsteller, schreibt in seiner Biografie: »Vor allem musste ich lernen, daß die Menschen ohne besonderen Grund, ja ohne Ziel grausam zueinander sind und daß diese Eigenschaft ihrem Naturell entspringt, da gibt es nichts zu lamentieren.«⁴⁵

Schon als Kind wurde Sandor Marai durch die »Schwarze Pädagogik« seines Jahrhunderts regelrecht überwältigt, wie er selbst immer wieder in seinen Büchern beklagte, ohne allerdings in der Lage zu sein, zu benennen, welches Leid ihm eigentlich widerfahren war. Wenn man schon als Kind überfordert wird, kippt die Balkenwaage der Verhaltensregulation von Gut und Böse leicht ins Minus. Der Begriff der Schwarzen Pädagogik wurde in den 70er-Jahren von Katharina Rutschky, einer Soziologin, geprägt, um eine Erziehung zu kennzeichnen, die sich auf Gewalt und Einschüchterung stützt. Noch in hohem Alter litt Marai unter den Folgen seiner Erziehung und nahm sich mit 89 Jahren durch eine Pistolenkugel das Leben.⁴⁶

Wenn die Grundzüge der Natur des Menschen im Kind nicht erkannt werden und es stattdessen im Milieu von verletztem Erwachsenenbewusstsein erzogen wird, können nur verletzte Persönlichkeiten entstehen, die wiederum sich selbst und andere verletzen.

Die kriegerischen Massenzerstörungen im 20. Jahrhundert und der Raubtierkapitalismus im jungen 21. Jahrhundert zeigen deutlich, dass uns ein allgemein negatives Menschenbild wie im Selbstlauf folgt. Auch weil manche Menschen mit dem Bild von der schlechten Menschennatur die eigenen Verfehlungen bequem rechtfertigen können, wie sie aus einem verzerrten Menschenbild zwangsläufig resultieren.

⁴⁵ MARAI, Sandor: Bekenntnisse eines Bürgers. Piper Verlag, München 2001

⁴⁶ MARAI, Sandor: Tagebuch 1985-1989. Piper Verlag, München 1999

Doch bei nicht wenigen Menschen wächst die Einsicht, dass wir nur mit einem neuen Verständnis von Leben, Mensch und Natur aus dem abwärts weisenden Spiralprozess aussteigen können. Erst dann können sich Werte wie Integrität, Verantwortung und Treue zu sich selbst entwickeln und an die Kinder weitergegeben werden. Im Grunde streben wir nach Glückseligkeit, wie es schon Aristoteles formuliert hat.

Psychologie und Neurowissenschaften sowie der Blick in kleine Gesellschaften wie die der Senoi zeigen uns, dass wir viel mehr auf gelingende Beziehungen, Kooperation und Solidarität angelegt sind als auf Konkurrenz. Die Senoi zeigen auf einfache Weise, wie sie sich mit Kommunikation und Kreativität verwirklichen.⁴⁷

Altruismus, das haben Experimente mit Babys gezeigt, ist uns Menschen angeboren. Altruismus verschwindet jedoch bei vielen Kindern schon ganz früh, wenn ihre Eltern sie auf egoistisches oder egozentrisches Verhalten prägen.⁴⁸

Allgemein gilt heute noch Symptombekämpfung als gesellschaftlich anerkanntes Mittel. Der Blutdruck muss gesenkt, ein unpassendes kindliches Verhalten mit Medikamenten geglättet werden. So wird bei Kindern massenweise ADHS diagnostiziert und dagegen Ritalin mit seinen energiebremsenden Nebenwirkungen verordnet, die das Leben des Kindes oder Jugendlichen schädigen. In der Kriminalistik gälte ein solches Vorgehen als Vernichtung von Beweismaterial. Denn weder privat noch gesellschaftlich gesehen ist es sonderlich intelligent, vordergründig Symptome zu bekämpfen.

Als zwar weit hergeholtes, aber trotzdem passendes Beispiel für die daraus folgenden gesellschaftlichen und europaweiten Nebenwirkungen mag die Geschichte der Sicherung der Bankgelder der letzten Jahrzehnte dienen. Als erstes Mittel gegen Banküberfälle wurden alle Banken unter Einsatz ungeheurer Geldsummen mit Panzerglas versehen. Die Antwort waren Banküberfälle mit Geiselnahme. Daraufhin wurden die Geldbestände der Banken reduziert. Eine neue Strategie waren Überfälle auf die Geldtransporter und mittlerweile rekrutieren sich die ungesetzlichen Geldbeschaffer aus den Reihen des Personalbestands dieser Geldtransportfirmen. Dies ist die gleiche perfid-perfekte Strategie wie die von Viren, um deren Beseitigung es auch, wie wir später noch sehen werden, in Angewandter Synergetik geht. Dabei gab bereits Bert Brecht allen Geld- oder Zahlenbesessenen den Ratschlag, eine Bank nicht zu überfallen, sondern zu gründen. Einige Bankräuber haben längst gelernt, ihre Bank von innen her, beziehungsweise die Anleger auszurauben, indem sie Kurse zu ihren Gunsten manipulieren.

Für Synergetisches Heilen sind Symptome der goldene Ariadnefaden, mit Hilfe dessen der Klient die Geschichte von unerlösten Konflikten und Verletzungen mutig abschreiten kann. Die Symptome und die Suche nach ihren Ursachen können dann zum Weben eines sinnstiftenden und stützenden Lebensgewebes verwendet werden. Insofern ist »inneres Familienstellen« die Hoffnung spendende Paradoxie, bei der man auf den Traumpfad der Erinnerung rückwärtsgehend vorwärts schreiten kann. Doch der wirkliche, gesetzmäßige Grund für Heilung liegt im evolutionären Impuls zur Neuorganisation von Innenweltbildern, wie sie entsteht, wenn innerlich auch gehandelt wird. Alle psychosomatischen Krankheiten sind beispielsweise in den neuronalen Energiebildern, den Gedächtnisbildern der Innenwelt, als Informationsstruktur präsent. Deshalb können sie nur vom Leidenden selbst als dem Träger dieser Informationen auf der Informationsebene synergetisch verändert werden. Dementsprechend gelten in der Synergetischen Arbeit nur die Wahrnehmungen des Klienten als Richtschnur; diese dient ihm wie mir als Begleiterin zur Orientierung.

Spirituelle Affirmationen, wie sie durchaus gängig sind, oder die Heilsätze und Suggestionen

⁴⁷ BAUER, Joachim: Prinzip Menschlichkeit. Hoffmann & Campe, Hamburg 2006

⁴⁸ Zum angeborenen Altruismus siehe auch PRECHT, Richard David: Wer bin ich und wenn ja, wie viele? Goldmann Verlag, München 2007

eines Hypnotiseurs können bei der selbstorganisatorischen Hintergrundauflösung von psychosomatischen Krankheiten kontraproduktiv wirken. Sie können den Neuorganisationsprozess verzerren, wenn ein Ziel vorgegeben wird. Und auch der Weg ist nicht das Ziel – weil es nämlich erst mal keinen Weg gibt. Die Inschrift über der Klosterpforte eines kleinen italienischen Klosters drückt dies mit folgenden Worten aus: »Es gibt keinen Weg, es gibt nur das Gehen.« Es gibt also nur einzelne Schritte durch die eigenen Seelenlandschaften, oft genug vom Nebel verhüllt, die meine Klienten durch die Orientierung an ihrem inneren Kompass selbst finden und dann gehen müssen. Erfolgreiches Arbeiten mit dieser Methode bedarf also auch immer einer hohen Eigenleistung der Klienten und ist nur bedingt vom Therapeuten abhängig.

Wenn nun durch innere Handlungen, die den wesensgemäßen Anlagen und Bedürfnissen des Klienten Rechnung tragen, Bewegung in die verletzten Energiebilder kommt, organisieren sie sich frei schwingend zu neuer Anordnung. Dabei dürfen wir darauf vertrauen, dass das, was wir wollen, richtig ist: Denn egal was wir tun, ob wir – verkürzt gesprochen – Liebe oder Hiebe zur Konfliktlösung wählen, wir können niemandem schaden, weil wir strikt in der Vorstellungswelt handeln. Dieser inneren Handlungskompetenz folgt das Verschwinden jener Symptome, wie sie ungelöste Konflikte hervorrufen. Ohne innere Handlung verbleibt der Klient in der Magie vergangenen Geschehens und der damit verbundenen kränkenden Gefühle.

Gift für gespeicherte Verletzungen ist die übliche, strategisch-lineare Symptombekämpfung. Sie wiederholt auf anderer Ebene nur, was der Klient selbst bisher erfolglos versucht hat: gegen seine Konfliktsymptome anzudenken und anzukämpfen, oft mit verschiedenen philosophischen Rezepten.

Doch ohne die selbst gesteuerte Aufarbeitung der verletzten inneren Wirklichkeit werden Konfliktsymptome bestenfalls »verschoben« und tauchen an anderer Stelle, jetzt aber in noch unbekannter Form, wieder auf. Das alte Ringelspiel von schulmedizinischer Diagnose und halbwegs erfolgreicher Therapie geht in eine neue Runde und wird mehr oder weniger halbwegs munter oder krank bis zum Lebensende durchgehalten.

Nicht gegen unsere Natur

Der rastlosen westlichen Kultur von Konsum und Kommerz sowie dem mechanistischen Umgang mit Kranken, der dem der kriegstreiberischen »Friedenspolitik« auf größerem Parkett in nichts nachsteht, kann eine Kultur der Innenweltarbeit entgegengesetzt werden. Eine große Anzahl von »Innenwelt-AktivistInnen« unterstützt diesen Weg seit vielen Jahren.⁴⁹

Die Innenwelt ist die Wiege, aus der heraus die persönliche Realität und der daraus folgende Umgang mit der Außenwelt ihren Ausgang nehmen. Das beweisen die glücklichen Senoi seit Jahrhunderten, wenn ihnen selbst diese Tatsache auch vielleicht nicht rational bewusst ist. Denn sie stehen insofern noch auf einer vorrationalen Zivilisationsstufe, als sie nicht wie wir strikt zwischen sich und ihrer Umwelt unterscheiden. Diese erleben sie als Erweiterung ihres Ichs, sozusagen als zu sich gehörend

Weil die Senoi noch nicht zur Dissoziation und Analyse vorgestoßen sind, weder Maschinen konstruieren noch ein Auto oder einen PC bedienen oder Gene umbauen können, leben sie vor allem aus ihrem Einklang mit sich selbst und ihrem Biotop. Führen sie deshalb ein langweiligeres Leben als die Menschen in technisch hochgerüsteten Zivilisationen?

Mit der Kraft ihrer inneren Bilder, die sie täglich direkt in ihren Alltag umsetzen können, sind sie in ihrem Wohlbefinden dem Heer der abhängig beschäftigten Büroknecchte und Dienstleistungsmägde wahrscheinlich um einiges voraus. Deren extrem arbeitsteilige, deshalb

⁴⁹ bvst.net (Berufsverband für Synergetik-Therapeuten) und bvspro.de (Berufsverband für Synergetik-Profiler), die 2002 und 2005 gegründet wurden, um als Berufsverbände auch gesellschaftlich-politisch wirken zu können.

nicht mehr durchschaubare und wenig Entscheidungsspielraum gewährende atomisierte Wirklichkeit hat meist nicht sonderlich viel mit dem berechtigten Wunsch nach anregender, sinnstiftender Arbeitsorganisation gemein.

Ganz gleich, ob man einen vor- oder nachindustrialisierten Lebensstil führt, beide Male geht es darum, sich gut fühlen zu können oder zumindest damit zufrieden sein zu können, Beziehung, Einfluss und ein gewisses Maß an kreativer Kontrolle zu pflegen. Solche Lebensqualitäten werden in der postindustriellen Welt jedoch mittlerweile vor allem in der Beziehung zur Technik erzielt und weniger durch den Gebrauch der eigenen Fähigkeiten. Wir können das immer wieder beobachten bei Pärchen im Café: Sie widmet sich hingebungsvoll ihrem Smartphone und der Person am anderen Ende ihrer Leitung, ihr Partner streichelt währenddessen gedankenverloren sein Smartphone – vorgeblich will er seine Einträge überprüfen.

Hätte doch der moderne Mensch zusätzlich zu seiner rasanten, zur rationalen Dissoziation von seiner Umwelt befähigenden, überaus beeindruckenden Entwicklung auch die familiäre, rückverbindende Denkweise der Senoi beibehalten: Zumindest seine Umwelt würde es ihm aufatmend danken, und sicher gäbe es weniger psychisch destabilisierte und vereinsamte Menschen in sogenannten reichen Ländern.

Deshalb kann der vorrationale, zunächst kindlich wirkende Dialog der Senoi mit sich selbst als richtige Vorgehensweise gelten. Auch das Gehirn reagiert auf Reize zunächst vorrational. Es denkt anders, als man denkt, dass es denkt. Erst denkt das Hirn, dann erst »weiß« es der ganze Mensch. Die Zentrale, in der alle Informationsströme zusammenlaufen, quasi das Integrationsorgan, ist das Gehirn – ein Universum – verpackt in winzige, rund 1400 Kubikzentimeter. In ihm sind all unser Wissen, all unsere Erfahrungen als innere Kennlinie unserer Persönlichkeit gespeichert – Liebe, Glück und Freude, aber auch Enttäuschung bis hin zu Hass und Verzweiflung. Weil dieser Datensatz unablässig bemüht ist, sich selbst und seine materielle Grundlage, den Körper, zu stabilisieren, kriert diese unsere persönliche (innere) Realität unablässig die äußere Realität.

Erfolgreiches Placebofeld bei den Senoi

Wenn von der Göttlichkeit des Menschen die Rede ist, so liegt das für mich vor allem daran, dass Menschen – und hier vor allem ihre Kinder – die Gabe der Fantasie, der Vorstellungskraft haben. Die Tatsache, dass der Mensch sich sein eigenes Leben teilweise selbst entwerfen, in Vorfreude oder pessimistisch vor sich ausrollen kann, unterscheidet ihn vor allem vom Tier.

Das Kraftlied der Pippi Langstrumpf: » ... ich mach' mir die Welt , wie sie mir gefällt ... «, kann wirklich funktionieren. Die Wundergläubigkeit vieler Menschen hat also ihre Berechtigung. Wie der Kirchenvater Augustinus schon erkannt hat: »Wer von Wundern redet, zeigt, dass er die Natur nicht tief genug verstanden hat.« Nun gut, 1600 Jahre später sind wir schon ein ganzes Stück weiter und wissen: Wunder geschehen immer wieder, aber wir können eben auch unsere »blauen Wunder« als Krankheit oder Unglück erleben.

Deshalb geht Angewandte Synergetik der Frage nach, wie sich die verletzte Wahrnehmung – aus einer Verletzung der innermenschlichen Wirklichkeit – als Schicksal oder Krankheit ausdrückt. Dazu muss man wissen, dass die menschliche Wahrnehmung nur zu einem Bruchteil von den äußeren, sensorischen Sinnen gebildet wird, sondern vor allem aus Erwartungshaltungen auf der Basis von Erinnerungen besteht, also schon im Gehirn bestehender neuronaler Muster.

Die Richtigkeit dieser These lässt sich vor allem bei der frappanten Körperwahrnehmung des Phantomschmerzes empirisch nachweisen. Obwohl ein Organ, etwa ein Arm, durch Unfall oder Amputation verloren ging, bleibt das Gefühl für das Organ, nun als Phantomorgan, weiterhin bestehen, weil dieses Organgefühl im Gehirn gespeichert ist. Da das Gehirn nicht vom Unfall betroffen ist, arbeitet es, obwohl keine neuen, sensorischen Reize durch den verlorenen Arm hinzukommen können, aufgrund der »Erinnerung an den Arm« als steter Reaktivierung des

alten Organdatensatzes, weiter. Ein Phantomorgan entsteht, das beim Betroffenen das subjektive Gefühl auslöst, er besitze sein Organ noch.

Solche Phantomorgane altern nicht, können aber so genannte Phantomschmerzen auslösen, die im Laufe der Zeit unerträglich werden können. Auch umgekehrt gilt: Der Schmerz reaktiviert stets von neuem die Erinnerung im Gehirnnareal und erschafft sich so ständig neu.

Wenn aber Vorstellungen reale Schmerzen erschaffen können, kann man die Vorstellungskraft auch nutzen, um den Schmerzmechanismus wieder abzuschalten.

Viaynur S. Ramachandran, einem indischen Neurowissenschaftler an der University of California in San Diego, gelang es 1996, einen an einem fürchterlichen Phantomschmerz leidenden Patienten von seinen »Wahnschmerzen« zu heilen. Der Mann hatte seinen linken Arm verloren und entwickelte allmählich die Vorstellung, dass dessen Faust sich immer fester schließe – die Fingernägel bohrten sich immer tiefer und schmerzhafter in das Fleisch seines Handballens. Ramachandran gelang es, diese Wahrnehmung des Patienten durch einen Trick zu korrigieren und damit den Mann von seinem Schmerz zu heilen.

S. Ramachandran entwickelte als Alternative zu den Schmerzmedikamenten mit ihren schädigenden Nebenwirkungen die inzwischen gebräuchliche »Spiegeltherapie«. Hier wird mit einem künstlich geschaffenen visuellen Feedback das entsprechende sensorische Hirnnareal des Patienten ausgetrickst.

Für seinen oben erwähnten ersten Patienten baute er eine Holzvorrichtung, an deren Ende ein Spiegel eingebaut war. Schob der Patient seinen gesunden rechten Arm mit geballter Faust in die Röhre, sah er spiegelverkehrt seine linke Faust. Öffnete der Patient auf Anweisung seine reale rechte Faust, konnte er wahrnehmen, wie sich seine virtuelle linke Faust öffnete – der quälende Schmerz ließ augenblicklich nach –, die optische Täuschung funktionierte. Um zu langfristiger Besserung zu gelangen, muss der Patient in der Spiegeltherapie allerdings wiederholt trainieren. Um dieses Trainingsprogramm abzukürzen, forscht Angewandte Synergetik gemeinsam mit dem Klienten auch nach der Ursache, etwa dem Grund für die geballte Faust.

Der Begriff Phantomschmerz könnte also durch den des Placeboschmerzes ersetzt werden, da beide Male der gleiche Wirkmechanismus greift, den die menschliche Vorstellungskraft hervorbringt. Wobei der Begriff Placebo konkret für die reale Anregung des Hirnstoffwechsels unter ärztlicher Anleitung steht.

Ein gegenteiliges Negativbeispiel aus einer Zeitungsnotiz: Ein Mann schloss sich aus Versehen in einem Kühlraum ein, was erst am nächsten Tag bemerkt wurde. Man barg ihn mit eindeutigen Anzeichen eines Erfrierungstodes, obwohl die Kühlung zufällig ausgeschaltet gewesen war. Was wirklich erstaunlich ist, denn es gibt immer wieder Lawinenopfer, die, umgeben von Tonnen realer Schneemassen, noch nach Tagen lebend geborgen werden können. Von einem las ich, dass er sich Wärme vorgestellt hatte.

Die derzeit einsetzende Forschung dazu spricht im ersten Fall vom Nocebo-Effekt als negativer »Self-fulfilling Prophecy« im Gegensatz zum positiven Placebo-Effekt. Auslöser können die auf dem Beipackzettel beschriebenen Nebenwirkungen von Medikamenten sein, die manche Patienten nach dem Lesen so verinnerlichen, dass sie diese dann auch prompt entwickeln.

Negative Vorhersagen, die eintreffen, bezeichnete man in alter Zeit als »Verwünschungen«. Diese können aber erst »wahr« werden, wenn der Absender solcher Flüche den Schwachpunkt beim Empfänger erspürt und mit einer negativen Vorhersage belegt hatte. Wenn der so Verwünschte an die Verwünschung glaubt, beziehungsweise an die lebenszerstörende Kraft des Verwünschenden, dann erfüllt sich die Verwünschung. Anhänger des Voodoo-Glaubens zeigen dies immer wieder drastisch. Welche Wirkung Ärzte mit ihren Krankheitsdiagnosen und ihren weitergehenden Vorhersagen wie »noch verbleibende Lebenszeit« auf ihre Patienten haben, wird sicher ein Gebiet der Nocebo-Forschung sein müssen.

Von dieser Tatsache ausgehend, fragt Angewandte Synergetik nach dem Zusammenhang zwischen der Vorstellungswelt und dem faktischem Verhalten eines Menschen. Wie wird er von den Figuren, Stimmen und Bildern seiner inneren Wirklichkeit mitbeeinflusst? Wie genau beeinflusst seine persönliche Realität seine eigene Heilkraft und seine Zufriedenheit? Und angesichts der Kostenexplosion im Gesundheitswesen nicht zu vergessen: die

gesundheitspolitisch brennende Frage, wie dabei Nachhaltigkeit erzeugt wird.

Für das Naturvolk der Senoi ist es wichtig, ihre Traumwelt als Vorlage für ihr Handeln in der Alltagswelt zu beherrschen. Dieses Traumvolk nutzt den Placebo-Effekt für ihr tägliches Leben. Wir sagen, mit Synergetischer Wachtraumarbeit kann man die gleiche Wirkung erzielen. Denn das menschliche Bewusstsein erzeugt fortwährend Selbstdoping mit positivem oder negativem Placebo-Effekt und erschafft Realität – sowohl innerhalb als auch außerhalb des Körpers.

Dabei geht es hier nicht darum, auf unseren westlichen Fortschritt zu verzichten. Es geht darum, ihm einen Kulturimpuls hinzuzufügen und dadurch eine Lebensweise zu finden, welche die Regeln der Nachhaltigkeit beachtet und unseren Kindern und Kindeskindern ein in die Unendlichkeit gedachtes Leben ermöglicht.

In diesen Wunsch schließe ich die inzwischen vom technischen Fortschritt gefährdeten Senoi ein. In einigen Gruppen steht mittlerweile (1982) ein Fernsehapparat und nicht mehr die Beschäftigung mit den eigenen Träumen im Mittelpunkt ihres täglichen Lebens. Träume fremden Inhalts beginnen, sich ihrer zu bemächtigen. Ihre eigenen Träume geraten in Gefahr, von den farbigen und mächtigen Bildern einer fremden Welt buchstäblich aufgefressen zu werden. Ihrer Lebensgrundlage, dem Dschungel Malaysias, droht das gleiche Schicksal. War's das dann?

Nein, denn wenn der Westen die menschengemäße und wirkungsmächtige Traumkultur der Senoi mit Hilfe Synergetischer Wachtraumarbeit wieder erfahren hat, kann er den Senoi diese Art der Zukunftssicherung, wenn sie als Volk bis dahin noch existieren, reimportieren. Mehr Hoffnung anzubieten, bin ich leider nicht in der Lage.

Die meisten Menschen der Moderne verwirklichen ihre Talente wenig. Ihre daraus folgende Unzufriedenheit leben sie in Ersatzhandlungen und in Süchten aus. Im Unterschied zu den Senoi können sie der Gesellschaft das, was sie seit Beginn ihres Lebens von ihr erhalten haben, nicht zurückgeben. Ohne Einweihung in die inneren Kräfte ist das Leben, ehe man es sich versieht, vorüber und man steht mit leeren Händen da.

Weil sich immer mehr Menschen ihrem Leben gegenüber immer individueller und bewusster verhalten wollen, unterstützt Angewandte Synergetik sie ganz individuell in der Umsetzung ihrer Vorstellungen über Familie, Partner- oder Nachbarschaft, Arbeit, Vorgesetzte, Geld, Gesundheit, Körper und Sexualität.

»Wissen Sie, was Individualität ist? Nein? Bewusstsein des Willens. Sich bewußt sein, daß man einen Willen hat und handeln kann«, ⁵⁰ beschrieb die Schriftstellerin Katherine Mansfield ihre eigene Lebensaufgabe bei der Suche nach ihrer Persönlichkeit. Mehr denn je befriedigt erst das Finden der tiefsten Herzenswünsche die Bedürfnisse in der heutigen Zeit.

4. Unsere innere Realität als unser Gesprächspartner

Innere Stimmen als innere Realität

»Haben Sie in sich jemals den Wunsch verspürt, jemand anderes zu sein? Dann habe ich eine

⁵⁰ MANSFIELD, Katherine: Tagebuch 1904-1922. dtv Verlag, München 1981, S. 458

gute Nachricht für Sie: Sie sind jemand anderes!⁵¹

Mit diesen Worten eröffnete Hal Stone eines seiner jährlichen Sommercamps in Santa Monica, Kalifornien, und er fuhr fort: »Das Problem dabei ist, dass wir uns selbst nicht kennen – nicht einmal den Teil von uns, den wir ‚Ich‘ nennen und der unser Leben bestimmt. Ich möchte Ihnen daher eine Reihe hochinteressanter Persönlichkeiten vorstellen: Ihre eigenen inneren Stimmen.«

Was H. Stone, jahrelang klinischer Psychologe in amerikanischen Hospitälern, weiter ausführt, ist eine geniale Weiterentwicklung des tiefenpsychologischen Konzeptes des Arztes und Tiefenpsychologen C. G. Jung. Bereits Jung gab den unbewussten Anteilen des Menschen Namen wie das »Innere Kind«, die »Innere Frau«, der »Innere Mann«.⁵² Jeder wird auch von seinem Inneren Kind gelenkt, weil jeder einmal ein Kind war. Jede Frau folgt bei der Partnersuche einem Vatern Vorbild, auch Innerer Mann genannt, genau wie jeder Mann von einer Muttervorstellung, die auf seine reale Mutter zurückgeht, gesteuert wird. Wenn er Schwierigkeiten mit seiner Ehefrau hat, sollte er sich also zunächst seiner Inneren Mutter zuwenden, um zu erkunden, ob nicht dort der Ursprung seiner Probleme liegt.

Viele TherapeutInnen und Ratgeber sind in Jungs geistige Schule gegangen. Ein bestechend klares, einfaches begriffliches Konzept zur Benennung der Anteile, aus denen eine Persönlichkeit besteht, hat das Ehepaar Hal und Sidra Stone, auch sie klinische Psychologen, entworfen. Das ABC der Gefühle, die Grammatik der Psyche, die Metaphysik der Seele sind nun beschreibbar geworden und jedem zugänglich. Innere Stimmen sind der Teil des Bewusstseins, der im Meer bewusster und unbewusster Wahrnehmung Bojen gleicht, an denen sich das Ich zunächst festhält. Gleichzeitig lässt sich mit dem Konzept von »Voice dialogue« beschreiben, wie Lebensqualität oder das Gegenteil davon entsteht.

Das Brillante an der Begrifflichkeit der Stones sind ihre selbsterklärenden Begriffe: Da ist von einer Inneren Perfektionistin die Rede, die wohl jede Gastgeberin nur zu gut kennt. Obwohl die Einladung zum Geschäftsessen gut gelaufen ist, verkündet die Stimme der sich hinzugesellenden Inneren Kritikerin anschließend, was sie alles hätte besser machen können.

Wenn sich der Inneren Perfektionistin und der Kritikerin nun auch noch die Antreiberin zugesellt, ist das »Trio infernale« komplett. Auf seinem Altar opfern viele ihre Gesundheit, ihr Geld, ihre Lebensfreude und manche sogar ihren Verstand. Von Angehörigen östlicher Kulturen wird die starke Präsenz dieses vor allem im Westen auftretenden Inneren Kritikers als so etwas wie »Selbsthass« begriffen.

Im Kontakt mit der Außenwelt entwickeln Menschen in ständigen lautlosen Selbstgesprächen:⁵³ unendlich viele Stimmen. Streng genommen gibt es so viele innere Stimmen wie es menschliche Artefakte materieller und immaterieller Form gibt. Am deutlichsten spüren wir sie, wenn wir eine Entscheidung treffen müssen oder im Zweifel sind: »Er liebt mich, er liebt mich nicht ... «; die fallenden Blütenblätter des Gänseblümchens können diese manchmal quälenden Zweifel vielleicht zum Schweigen bringen.

Das menschliche Ich ist ein Plural und universell. Es bildet sich in jeder Kultur, die über das Werkzeug Sprache verfügt. Wer will, kann seinen Gesprächspartnern eigene Namen geben wie den des Vergleichers, der wirklich unvergleichlich ist, da er ständig vergleicht, oder den des Bescheidenen, der sich ganz unbescheiden für »bescheiden« hält, wie es vor allem in religiösen

⁵¹ WITTEMANN, Arthur: Meister der inneren Stimmen, Connection 12/ 1990, S. 33ff

⁵² In der Fachsprache werden die Verinnerlichungen »Introjekte« genannt.
JUNG, C.G. Persönlichkeit und Übertragung, Band 3 Walter-Verlag AG, Solothurn 1984

⁵³ Der Durchschnittsmensch richtet pro Minute bis zu 1300 Wörter an sich selbst.
Aus: Alex Loyd und Ben Johnson: Der Healing Code. Rowohlt Taschenbuch
Verlag, Reinbek bei Hamburg, 3/ 2012

Kreisen sehr gern gesehen wird.

Natürlich stellen sich innere Stimmen auch in Rollen dar. So steht dem »Coolen« als Gegenpart der »Loser« gegenüber. Auch der ist nicht von schlechten Eltern. Er konstatiert immer alles so, dass er sich in seinem Pessimismus bestätigt sieht und erfolgreich einstige Misserfolge reinszeniert, fortwährend neue Misserfolge kreierend. Ein eventuell drohender Erfolg wird dann sofort vom Inneren Saboteur verhindert. Dem inneren Magier hingegen gelingt fast alles. In einer Person können mehrere Persönlichkeiten nebeneinander existieren, wie zum Beispiel Stadstreicherin, Fremde oder Patriarchin. Wer sich seiner Persönlichkeitsanteile bewusst ist, hat dann auch die Fähigkeit, in der Außenwelt diesen Menschen mit Empathie begegnen zu können. Nicht umsonst pflegen manche Facebook User mehrere Konten, in denen sie ihre verschiedenen Persönlichkeiten ausleben.

Die Inspirationen, wie sie die Außenwelt bietet, nutzte auch die Mystikerin Theresa von Avila (1515–1582).⁵⁴ In Anlehnung an die Burgen, die damals noch bewohnt waren, beschrieb sie ihr Inneres als eine innere Burg mit sieben Zimmern. Ihr innerstes Inneres, das siebte Zimmer, sei von Gott bewohnt. Mit dieser atemberaubenden Metapher konnte sie ihre Verfolger, die kirchlichen Inquisitoren, beruhigen und sich vor dem Scheiterhaufen retten. Auch die äußere Welt beschrieb sie als ihrer Burg zugehörig, weshalb es gälte, achtsam mit der Umgebung umzugehen – eine heilsuchende Einstellung.

Von den meisten Menschen hingegen wird, wenn sie Stadtbewohner sind, innerlich eine Stadt beherbergt. Doch genau wie in der Realität kennen sie viele Straßen und Plätze noch gar nicht, geschweige denn das Innere der Häuser und ihrer Bewohner – manche noch nicht einmal ihr eigenes inneres Haus. Wo es doch darum geht, sich selbst ein Dach, ein Haus, eine Mutter sein zu können, wenn man, wie die Heim- oder Waisenkinder dieser Welt, keine Eltern hatte.

Viel Raum nimmt hier der behagliche, vielleicht aber auch eher chaotische Familientrakt ein, wo Bratäpfel im Kachelofen duften, die Suppe köchelt und der Braten in der Röhre schmort. Je nach Alter des Menschen ist auch ein schattiges Museum als Aufbewahrungsort der Erinnerungen eingerichtet. Allerdings eignen sich die Erinnerungen dieses Inneren Archivars nicht unbedingt als Handlungsvorlage für aktuelle Problemstellungen. Klüger ist es da, in der gegenüber gelegenen sonnigen Studierstube seine Glaubenssätze und Gewissheiten immer wieder experimentell zu überprüfen, um bei Gelegenheit in der daneben angesiedelten, ruhigen Hauskapelle um die Kraft zu bitten, einige davon ändern zu können. Selbst eine nach naturgesetzlichen und auf neuestem Wissensstand arbeitende synergetische Apotheke nebst Krankenhaus reguliert unsere Körperchemie und körpereigenen Regenerations- und Heilkräfte.

In unserem Kopf, bildlich gesprochen im Dachboden, spazieren all die literarischen und historischen Gestalten herum, deren Helden- oder Schurkentaten und Leiden bei uns noch heute Gänsehaut hervorrufen. Wobei es im Hinblick auf ihre Wirkmacht im Nachhinein keinen Unterschied macht, ob solche Helden lediglich literarischer, also virtueller Natur sind wie Harry Potter, oder konkreter, historischer Natur wie dessen Erfinderin J. K. Rowling. Diese Heldin der Fantasie herrscht über ein konkretes millionenschweres Imperium, weil seit 1997 eine weltweite, meist jugendliche Gemeinde mit dem Schicksal ihres Helden Harry Potter mitfiebert. Den es in Wirklichkeit gar nicht gibt, dessen Figur aber in der Buch- und Filmbranche millionenträchtige Wirklichkeiten erzeugt, die zunächst allein der inneren Wirkmacht ihrer Schöpferin J. K. Rowling entspringen. Wer von Gänsehautgeschichten für sich profitieren will, wendet sich in Synergetischen Sitzungen seinen eigenen Geschichten zu. Auch Antonia ist die Heldin solch einer Zaubergeschichte, wie wir noch sehen werden.

Zur Praxis kann man sich fragen, in welcher Rolle man das vorliegende Buch liest: Als Neugierige, Suchende, Zweifelnde, Andächtige, Ängstliche, Lernende? Wer gelernt hat, auch mit seinem inneren Ohr zu lauschen, wird im Laufe seines Lebens mit unendlich vielen Stimmen Bekanntschaft machen können.

⁵⁴ Ihr Buch »Die innere Burg«, Diogenes Verlag, Zürich 1979, ist nur noch antiquarisch erhältlich.

»Ich bin viele« – das Ich als Gesellschaft mit beschränkter Haftung

Ich bin viele. Wen die Vorstellung, äußerst verschiedene – zum Teil gegensätzliche – innere Stimmen zu beherbergen, ängstigt, den kann ich gut verstehen. Schließlich wollen wir keine Wesen sein, die ohne Überzeugungen sind und ihr Mäntelchen stets nach dem Wind hängen. Dabei müssen wir aber gleichzeitig in Betracht ziehen, dass wir einem Universum von Möglichkeiten des Denkens, Fühlens und Handelns vorstehen, mit dem wir, je länger wir leben, richtig umgehen können sollten. Dieses Multiversum zu entdecken, bedeutet keineswegs, unser Gravitationszentrum preisgeben zu müssen.

Es bringt hingegen einen enormen Vorteil, unsere Gedanken und Gefühle als innere Stimmen zu benennen, wenn es darum geht, mit ihnen klarzukommen: Man kann sie ansprechen, als ob sie reale Personen wären. Das sind sie auch. Allerdings kann man sie nur in der Innenwelt als höchst lebendige Lebewesen kennenlernen.

Bevor ich darstelle, wie innere Stimmen zur Selbstheilung eingesetzt werden, möchte ich zeigen, wie sie entstehen und wie sie unsere Persönlichkeit prägen.

Wer kennt nicht die freundlich-bunt bemalten russischen Holzpüppchen, die immer, wenn man sie öffnet, eine weitere, kleinere Puppe freigeben? Dieses Spiel geht weiter bis in die sechste oder siebte Generation, so dass einen hernach eine winzige allerliebste Familie aus Eltern, Kindern, Enkeln und Urenkeln anlächelt. So wie im richtigen Leben ist diese Familie fraktal aufgebaut: Alle Mitglieder ähneln sich, das heißt, sie sind in Bezug auf sich und die gesamte Familie selbstähnlich. Heutige Familien allerdings, das gebe ich unumwunden zu, sind eher patchworkartig aufgebaut, entspringen also verschiedenen Matrjoschka-Familien. Derart steht jedes Mitglied stellvertretend für die ganze Familie, die ihrerseits ein Fraktal der Gesellschaft darstellt.

In einer zweiten Sichtweise steht jedes Mitglied repräsentativ für die eigenen Entwicklungsstufen, so dass das innerste Püppchen der Matrjoschka, um im Sprachgebrauch C. G. Jungs zu bleiben, als Figur des Inneren Kindes bezeichnet werden kann. Das Innere Kind ist ein Kunstbegriff und meint die »Erinnerung an die Kindheit«. Deshalb kann es auch nicht erwachsen werden, es sei denn, man schenkt ihm in einer Sitzung wieder Beachtung. Jeder Mensch, ganz gleich, ob arm oder reich, jung oder alt, trägt diese innere Figur in sich, da jeder einmal ein Kind war. Die Liebe zu sich selbst, zu den Mitmenschen und den metaphysischen Welten als Voraussetzung zur Heilung des eigenen Selbst lässt sich am leichtesten über das eigene Innere Kind wecken. Bei Kindern sind diese urmenschlichen Anlagen durch die Gesellschaft noch nicht beeinträchtigt. »Kinder sind Liebende«.⁵⁵

Kinder werden vom ersten Lebenstag an von Mutter und Vater geprägt – geistig und emotional. Im weiteren Verlauf kommen immer neue Herausforderungen der Lebenswelt aus Kindergarten, Schule, Ausbildung, Beruf, Zukunftsfamilie, Ruhestand und mehr hinzu.

Wir meistern sie, indem wir im Laufe des Lebens immer neue soziale Rollen hinzulernen. Der zunächst äußeren Rolle des Kindes folgt etwa die des Schülers, des Auszubildenden, des Arbeitnehmers, des Rentners. Doch um sie spielen zu können, müssen sie verinnerlicht werden. Als innere Stimmen und Figuren stellen diese Energieanteile dann den größten Teil der Vorstellungswelt eines Menschen dar. Ältere Erwachsene sind also eine Mischung aus vielen Ichs, wie etwa dem Inneren Kind, dem Inneren Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Das »Älter-Sein« lernen sie soeben. Zwar heißt es im Buddhismus, dass es kein »Ich« gäbe. In einer weniger sparsamen Lesart kann dies auch heißen, dass es »viele« Ichs gibt.

Wer nun neugierig ist und wissen will, wie es bei anderen Menschen innen aussieht, greife zu Büchern oder Comics, gehe ins Theater und ins Kino oder beschäftige sich mit der Wissenschaft. Als »veröffentlichte« Innenwelt ist sie hier für jedermann sicht- und miterlebbar. Auch die alltäglichen »Äußerungen« und Regungen, wie sie im menschlichen Mit-, Für- und Gegeneinander zu Tage treten, stellen in diesem Sinn Selbstveröffentlichungen dar.

⁵⁵ v. WERLHOF, Claudia, a.a.O., S. 191

In einer Sitzung werden all diese Energieanteile als Rollen von nur einer Person, also vom Klienten, gespielt. Dieser beherbergt sozusagen, genau wie die äußerste Matroschka, alle Stufen vom kleinsten Püppchen bis zum Erwachsenen in sich. Zur Entfaltung der eigenen Persönlichkeit ist eine absichtliche, eine bewusste »Veröffentlichung« in einer Sitzung heilsam.

Wem diese Möglichkeit, mit den eigenen inneren Stimmen und Figuren selbsttätig umzugehen, noch unbekannt ist, kann Missverständnissen aufsitzen. Dies zeigt folgender Ausschnitt aus der Biographie der Sterbeforscherin Elisabeth Kübler-Ross. Die Sterbeforscherin, eine überzeugte Befürworterin einer jenseitigen Welt, mit der sie in regem Austausch zu stehen befand, beschreibt, was sie bei der Begleitung ihres sterbenden Vaters erlebte: »Aber am nächsten Nachmittag geschah etwas Außerordentliches. Mein Vater erwachte aus seinem unruhigen Schlaf und bat mich, die Fenster zu öffnen, damit er die Kirchenglocken der Kreuzkirche besser hören konnte. Eine Zeitlang lauschten wir auf das vertraute Geläut der Kreuzkirche. Da begann er mit seinem Vater zu reden, um sich zu entschuldigen, dass er ihn in jenem schrecklichen Pflegeheim hatte sterben lassen. ‚Vielleicht habe ich das mit all meinen Schmerzen wieder gutgemacht‘, schloss er und versprach dann, ihn bald zu besuchen. Mitten im Gespräch hatte er sich zu mir gedreht und um ein Glas Wasser gebeten. Ich war erstaunt, dass er in der Lage war, sich so klar zu orientieren und von einer Wirklichkeit zur anderen hin- und herzuwechseln. Natürlich konnte ich meinen Großvater weder sehen noch hören ... «

Aus der Sicht von Innenweltarbeit führte ihr Vater ein Selbstgespräch mit den Figuren seiner Innenwelt und nicht mit dem Jenseits.

Trotz der unsicheren Beweislage kann der Ansatz von Kübler-Ross bei ihrer Arbeit mit Sterbenden eins zu eins auch für Innenweltarbeit übernommen werden: »Das Ziel dieser Workshops bestand darin, den Menschen Wege zur Überwindung von Tränen und Ängsten in ihrem Leben aufzuzeigen, zur Überwindung dessen, was ich als ihre alten unerledigten Geschäfte bezeichnete. Das konnte der Tod eines Verwandten sein, der nie richtig betrauert worden war, sexueller Missbrauch, den man nie zugegeben hatte, oder irgendein anderes Trauma. Aber sobald sich die Betroffenen in einer sicheren Umgebung aussprechen konnten, begann der Heilungsprozess, und das versetzte die Menschen in die Lage, die Art von offenem und ehrlichem Leben zu führen, die zu einem guten Tod führte.«⁵⁶

Mit Angewandter Synergetik ist dieses Außerordentliche, diese Versöhnung, die Frau Kübler-Ross bei der Sterbebegleitung ihres Vaters beobachtete, schon lange vor dem eigenen Tod möglich. Unerledigte Geschäfte endlich zu erledigen, ist unendlich erleichternd, gibt neuen Lebensmut und ist die Grundlage von Fülle und Gesundheit.

Antonia war die Sterbebegleitung bei ihrer Mutter nicht möglich. Obwohl sie sich in vielen Sitzungen mit ihrer Mutter befasste und sie im Altersheim auch immer besuchte, konnte sie kein Verhältnis zu ihr aufbauen, das eine Sterbebegleitung zugelassen hätte. Ihre Mutter starb ganz unerwartet und alleine an einem Morgen in einem Krankenhaus. Weder ihr Ehemann noch ihre drei Kinder konnten von ihr Abschied nehmen. Antonia hat aber ein normales, liebevolles Verhältnis zu ihrer Tochter, so dass sie auf ein Durchbrechen dieses Kreislaufes hoffen kann. Denn schon ihre Großmutter starb vereinsamt, nachdem ihr bei der Scheidung alle Kinder vom Gericht abgesprochen und ihrem Mann und dessen neuer Frau zugesprochen worden waren. Aber Antonias Mutter hatte ihr ein Geschenk mit auf den Lebensweg gegeben, das sie verblüffte, als sie es erhielt. Es zeigte ihr die Liebe ihrer Mutter, wie nur sie sie in ihrer Art zu geben in der Lage gewesen war. Wir werden über diese Wendung noch hören.

Äußere Stimmen werden zu inneren Stimmen

⁵⁶ KÜBLER-ROSS, Elisabeth: Das Rad des Lebens. Knaur Verlag, München 1997, S. 271

Die Rolle des Kindes stellt die meisten Anforderungen an den werdenden Menschen. »Sprich nicht mit fremden Leuten, sitz still am Tisch, hör zu, wenn ich mit dir rede!«, wird von ihm gefordert.

Damit es diese Anforderungen auch erfüllen kann, um äußerlich und innerlich zu überleben, prägt sich das Kind diese Stimmen ganz fest ein. Es verinnerlicht das Gehörte. Diese Regeln werden im Laufe der Zeit zu inneren Stimmen und, wenn sich diese verfestigen, zu Persönlichkeitsanteilen. Sie sagen ihm, was es machen soll und was lieber nicht. Alle familiären und gesellschaftlichen Spielregeln modellieren die persönlichen Anlagen des Kindes zu seiner Persönlichkeit. Diesen Vorgang nennt man je nach Schule Sozialisation, Konditionierung oder in der Sprache der Gehirnforschung »neuronale Prägung des Gehirnstoffwechsels«. Angewandter Synergetik geht es um die Dynamik solcher Vorgänge und sie spricht deshalb vom Energiefluss des Gehirn- und Körperstoffwechsels.

Dabei aktivieren die verbalen und nonverbalen Botschaften der Eltern die entsprechenden Botenstoffe im Gehirn des Kindes. Diese körpereigenen Chemikalien beginnen wechselwirkend eine Rückkopplung zwischen den höchst sensiblen Nervenzellen des Gehirns und dem Gesamtkörper herzustellen. Wiederholen sich die Botschaften, vor allem als elterliches Belohnungs- und Bestrafungssystem, entstehen regelrechte Nervenschaltkreise in der Schaltzentrale »Gehirn«. Sie bilden das materielle Muster solcher Botschaften im scheinbaren Labyrinth der Gehirnwindungen, die zwar unsichtbar, dafür aber höchst wirkungsvoll selbsttätig beginnen, das Denken und Fühlen des Kindes zu steuern. Je nach Inhalt und Qualität elterlicher und gesellschaftlicher Einflüsse werden sie sich als Erwachsene dann auch innerlich in sie umgebenden System heimisch fühlen und ihren persönlichen Beitrag zur Gesellschaft leisten können und dies auch wollen. Oder als sogenannte »Schläfer« lediglich in die Maske des äußerlich Angepassten schlüpfen, der – mit innerem oder echtem Sprengstoff bestückt – einer gesellschaftlichen Zeitbombe gleichkommt. Amokläufe, wie sie immer wieder verübt werden, zählen zu dieser Kategorie und geben durch solche Tat eine quälende Vorstellung von den Prägungserlebnissen dieser Person. Prägung⁵⁷ ist eben nicht nur ein Begriff, sondern Fakten schaffende Realität.

Das machte mir die Geschichte meines Klienten Georg deutlich, der, in den letzten Kriegsjahren geboren, das Ende des Zweiten Weltkriegs und die Nachkriegszeit als Kind erlebte. Als junger Mann hatte er sich einer international aufgestellten Sekte zur Entwicklung seiner Persönlichkeit angeschlossen und zum Erreichen dieses Ziels über 1000 Sitzungen absolviert. Es brachte ihn nicht wesentlich weiter. Nach etwa 50 Sitzungen mit Angewandter Synergetik, als er allmählich Boden unter den Füßen zu spüren begann, kam er an den Punkt, wo er die politisch-gesellschaftlichen Hintergründe seiner Kindheit, das »Dritte Reich« und seinen Anführer Adolf Hitler in einer Sitzung aufarbeiten wollte. Mitten im von mir eingespielten Kampfeslärm und Kriegsgetöse, gegen das er innerlich und gleichzeitig äußerlich mit dem Synergetischen Powerschlagrohr ankämpfte, geschah etwas Bemerkenswertes: Das Bild Hitlers verschwamm und wechselte mehrmals in das des Sektengründers. Weil er mitten im Kampf war, setzte er sich auch gleich gegen die ihm wohlbekannte Figur des Sektengründers zur Wehr.

Doch erst im anschließenden Nachgespräch fiel es ihm wie Schuppen von den Augen: Genau wie Hitler Deutschland und dessen Bewohner an der Nase herumgeführt hatte, hatte er sich während seiner besten Lebensjahre von der Idee des Sektengründers zur »Läuterung der Welt« buchstäblich von dessen leeren Versprechungen an der Nase herumführen lassen. Erst jetzt konnte sich seine Wut und Enttäuschung über seine falsche Kindheitsprägung ausdrücken.

Weil in der Innenwelt alles assoziativ miteinander verknüpft ist, werden auch in einer Sitzung alle Bilder trotz ihrer zunächst scheinbaren Zusammenhanglosigkeit oder gar Irrationalität ernst genommen und miteinander in Verbindung gebracht.

Dabei geht es nicht um die Inhalte der Informationen, sondern um deren Neuordnung in den Nervenschaltkreisen unseres Gehirns. Cornelia, eine hochgewachsene, umwerfend

⁵⁷ Die in Heimen aufgewachsenen Täter, die am 07.01.2015 zwölf Mitarbeiter des Satiremagazins 'Charlie Hebdo' in Paris ermordeten, geben ein Bild von dieser Wirkmacht.

charmante Österreicherin mittleren Alters, kam zu mir in die Praxis. In der achten Sitzung berichtete sie ihrem Inneren Vater von ihrem Banküberfall ein Jahr nach dessen Tod. Das ermöglichte es ihr – 30 Jahre nach ihrer kriminellen Tat – erfolgreich eine Bewerbung für einen beruflichen Neuanfang zu starten. Bis dahin hatte sie ihr Berufsleben unter ihren Möglichkeiten zugebracht. Für den Außenstehenden haben solche Zusammenhänge zunächst scheinbar nichts miteinander zu tun. Doch erst ihr Eingeständnis ihrem Inneren Vater gegenüber ordnete die Grammatik ihres Denkens und Fühlens zu einem tatkräftigen Durchstarten. Also auch nach dreißig Jahren lassen sich Dinge noch klären. Heute ist Cornelia eine erfolgreiche Chefsekretärin.

Vom Fremdzwang zum Selbstzwang

Der Zwang während Antonias Kinderheimzeit, ihr Erbrochenes wieder aufessen zu müssen, oder die Notwendigkeit, sich der Panik durch das Eingesperrtsein in einem engen, dunklen Raum mit rationaler Logik zu erwehren, stellt eine besonders krasse Form von erzwungener Selbstbeherrschung dar. Normalerweise wird der zivilisatorische Schritt vom »Fremdzwang« elterlicher Erziehung zum »Selbstzwang« kindlichen Lernens in vielen kleinen und von den Eltern aufmerksam und vielleicht sogar neugierig oder liebevoll begleiteten Schritten vollzogen. Dabei unterwirft sich das Kind zunächst den Stimmen der Eltern und später seinen eigenen inneren Stimmen. Hier nimmt die notwendige Anpassung an die Gemeinschaft ihren Ausgang, aber auch die Entfremdung von sich selbst – als Abspaltung von den eigenen Antrieben und Gefühlen. Ein universales Gesetz scheint uns dazu anzuleiten, unsere Innenwelt mit unserer Außenwelt in Einklang bringen zu wollen. Als Beispiel sei hier auf den altväterlichen Brauch hingewiesen, den die jüdische und arabische Kultur einer jungen Familie abverlangt. Sie muss ihr neugeborenes Knäblein freiwillig (Selbstzwang) dem kulturell vorgeschriebenen (Fremdzwang) Ritus der Verstümmelung durch die Beschneidung unterwerfen.

Wer kämmt dem zappelnden Töchterchen morgens – angeblich ziepend – das zersauste Haar? Die Mutter. Und wer zieht beim Kämmen an der Haarpracht der jungen Frau im Restroom der Disco? Ohne Murren sie selbst. Wer hatte den Erstklässler frühmorgens dazu motiviert, pünktlich aufzustehen? Und wer motiviert ihn als Erwerbstätigen dazu? Die verinnerlichte Stimme seiner Mutter – nachdem ihre Stimme vom Wecker geweckt wurde.

Zeitgleich beginnt das Kind die Gefühle, die unerwünscht sind, zu verdrängen. Es kann sie nun nicht mehr wahrnehmen, oder es beginnt unter ungünstigen Bedingungen etwa, sich schmutzig zu fühlen. Dann wächst sich die zunächst durchaus notwendige Fähigkeit zum Selbstzwang, etwa aus der Aufforderung der Eltern an das Kind, sich zu waschen, im frühen Erwachsenenalter zu selbstverletzendem Verhalten wie Waschzwang und weiteren einschränkenden Ängsten aus.

Dabei haben Erwachsene, egal an welcher Stelle des Lebens sie stehen, stets eines gemeinsam: Sie alle waren einmal Kinder. Zu dieser Zeit waren sie im Vergleich zu ihren Eltern sehr viel neugieriger, verspielter, verletzlicher, argloser, aber auch liebevoller, zutraulicher und begeisterter. Diese Qualitäten sind es im Wesentlichen, wodurch sich Kinder und Jugendliche von Erwachsenen unterscheiden und die als Inneres Kind bezeichnet werden. Insofern steht das »Innere Kind« auch für eine Chiffre als Gegenvision zur Erwachsenenwelt. Die Regisseure von solch bezaubernden Filmen wie »Der Zauberer von Oz« oder »Lemony sneakers« konnten diesen kindlichen Blick auch noch als Erwachsene in sich heraufbeschwören.

Hier stellt sich bereits die einfache Frage: Warum nur verlieren Kinder und Jugendliche, wenn sie »erwachsen« geworden sind, ihre wunderbaren Anlagen? Warum werden sie im Laufe ihrer Entwicklung systematisch von sich selbst entfremdet?

Aus einem Familienmilieu heraus übernehmen Kinder oftmals die falschen Lebens- und Bewältigungsstrategien ihrer Eltern, so dass sich ein konflikt- oder krankheitsbedingendes Verhalten durch das Kinderleben auch bis in die Gegenwartsfamilie und die folgenden Generationen hineinziehen wird.

»Und warum es geschah, daß das Morgen kam

*Und uns mit seiner grauen Hand zurückführte;
Und warum wir niemals dieselbe
Alte Hütte fanden oder den Zauberpfad,
Der zwischen einem Silbermeer verläuft
Und jenen alten Küsten und schönen Gärten,
Wo alle Dinge sind, die immer waren –
Wir wissen es nicht, Du und Ich.»⁵⁸*

Auch in seinem Epos ‚Herr der Ringe‘ von 1955 warnt uns Tolkien vor dem Verlust unseres Inneren Kindes und damit der Welt. Die Saga von Sauron demonstriert, wie er von Mordor aus - durch die Industrialisierung - zur Zerstörung der Welt ansetzt und so die Herrschaft über sie und all ihre Bewohner erringen will. Dem Jugendlichen, dem Hobbit Frodo, gelingt zwar die Rettung, sein früheres Leben ist aber an dieser Aufgabe zerbrochen.

Schock und Panik verändern die Gene

Eric Kandel erklärte im Münchner Literaturhaus im Sommer 2006 als Quintessenz seines Vortrages anlässlich der Verleihung des Medizinnobelpreises, dass starke, schockartige Erlebnisse in das Innere der Zellen weitergereicht werden und dort die Gene verändern. »Gedanken und Erinnerungen manifestieren sich in den Neuronen«, gab er 2009 in einem Interview zu Protokoll. Ende 2009 gelang es einem Forscherteam um Florian Holsboer und Dietmar Spengler vom Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München, an Mäusen Schritt für Schritt nachzuweisen, wie sich der Schock früher Verlusterfahrungen im Erbgut widerspiegelt und später bei erwachsenen Mäusen zu Krankheiten wie Depression führen kann.⁵⁹ Als Langzeitgedächtnis sind solche Ereignisse dann – ganz gleich, ob positiver oder negativer Natur – an der Vererbung von Gelerntem beteiligt.

Das Erbgut des Menschen ist also nicht starr und unveränderlich, sondern unterliegt den Einflüssen des familiären und gesellschaftlichen Milieus. Die Epigenetik, der neueste Zweig der Genetik, erforscht unter anderem den Zusammenhang zwischen dem Gedächtnis und dem Gedächtnis der Gene. Auch zwischen Genen und Wahrnehmung und umgekehrt besteht eine Wechselwirkung. Psychische Erlebnisse werden, wenn sie stark genug sind, vererbt und so zu einem Teil der Anlagen und des Energiemilieus der Nachfahren. Wenn man will, kann man diesen historischen Zusammenhang auch als die psychische oder soziale DNS einer Familienseele bezeichnen. In ihr ist die ganze Familienchronik und die der Ahnenreihen gespeichert. Die Energien eines Familienmilieus beeinflussen auch die Bildung der Struktur der DNS eines neuen Familienmitgliedes mit. Babys können dann bereits mit verwundeter und verschorfter Seele zur Welt kommen und leiden von Geburt an unter Schuppenflechte. Auch bei Schizophrenie spricht man mittlerweile von einer vererbten »Verletzlichkeit«, die in einem, eben auch vererbten, belastenden Milieu dann ausbrechen kann.

Deshalb ist es Antonia wichtig, dass sie mit der Heilung ihres Familienmilieus sowohl die eigene Ahnenreihe, vor allem aber die Zukunft ihrer Kinder und Kindeskinde nachhaltig heilen kann. Was sich im persönlichen Energiefeld der Psyche geklärt hat, klärt sich auch im morphogenetischen Informationsfeld des Lebens. Wir können lernen, es anders zu machen als die Eltern. Wir können unsere schichtspezifischen Muster und Verletzungen ablegen. Wir

⁵⁸ TOLKIEN, J.R.R.: Das Buch der Verschollenen Geschichten. Du und ich und die Hütte. Bd.1. Klett-Cotta-Verlag, Stuttgart 1995, letzte Strophe

⁵⁹ BLAWAT, Katrin: Der Fluch der frühen Prägung. Was ein Mensch erlebt, spiegelt sich in seinem Erbgut wider. In: Süddeutsche Zeitung vom 9.11.2009, S. 1

können unserer Kaste entkommen. Wir alle können die Ur-Ahninnen lange nachklingender Namen werden.

Die Stimme der Tradition: Das Ahnengedächtnis

Energie bezeichnet all das, was nicht greifbar ist, sozusagen »zwischen den Zeilen steht«, und trotzdem buchstäblich mit der Hand zu greifen ist. Einer traurigen Situation kann sich niemand entziehen. Freude ist ansteckend und jeder Anwesende spürt, wann die Luft zum Schneiden dick ist. Um das Unbenennbare, aber deutlich Spürbare solcher Augenblicke benennen zu können, verwende ich den Begriff der Energie. Physiker hingegen sprechen neutral lieber von einem »Feld«. Dieses sogenannte Feld ist aber auch nur ein Begriff, um das Unfassbare zu benennen.

Solche Stimmungsmuster können vom Kind noch nicht mit seinem Verstand eingeordnet werden. Es spürt sie aber und sie konditionieren seine Gefühle und seinen Verstand. Selbst noch als Erwachsene war Antonia solchen Stimmungsmustern auf unerklärliche Art und in geradezu irrationaler Weise ausgeliefert. In mündlichen Prüfungen versagte sie. Das lag keineswegs an ihrem Verstand. Der arbeitete ausgezeichnet. Aber die Verhörsituationen durch ihren Stiefvater, denen sie und ihre Halbschwestern regelmäßig ausgesetzt waren, zwangen sie, all ihren Verstand, all ihre Logik aufzubringen, um eine seiner Prügelattacken abzuwenden. »Als Schülerin und Studentin kam dir jede Prüfungssituation dann wie ein Verhör vor, das in einer Katastrophe enden konnte?«, hakte ich nach. Antonia nickte erleichtert.

Energiemuster wirken über persönlich-lebensgeschichtliche Zeitgrenzen hinweg. Die Träger der Muster – die Menschen – mögen sterben, die Muster überleben. Positive Muster stehen für die Kraft der Tradition. Sie geben unseren Wurzeln Kraft und Nahrung und sind lebenswichtig.

Aber auch negative Muster werden – gleich Viren oder Bakterien – durch die Eltern auf die Kinder übertragen. Wenn die Muster nicht verändert werden, werden sie in die folgenden Generationen tradiert. So wie bei Antonia. Erst sie durchbrach das über Generationen wirkende Karma einer Heimkindheit und erzog ihre Tochter selbst. Manche Muster wirken als Familiengeheimnis sogar über viele Generationen hinweg, ohne dass die Betroffenen davon wissen oder ihre Herkunft orten können.

In negativer Weise spricht die Bibel von der Erbsünde, der Hinduismus und Buddhismus sprechen in einer eher neutralen Form vom »Zwang zur Wiedergeburt«.

Doch die Idee und der daraus folgende Begriff der Wiedergeburt speisen sich meiner Meinung nach weniger aus der Erfahrung konkret wiedergeborener Personen als vielmehr aus der Tatsache, dass mit jeder neuen Person, die in die Welt geboren wird, auch all die sozialen Rollen, Bräuche, Normen, Bewältigungsmuster und Verhaltensweisen »wiedergeboren«, wieder zum Leben erweckt werden. Das Tröstliche am Buddhismus ist, dass er lehrt, dass der Segen und die Gnade, die von einer Person zu ihren Lebzeiten ausging, ebenfalls wiedergeboren werden. Dazu gälte es, den Geist zu zähmen und zu läutern. In Angewandter Synergetik sprechen wir von der Wandlung des Bewusstseins, weil auch die Gefühle des Klienten miteinbezogen werden.

Bei Naturvölkern hingegen spricht man in diesem Zusammenhang von den »Geistern« der Ahnen. Den Ahnen gilt es zu folgen, um mit deren Vorstellungen, Normen und Bräuchen – auch über den Tod der Ahnen hinaus – verbunden zu sein.

Mit bereits mehr Distanz zu solch elterlichen Wünschen spricht der Buddhismus vom Karma. Das Karma entspringt sowohl den eigenen Taten, als auch dem überpersönlichen Generationengedächtnis mit all seinen guten und schlechten Erfahrungen – man kann auch sagen, der Kultur in engerem und weiterem Sinn. Und natürlich entspringt es den eigenen Genen, in die – wie wir mittlerweile aus der Gedächtnisforschung wissen – vor allem positive oder negative schockartige Erfahrungen der Vorfahren mithineingepackt sind.

Zwar wurde etwa in Indien vor 5000 Jahren die Wirkung von Traditionsmustern, Rollen, Prägungen, Genen und deren Vererbung in ihrer tradierenden Wirkung intuitiv richtig erkannt. Aber das Wissen um die Mechanismen und die einzelnen Begriffe dazu existierten noch nicht. Es gab keine empirische Forschung, wie sie der Augustinermönch Gregor Mendel 1861 in Brünn

begann. Wenn ein indischer Dorfjunge seinem Großvater ähnelte, was nach Vererbungsgesetzen eher der Fall als nicht der Fall ist, dann war dies bereits ein Beweis für die Wiedergeburt des Großvaters. Meine These hingegen ist, dass der Begriff der »Wiedergeburt« entwickelt wurde, um die tradierende Wirkung von Mustern in eine Formel zu bringen.

Ein erster Schritt zur Heilung von kränkenden Mustern ist die Wiedererweckung und Heilung des Inneren Kindes in eine neue Familienkulisse, die der Klient innerlich neu erschafft. In dieser Kulisse findet auch nicht mehr der Brauch der Opferung eines Kindes statt. Von solch einem drohenden Kindsopfer berichtet das Alte Testament. Der Stammvater Abraham vermeinte, seinen Sohn Isaak auf Geheiß seines Gottes – also in einem Akt des Fremdzwangs – auf einem Feueraltar opfern zu müssen. Ein Widder, der sich mit seinem Gehörn in einem Gestrüpp verfangen hatte, brachte Abraham wieder zu Besinnung und diente statt dessen als Brandopfer.⁶⁰ Diese alttestamentarische Ankündigung eines Sohnesopfers wurde dann im Neuen Testament von Jesus als Selbstzwang in der schrecklichen Tat des Kreuztodes von ihm selbst zugelassen: »Gott hat seinen eigenen Sohn nicht verschont, sondern ihn für uns alle hingegeben ...«. ⁶¹ Junge Menschen opfern sich nicht mehr für Krieg, wie es noch ihre Väter und Mütter in den Weltkriegen zu tun gezwungen waren. Sie nehmen nicht mehr das Leid der Welt auf sich, weil dies mittlerweile als Sentimentalität durchschaut ist. Stattdessen widerstehen sie dem Leid und der Gewalt und wollen friedfertig leben.

Die Erwachsenen-Ichs im Dialog

Als Gegengewicht zur Verletzlichkeit des äußeren und Inneren Kindes entwickelt sich im Jugendlichen sehr früh der Innere Beschützer, auch Bewacher genannt. Er ist ein Schwergewicht unter den Persönlichkeitsanteilen. Er verdiente höchsten Respekt für seine wichtige Aufgabe, versichern Hal und Sidra Stone.

Die innere Figur des Bewachers sorgt sich um den heranwachsenden Jugendlichen und passt als Schutzengel auf, dass ihm äußerlich nichts zustößt. Der Innere Kritiker, Antreiber und Perfektionist können vermutlich als Abkömmlinge des erwachsenen Bewachers eingeordnet werden. Sie repräsentieren die Machtseite eines Menschen, der die Kontrolle behalten will, damit ihm auch innerlich nichts zustößt. Wenn der Bewacher seinem Träger unbewusst bleibt, hat er die Tendenz, das Innere Kind unter sich zu begraben. Weil er, wie jede innere Stimme, seine Aufgabe äußerst gewissenhaft erfüllt.

Solche Menschen haben, wenn sie ihren Bewacher noch nicht kennengelernt haben, Schwierigkeiten, spontan zu fühlen, flexibel zu reagieren, mit Unvorhergesehenem umzugehen. Antonia erlebte ihren extrem starken Bewacher in der Art, dass sie etwa einen Ausflug bis ins letzte Detail plante. Obwohl er wunderschön hätte werden können, lief sie wie ein Hündchen an der Leine ihrer gewohnten Erwartungen und langweilte sich auf unerklärliche Weise.

Jeder Erwachsene hat weitere machtvolle Eltern-Ichs wie den Inneren Vater und die Innere Mutter, da jeder Erwachsene als Kind von den Machtennergien seiner Eltern oder Erziehungsberechtigten geprägt ist. Diese haben ein großes Wissen darüber, was gut oder schlecht, erlaubt, weniger erlaubt oder gar tabu ist. Sie entwickeln im Heranwachsenden die soziale Stimme, die ihn zu sozialem Einfluss befähigt und ohne die er aus der Gemeinschaft ausgeschlossen wäre.

Genau diese Elternstimmen sind es aber auch, die vor allem an der Entwicklung von »verdrängten Ichs« beteiligt sind. Als »Haupt-Ichs« entwickeln Kinder zunächst solche Eigenschaften, von denen sie wissen, dass ihre Eltern sie für gutheißen: sich anpassen, strebsam

⁶⁰ 1. Moses 22, 1-19

⁶¹ Römerbrief 8,32

sein, mit anderen teilen, auf Harmonie bedacht und hilfsbereit sein. Verdrängte Ichs hingegen stellen die Energien dar, die weniger gern gesehen sind – bei Mädchen vielleicht Durchsetzungswille, bei Jungen etwa Anlehnungsbedürfnis. So ist zum Beispiel vielen Frauen eine Chefin oft weniger recht als ein Chef. Sie spüren in der Chefin dann vielleicht den in der Kindheit schmerzhaft verdrängten eigenen Durchsetzungswillen gegenüber ihrer Schwester.

Diese Verdrängten Ichs werden, wie der Ausdruck schon besagt, verdrängt und führen dann in der Innenwelt ein machtvolleres Schattendasein.

Weltbekannt ist dieser Schatten des Mister Jekyll als Mister Hyde, der seine unliebsamen Eigenschaften versteckt (to hide: verstecken) und sie nachts auslebt. Tagsüber gibt er als Mister Jekyll den angepassten Bürger – der gleiche Mechanismus wie bei den sogenannten »Schläfern«.

Wenn Selbstheilung das Ziel ist, gilt es, mit dem ganzen »Selbst«, bestehend aus Haupt- und verdrängten Ichs, zu arbeiten. Vor allem die verdrängten Ichs als Krank- und Unglücklichmacher müssen endlich zu Wort kommen können.

Denn solche verdrängten, weil unerwünschten Ichs können zwar aus dem Bewusstsein verschwinden und allmählich unbewusst werden. Ihre Wirkmacht ist damit aber nicht verschwunden. Im Gegenteil, je mehr Teilpersönlichkeiten unterdrückt und damit unbewusst werden, umso stärker werden sie und umso sicherer erkennt man sie im Außen etwa an Partnern oder Personen des näheren Umfelds wieder. Die Pingeligkeit, die uns beim anderen so aufregt, ist die unserer eigenen, von uns perfekt unterdrückten Perfektionistin.

Teilpersönlichkeiten als innere Figuren bilden innerhalb der Vorstellungswelt einer Person auch Teams. Solche Teams können seinen Träger beispielsweise im Würgegriff des Bewachers, des Antreibers, des Perfektionisten und Kritikers halten. Oft sind sie die Haupt-Ichs von starren oder kranken Menschen. Dann gilt es zunächst, diesen Stimmen für ihre gewissenhafte Arbeit zu danken, damit sie beginnen können, sich zu beruhigen und auch andere Stimmen zuzulassen. In einer Sitzung geht es darum, die inneren Figuren kennenzulernen und in Kontakt miteinander zu bringen. Oft führen sie ein ganz selbstständiges, voneinander unabhängiges Eigenleben. In Extremfällen existieren sie isoliert oder gänzlich abgespalten. Dann sind das bewusste Ich und die Seele aufgrund schwerer körperlicher oder seelischer Misshandlungen in tausend Stücke gesprungen. Meist handelt es sich um Frauen. Sie werden dann zu einer »multiplen Persönlichkeit«. Ihnen ist ihre zentrale Instanz für den Umgang mit den Persönlichkeitsanteilen ihrer Innenwelt abhanden gekommen. Inwieweit solchen Frauen mit Innenweltarbeit geholfen werden kann, muss in praktischer Anwendung erforscht werden.

Um solch gänzlich unverbundene Persönlichkeitsanteile geht es bei Innenweltarbeit aber nicht. Wenn sie jedoch endlich die Gelegenheit erhalten, sich untereinander kennenzulernen, sind sie oft in höchstem Maße erstaunt, welchen gegenseitigen Missverständnissen sie bisher aufgesessen sind – genau wie im richtigen Leben. Dazu werden in einer Sitzung innere Stimmen wie reale Stimmen von realen Personen behandelt. Trotzdem darf nicht übersehen werden, dass die beispielsweise in der Sitzung auftauchenden Inneren Eltern der Klientin auch ihre eigene Kreation darstellen, weswegen die Klientin für sie mitverantwortlich ist.

So brachte Antonia einmal ihre Eltern in einer Sitzung vor Gericht. Sie bat den vorsitzenden Richter, ihre Mutter, die sie in der Kindheit sträflich vernachlässigt hatte, über den Tatbestand der »Lieblosigkeit« aufzuklären.

Zu wenig Aufmerksamkeit und Liebe als versagende Erziehung ihrer Eltern zwangen sie zu einem Leben unterhalb ihrer Fähigkeiten und bescherten ihr von früher Kindheit an ein zerrüttetes Nervenkostüm. Einer der Langzeitschäden ist, dass Antonia nicht lange belastbar ist und nach wenigen Stunden wieder die Möglichkeit haben muss, sich zurückzuziehen, um sich zu sammeln. Erst in der Therapie kam sie darauf, dass sie noch immer damit beschäftigt war, diese Tatsache zu verheimlichen.

Aber ihr »Innerer Richter« als Repräsentant einer Institution, die für Gerechtigkeit zuständig ist, vermochte sich ihrer Einschätzung nicht anzuschließen. Sogar ihr Innerer Richter hatte also keinen Maßstab für Liebe, beziehungsweise Lieblosigkeit parat. Nun waren der Innere Richter und die Inneren Eltern zwar ein Eigenprodukt der Vorstellungswelt von Antonia und zählten daher zu ihrem eigenen Verantwortungsbereich. Ihre Muster speisten sich jedoch auch aus ihren Erfahrungen mit der Realität, für die ihre Eltern stellvertretend standen. Denn immer, wenn sie

sich bei ihren Eltern über die Art ihrer Erziehung beklagt hatte, war die lapidare Antwort gewesen, dass sie mit dieser Erziehung für den Ernst des Lebens gestählt werde. Doch genau diese harte Lebensschule hatte die Lieblosigkeit in ihrem weiteren Leben erzeugt. Abhärtung erzeugt Härte.

»Man kann den Hund nicht zum Jagen tragen«, und: »Vogel friss oder stirb!«, war das Credo ihrer Eltern. Diese krude Sichtweise, die sicher im Zusammenhang mit der damaligen Erziehungstradition stand, war auch bis zum Beginn ihrer Therapie Antonias eigene Auffassung gewesen. Deshalb war sie in ihrer Jugend auch der festen Überzeugung gewesen, dass sie sich im wortlosen Annehmen von Verletzungen und Enttäuschungen regelrecht trainieren müsse. Sie versuchte einige Jahre lang, sich das Fühlen abzugewöhnen und entsprechende Trainingsmöglichkeiten zu inszenieren. Beispiele aus der Literatur gab es ja genügend, aus der sie sich eine geeignete Sicht auf das Leben anzueignen versuchte. Und es funktionierte hervorragend. Obgleich ihr von der Natur in keineswegs stiefmütterlicher Weise Gaben wie Begeisterungsfähigkeit, die Fähigkeit zum Zupacken und Liebe zum Leben zugeeignet worden waren, war ihr Lebensgrundgefühl chronisch schlecht.

Erst nach vielen Synergetischen Sitzungen begriff sie, dass sie mit ihrer Auffassung vom Leben lediglich ihren Stimmen, die während ihrer schlimmen Kindheit entstanden waren, gefolgt war. Und dass Opfer-Täter-Spiele, beziehungsweise die aktive Version als Täter-Opfer-Spiele, langfristig gesehen in die Zerrüttung des Gemütes, in Geistes- oder in Körperkrankheit münden können.

F. Max Müller (1823–1900), vergleichender Sprachforscher in Oxford, der die Heiligen Schriften Indiens für den Westen aus dem Sanskrit ins Englische übersetzte, stellte in seiner Biografie »Alte Zeiten – alte Freunde« fest, dass viele seiner Kollegen in späteren Jahren und auf geheimnisvolle Weise einer Geisteskrankheit anheimgefallen waren – und dies an einem geschützten Ort behüteter Bürgerlichkeit und größter Gelehrsamkeit, wie man meinen sollte. Professor Müller hatte vor 100 Jahren dafür noch keine Erklärung.

Deshalb war es die große Leistung Antonias gewesen, dem »Tatbestand der Lieblosigkeit« auf die Spur zu kommen, die lieblose Energie überhaupt zu spüren. »Kinder haben noch keine Maßstäbe«, kommentierte sie die erschütternden Sitzungen. Vielleicht wird sich nur denjenigen, die Ähnliches erlebt haben, die volle Bedeutung dieser Aussage erschließen.

Ihr erster Schritt zu dieser weitreichenden Entdeckung war es gewesen, sich jemandem anzuvertrauen und dabei ihre Gedanken und Gefühle in der Sitzung auch laut auszusprechen, quasi neben sich und – jederzeit wieder greifbar – auf das Kissen zu legen. Wenn wir über etwas sprechen, benennen wir etwas. Dieses Benennen, Namengeben, Begriffeschaffen ist ein Akt des bewussten Handelns. Gleichzeitig sind Wörter und Begriffe dann auch an einem Ort außerhalb von uns. Unser Bewusstsein, das zum außerhalb von uns liegenden archimedischen Punkt gelangt ist, hat sich dann um diesen Teil erweitert, den es erkennt, benannt und überwunden hat.

Antonias zweiter, ebenso gewaltiger Schritt bestand darin, die zuvor unbenennbare Energie, die sie noch als »Hohlraum« in ihrem Körperinneren wahrnahm, mit der Energie der Liebe zu füllen. Hier war es meine Aufgabe gewesen, meine Liebe in eine von ihr erst noch konkret zu erschaffende Innenweltsituationen hineinfließen zu lassen, indem ich sie liebevoll dabei unterstützte, überhaupt in solch weiche Gefühlswelten eintauchen zu können.

Anhand konkret laut »ausgesprochener«, in Worte gekleideter weicher Situationen konnte sie diese Gefühle dann »äußern«, also aus sich herausbringen. Da Energien nicht teilbar sind, war sie gleichzeitig auch selbst von dieser Liebesenergie durchdrungen. Diese Liebe hat ihr allmählich liebevolle und verständnisvolle Figuren zunächst in ihrer Innenwelt und – entsprechend dem Gesetz der Spiegelung – liebevolle Menschen in der Realität zugeführt. Ihre sie ständig beschäftigenden Männergeschichten konnten in eine dauerhafte Partnerschaft und mit der Geburt ihrer Tochter in die Gründung einer Familie münden.

Zwischenbericht von Antonia

Antonia war nun ein knappes Jahr zu mir gekommen und hatte Fortschritte gemacht. Sie begann ihr leichtes Untergewicht aufzufüllen, wirkte entspannter und weiblicher. Ihren Schrecken darüber, dass sie den Unterrichtsbeginn einmal verschlafen hatte und die Kinder lärmend und tobend im Klassenzimmer auf sie warteten, dämpfte ich mit dem Hinweis auf ihren Inneren Bewacher. Während ihrer Heim- und Missbrauchssituation hatte er sich zu stark entwickelt. Nun hatte er einmal verschlafen – ein gutes Zeichen. In einer der folgenden Sitzungen fragte ich sie, ob sie ihre inneren Fortschritte auch im Außen ausprobieren wolle. Sie nickte begeistert und hielt diese Energie auch aufrecht, als ich vorschlug, ihren leiblichen Vater kennenzulernen. Ihre Bereitwilligkeit war insofern bemerkenswert, als sie von ihrer Mutter wusste, dass es immer wieder Probleme wegen des Kindergeldes gegeben hatte. Noch im Studium hatte sie deswegen Briefe mit ihrem Vater wechseln müssen, die mit krakeliger Schrift an sie adressiert waren. Viel mehr wusste sie nicht von ihm, denn ihre überforderte Mutter gab sich stets wortkarg.

Als sie den Kontakt hergestellt und einen Termin ausgemacht hatte, wurde sie allmählich nervös, wie sie mir hinterher berichtete. Was, wenn dieser Mann gar nicht ihr Vater war? Und es ablehnte, ihr Vater zu sein und sie damit anzuerkennen? Wohin in aller Welt gehörte sie dann? Sie konnte sich einfach nicht vorstellen, was dann passieren würde.

Als sie an einem grauen Herbstnachmittag in dem kleinen, einsamen Tal im Schwäbischen die windschiefe Tür eines der zwei baufälligen Häuser öffnete, sah sie mit einem Blick, dass all ihre Sorge umsonst gewesen war: Es war ihr Vater. Vom Mittagsschlaf noch ganz verwirrt, setzte er sich vom Sofa auf. Sie war seine Tochter. Daran gab es keinen Zweifel. Das gleiche schmale, ovale Gesicht mit den ebenmäßigen Proportionen. Auch die gleichen, eher dunklen Augen, die sie fast ängstlich anblickten.

Da saß sie also in dieser Stube in einem gottverlassenen Tal vor ihrem Vater, den sie seit 39 Jahren nicht kannte. Seine Frau war nicht da. Was sollte sie mit ihm reden? Sollte sie ihn anklagen, dass er sie allein gelassen und ihre Mutter verstoßen hatte? Eine absurde Vorstellung. Es ging ihm offensichtlich ja selbst so schlecht, dass sie gar nicht wusste, was sie dort sollte. Sprechen konnte sie mit ihm nicht, weil er fast taub und stumm geworden war. Dreimal sei er schon klinisch tot gewesen, von seinen Alkoholexzessen, wie sie später erfuhr. Auch sein Augenlicht hatte er, obwohl noch nicht einmal 60 Jahre alt, fast verloren. Fünf Kinder, Antonias Halbgeschwister, hatte er – von arbeitslosen Zeiten unterbrochen – großgezogen. Antonia war das sechste Kind gewesen, für das er monatlich wohl am meisten – gezwungenermaßen – gezahlt hatte. Als sie im nächsten Ort einen Kaffee trinken gingen, schob er ihr einen Fünf-Euroschein über den Tisch zu und sagte: Für Dich. Eine narzisstische Kränkung, die Antonia damals noch nicht erkennen konnte, weil ihre Selbstliebe erst dabei war, sich zu entwickeln. Was wir nicht in uns haben, können wir im Außen nicht erkennen.

Über viel mehr konnte Antonia mir in der anschließenden Sitzung nicht berichten. In den folgenden vier Jahren besuchte Antonia ihren Vater in unregelmäßigen Abständen ohne nennenswerte Annäherung. Sie konnte ihrem Vater nicht vom Missbrauch durch ihren Stiefvater berichten. Als sie ihn, ohne es zu wissen, das letzte Mal besuchte, weinte er. Sein dritter Sohn war drei Monate zuvor gestorben, tot auf dem Tennisplatz zusammengebrochen. Herzversagen, lautete die ärztliche Diagnose. Da sie ihren Halbbruder nicht gekannt hatte, konnte Antonia ihrem Vater nur ein allgemeines Beileid aussprechen. Sein ältester Sohn, ihr gleichaltriger Bruder, war schon als Jugendlicher mit seinem Motorrad tödlich verunglückt. Ein weiterer Sohn war den Folgen seines bereits in der Jugend einsetzenden Alkoholismus erlegen. Nun also war sein dritter Sohn und gleichzeitig Antonias dritter Halbbruder gestorben – mitten in Friedenszeiten. Weitere drei Monate später wurde ihr Vater, in seinem Schmerz alkoholisiert, von einem Lastwagen überrollt. Er wurde buchstäblich zermalmt. Als sie zur Beerdigung fuhr, waren die Straße und der Friedhof schwarz von Menschen.

Ich hatte Antonia für ihren Mut, ihre Reise zu ihren Wurzeln anzutreten, gelobt. Damals konnte ich aber nicht wissen, welch ungeahnt gute Folgen das für sie haben sollte.

Das Geheimnis des Verliebtseins

*»Und unserer eigenen Kindheit Gartenplätze
Waren dort – unsere eigenen Vergißmeinnicht,
Rote Maßliebchen, Kresse und Senf
Und blaue Hainblumen
Und alle Pfade waren voller Gestalten,
Von springenden fröhlichen weißgekleideten Gestalten
Und unter ihnen Du und Ich.
Und manche hatten silberne Wasserkannen
Und besprengten ihre Kleider
Oder bespritzten einander;«⁶²*

Unter der Überschrift »Aberglaube« sinniert Gyula Krudy (1878–1933), der Mozart unter den Schriftstellern Europas: » ... wie viele merkwürdige Umstände der Liebe gibt es, die wir mit nüchternem Verstand nicht ermessen können, sondern nur in geheimnisvoller Nacht, wenn bei unserem Kerzenlicht Poes Rabe krächzt! Wären wirklich die Alltagsregeln gültig, bekämen hässliche, zahnlose, grünhaarige Männer niemals wunderschöne Frauen und runzelige Greisinnen keinen wohlgestalteten, jugendlichen Mann. Aber auf Schritt und Tritt können wir das Gegenteil dieser Regel sehen, wenn wir uns im Reich der Verliebten umblicken. Wie viel Blatternnarbige umarmen rotwangige Mädchen, für die manch ein stattlicher Mann sein Leben gäbe. Wie viele alternde Frauen reiten mit sehnigen Beinen auf kecken Jünglingen, bei denen die Reize schöner Damen nicht verfangen!«

Nun, die Blattern sind gottlob ausgerottet und ältere Frauen waren schon immer, ganz entgegen landläufiger Meinung und vielfältiger Gründe wegen, für jüngere Männer attraktiv. Aber Hand aufs Herz: Wissen Sie den wirklichen Grund, warum Sie sich das letzte Mal verliebt haben?

Heiratsannoncen vermitteln uns ja die wohlige Sicherheit, dass es das Aussehen, die gemeinsamen Interessen – eben der »Lifestyle«, am besten als vermögende Nichtraucher seien, die uns wie zwei Magneten aufeinander zustreben lassen. Eine Annonce kam gleich zur Sache und enthüllte: »Suche Mann mit Haus und Kamin«.

Den hat die Betreffende sicher gefunden, aber ob sie bei ihm auch die Wärme gefunden hat, die sie suchte, ist fraglich – womit wir schon beim springenden Punkt wären. Alle angeblichen Liebesgründe sind Rauchschwaden eines Feuers, das sich aus den Energien der Herkunftsfamilie nährt. Denn auch Liebende gehorchen mit der Stimme ihres Herzens vor allem den Stimmen ihrer familiären Prägung.

Die meisten Menschen suchen nach einer erfüllten Paarbeziehung. Wir sehnen uns nach Liebe, Fürsorge und Erfüllung, die ein Leben lang vorhalten. In unserer Ursprungsfamilie haben wir Getragensein, Wärme, menschlichen Beistand und Frieden oft nicht gefunden. In die neue Beziehung nehmen wir die Probleme und Verstrickungen der Herkunftsfamilie mit und leben sie in der Zukunftsfamilie beziehungsweise in allen weiteren Beziehungen wie Freundschaft oder Beruf unbewusst erneut aus. Wir entkommen den Prägungsmustern der Herkunftsfamilie, wenn sie unbewusst bleiben, nicht, und so ist der Grund, warum eine Beziehung zustande kommt, derselbe, weshalb wir uns dann wieder trennen. Doch wenden wir uns zunächst dem traumgleichen Anfang einer Liebesbeziehung zu.

Welch ein Zauber geht von ihrer sinnlichen Kreativität, ihrer verspielten Weiblichkeit aus! Und wie viel Kraft liegt in seiner Festigkeit, seinem männlichen Auftreten. Hartmut und Claudia sind mittlerweile seit anderthalb Jahren verheiratet. Hartmut ist sehr erfolgreich in seinem Beruf und identifiziert sich mit seinem starken Bewacher-Antreiber-Perfektionisten und einem ehrgeizigen Ich. Claudia dagegen ist künstlerisch, kreativ, sehr sinnlich und unorganisiert. Beide genießen ihr

⁶² TOLKIEN, J.R.R.: Das Buch der Verschollenen Geschichten, a.a.O., 2. Strophe

Zusammensein in vollen Zügen. Sie sind zwar entgegengesetzte Charaktere, tarieren dies aber im Schimmer des Neuen aus. Denn in der ersten Zeit neigen die Haupt-Ichs dazu, sich für eine gewisse Zeit zurückzunehmen. So empfindet Hartmut Claudias Unordentlichkeit als »reizend«, sein etwas steifes Benehmen ist eine Herausforderung für sie, noch offener und spontaner zu sein.

Doch allmählich holt sie das Leben ein: Hartmut und Claudia bekommen ein Kind und alles ändert sich.

Eines Abends kommt Hartmut abgespannt von der Arbeit heim, und im Haus herrscht wieder einmal Chaos. Plötzlich findet er das gar nicht mehr so süß. Seine Haupt-Ichs übernehmen nun die Führung, er mutiert zu einem ordentlichen, korrekten Vater und kritisiert Claudia, weil sie so schlampig ist. »Kannst du das Haus nicht sauber halten? Ich halte es nicht mehr aus. Hier sieht es aus wie in einem Saustall!« Zunächst gibt Claudia die Rolle der schuldbewussten Tochter und wiegelt ab – sie hat ein schlechtes Gewissen. Zwischen beiden entsteht eine regelrechte Eltern-Kind-Beziehung: Claudias Innere schuldbewusste Tochter hat sich mit Hartmuts strengem Inneren Vater verbunden. Aber Claudia ist nicht der Typ, der sich lange bei unbequemen Gefühlen aufhält, und greift ihn kurz darauf an: »Wer gibt dir das Recht, hier so rumzubrüllen? Wenn du nicht so verdammt zwanghaft wärst und dich auch mal gehen lassen könntest, wäre alles halb so schlimm!« Sie ist jetzt in die rebellierende Tochterrolle gesprungen und nicht mehr weit weg von der Stimme der kampfeslustigen, strengen Mutter. Ein eigentümlich bekanntes Patt ist entstanden: Hartmut kennt die Reaktionsweise Claudias von seiner Mutter, Claudia die Hartmuts von ihrem Vater und jeder hat auf seine Weise Recht.⁶³

Denn Hartmut lebt Claudias verdrängte Ichs, bestehend aus Zurückhaltung, strengem Auf-Formen-bedacht-Sein, Ordnung, Ehrgeiz und Erfolg im Beruf. Claudia hingegen lebt die unterdrückten Ichs von Hartmut wie lässige Kreativität, Offenheit, Spontaneität und Widerstand, alles Verhaltensweisen, die er in seinem Berufsleben meint, verstecken zu müssen. Und da Hartmut solche Eigenschaften wie Ordnung und Struktur bereits lebt, meint Claudia, sich den Anforderungen dieser Stimmen nicht beugen zu müssen. Sie lebt stattdessen seine unterdrückten, unkonventionellen und chaotischen Ichs. Bei allen Verliebten bilden diese unbewussten verdrängten Ichs die Basis für den Zauber, der ihre Beziehung in der ersten Zeit umgibt. Das Geheimnis des Glanzes und der Faszination, die vom ersten Verliebtsein ausgehen, liegt auch⁶⁴ in einer Art inneren »Wahlverwandtschaft«. Sie besteht darin, dass wir beim anderen von dem verzaubert werden, was wir selbst noch nicht entwickelt haben und deshalb nicht leben können. Das, was wir uns als Kind zwar wünschten, uns aber nicht getraut haben oder was von den Eltern unterdrückt wurde. Im bindungsfähigen Alter ergibt dies nun die komplizierte Formel, aus der das explosive Gemisch der ersten Liebe gebraut ist.

Eltern-Ichs im Clinch: Bindungsmuster

Wenn wir bei der Wahrnehmung eines Menschen diesem unsere eigenen, nicht gelebten Persönlichkeitsanteile überstülpen, spricht man von einer Projektion. Wenn die andere Person das Gleiche macht, entsteht ein Bindungsmuster – zwei Projektionen treffen sich. Das verdrängte Ich einer Person ist dann mit dem verdrängten Ich der anderen Person eine Beziehung eingegangen. Beide sind nun »befangen«, respektive verliebt.

In ein tragisches, Generationen übergreifendes Bindungsmuster eingesponnen, befand sich das Liebespaar Romeo und Julia im Verona des frühen 14. Jahrhunderts. Das lag an deren Eltern, die

⁶³ Arthur Wittermann nachempfunden aus: Kuck mal, wer da spricht! Connection 4/ 1994 S. 32–34

⁶⁴ Natürlich liegt das auch an den Botenstoffen, speziell dem Dopamin und an den Duftstoffen (Pheromonen), die einen potenziellen Schöpfungsakt mitvorbereiten helfen.

sich über die Stadtviertel hinweg in tiefer Feindschaft verbunden fühlten. Nach der Lesart vom Bindungsmuster spielt hier allerdings nicht nur das Drama einer Zwangsehe eine Rolle, die Julia von Romeo zu trennen droht, sondern auch das Drama des Scheiterns der beiden, die mit ihrer jungen Liebe den alten Graben des elterlichen Zwistes überwinden wollen. Äußerlich gesehen scheitern sie an den Missverständnissen, dass Romeo seine Julia für tot hielt, sich daraufhin in seinem Liebesleid entleibte, worauf die aus einem künstlich herbeigeführten Todesschlaf wiedererwachte Julia es ihm nachtut.

Wenn man sich hinter all die scheinbar zufälligen, unglücklichen Verwicklungen dieses Dramas begibt, erblickt man zwei wunderschöne, blutjunge, einzigartige Menschen, die meinen, mit der Kraft ihrer neuen Liebe die bestehende Feindschaft zwischen ihren Elternhäusern in Liebe verwandeln zu können. Der bindenden Prägung »Feindschaft« aus ihren Familien kann das Liebespaar jedoch nicht entinnen. Es durchschaute den Mechanismus nicht. Die Erbsünde der älteren Generation, die psycho-soziale DNS, hatte über die jüngere Generation und ihre Liebe gesiegt. Diesen Übermut bezahlten Romeo und Julia mit ihrem Leben. Dabei hätten beide schon mit sich selbst genug zu tun gehabt.⁶⁵

Die Wirkung von Bindungsmustern sowie die Selbstaufopferung von Kindern für ihre Eltern, Stichwort »Selbstzwang«, wurden anhand dieses Liebespaares von William Shakespeare auf unübertreffliche Weise dargestellt. Für den alltäglichen Normalfall kann festgehalten werden, dass nach der Zeit des ersten Verliebtseins der Alltag einkehrt und sich jeder kräftehalber wieder auf seine eigenen Haupt-Ichs zurückzieht. Dadurch kommen die Rückseiten beider Medaillen zum Vorschein. Dann empfinden wir die ungewohnten Gegenstimmen des Partners als lästig oder gar ungerecht und werfen ihm vor, was sie oder ihn von uns unterscheidet. Eigentlich ein ungerechtes Unterfangen. Denn genau diese andere Seite im anderen war es ja gewesen, warum wir uns gegenseitig so magisch angezogen fühlten. Zielsicher, aber unbewusst haben wir kongenial unsere entgegengesetzten ungelebten Energien im anderen herausgespürt – aus einer Unzahl von potenziell möglichen Partnern. Wenn die positiven Projektionsflächen in einer Beziehung überwiegen, wird sie harmonisch. Wenn die Bindungsmuster aber in einen destruktiven Clinch gehen, landen Beziehungen wie bei bis zu 50 Prozent aller Ehen vor dem Scheidungsrichter. Oder sie münden gar, als sozial schicklichere Variante, in den vorzeitigen Tod eines Ehepartners.

Denn der Grund, warum man sich bindet, ist der gleiche, warum man sich wieder trennt – natürlich unter der Voraussetzung, dass man sich trennt: der Gleichklang zweier Biografien. Wenn wir aber bereit sind, den Trennungs-Stimmen zuzuhören, und lernen, uns innerlich auf sie hin zu bewegen, ließe sich das vermeiden. Bei wiederholten Trennungen kann von all jenen, die vermeinen, dass der Grund für eine Trennung bei ihnen selbst oder beim anderen liegt, der dahinterliegende Mechanismus erkannt werden. Denn solch inneren Bindungsmustern liegen starke Prägungen zugrunde, für die wir nur teilweise verantwortlich sind. Sie stammen aus dem jeweiligen Elternhaus. Deshalb bringt es meist nicht viel, eine neue Beziehung einzugehen. Wir wiederholen nur den Mechanismus von Bindungsmustern.

Deshalb ist es für eine Beziehung oft »notwendig«, den eigenen Vater oder die Mutter zu »klären«. Erst dann können wir zu den oft einseitigen Eltern-Stimmen neue Sichtweisen hinzulernen und uns dem gemeinsamen Leben in seinen vielfältigen Anforderungen stellen. Dabei gilt es, sowohl ehrgeizig und strukturiert als auch sinnlich und kreativ zu sein. Welche der Verhaltensweisen wir in einer Situation anwenden, entscheiden dann wir mit und nicht mehr nur unsere elterliche Prägung. Das ist die Essenz der Willensfreiheit.

Claudia war die Erste, die sich vom Veränderungswillen Hartmuts unabhängig machte. Gleich in der Probesitzung trat das Bindungsmuster zu Hartmut auf. Es bestand vor allem darin zu meinen, für ihn die spontanen, kreativen und sinnlichen Seiten einer Beziehung leben zu müssen.

Schon als Kind hatte sie den stets gestressten Vater mit ihren Späßchen und neuen Ideen von seinen Sorgen ablenken wollen. Nach zehn Sitzungen, in denen sie diese Art ihrer »Fürsorge« in

⁶⁵ Umgekehrt lässt sich dann sagen, dass das sehnsüchtige Warten auf die Liebe des Lebens, für die man bereit ist, den Be- und Erziehungsstress auszuhalten, das Warten auf das passende Bindungsmuster ist.

verschiedenen Schlüsselsituationen durchgespielt hatte, konnte sie sich von dieser Rolle verabschieden. Damit war das Bindungsmuster zu Hartmut gelöst. Nach einiger Zeit veränderte auch Hartmut sein Verhalten. Sein Bewacher kann es sich gönnen, nachdem er von Claudias Bewacher mit unterstützt wird, alle Fünfe gerade sein zu lassen. Sein Inneres Kind kann sich nun ganz verspielt und unkonventionell seinem Töchterchen widmen. Hartmut und Claudia haben sich auf den Weg der Ganzwerdung gemacht und sind dabei, jeder für sich und doch gemeinsam, vollständig zu werden.

Wir können uns ein Leben lang damit beschäftigen, in immer neuen Beziehungen alle möglichen Bindungsmuster kennenzulernen, ohne wirkliche Fortschritte zu erzielen. Stattdessen können wir aber auch überprüfen, wie wir uns bei Konflikten verhalten: Reagieren wir über oder schlucken wir alles runter, wie es bei Antonia ständig der Fall war, weil sie Verlassensängste hatte? Wenn wir bereit sind, unsere unterdrückten, beim anderen zunächst als bezaubernd, später als gegensätzlich empfundenen Stimmen wahrzunehmen, ist die Basis für eine lebenslang tragfähige Liebe geschaffen.

Bindungsmuster stellen Lernaufgaben auf allen Beziehungsebenen dar: zwischen Eheleuten, Eltern und ihren Kindern und Geschwistern. Zwischen Vorgesetzten und Mitarbeitern und zwischen Kollegen. Aber auch bei Kranken und ihrer Krankheit, Unglück und Unglücksraben oder Pech und Pechvögeln kann der eigene Anteil überprüft werden.

Instinkt-Energien und »dämonische« Energien

Ken Wilber, ein führender Vertreter der westlichen Suche nach Spiritualität, bezeichnet den in der Meditation auftretenden »Zeugen« als unsterbliches Selbst, das nach dem körperlichen Tod weiterexistiere. Viele spirituell orientierte Menschen sehen in dessen Bewusstheit einen Beweis für ein Leben nach dem Tod.

Vielleicht ist dieser »Beobachter« aber lediglich eine weitere Spielart der Stimme des Bewachers, der unablässig tätig ist, um seine materielle Grundlage – das menschliche Gehirn – zu schützen und damit sich selbst? Denn im Synergetik Institut existieren viele aufgezeichnete Sitzungen vor allem spirituell ausgerichteter Personen, deren Innenleben von den Abkömmlingen des Bewachers als Antreiber, Kritiker und Perfektionist beherrscht wird. Solche Leute sind äußerst genau, sehr kritisch gegen sich und andere und fühlen sich zu steter Vervollkommnung angetrieben.

Als freundliche, hilfsbereite, ja gütige Menschen, die eher selten lachen, wiederholen sie brav und statisch elterliche Erziehungsideale. Sie sind erschrocken, wenn in der Meditation Wesen wie Löwen oder wilde Bären auftauchen. Das ist für sie dann der Anlass, noch mehr zu meditieren, sich vielleicht noch mehr der »Liebenden-Güte-Meditation« zu widmen.

Vielleicht vernachlässigen Meditierende dabei ihre Instinkt-Energien. Ein gängiges Verhalten, das in religiösen oder spirituellen Kreisen mit dem Konzept, dass Körper und Seele im Gegensatz zueinander stehen, gerne praktiziert wird.

Was genau sind nun Instinkt-Energien?⁶⁶ Das Konzept zum Begriff »Instinkt-Energien« entnehme ich der Bedürfnisskala des berühmten Soziologen Abraham Maslow. Maslow hatte 1943 die Idee, die menschlichen Grundbedürfnisse zu beschreiben und in einer Rangskala anzuordnen. Zu den Grundbedürfnissen rechnet Maslow neben physiologischen Bedürfnissen wie Nahrung und Nachkommenschaft das Sicherheitsbedürfnis, soziale Bedürfnisse als Teilhabe an Beziehungen, Individualbedürfnisse und das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung.

Instinkt-Energie ist ein modernerer Begriff, der die Dynamik, die den Bedürfnissen innewohnt,

⁶⁶ Den neueren Begriff »Instinkt-Energien« entnehme ich dem Buch des Psychologenehepaares STONE, Hal und Sidra, USA: Du bist viele. Das 100fache Selbst und seine Entdeckung durch die Voice-Dialogue-Methode. Heyne Verlag, München 1995. Leider wird es nicht wiederaufgelegt, obwohl es vergriffen ist.

miteinschließt. Er bezeichnet die »starke Lebenskraft, den starken Lebenswillen«, die sich ausdrücken wollen. Sowohl unsere physiologischen als auch unsere psychischen Bedürfnisse wollen gelebt werden. Dazu brauchen wir die Fähigkeit, uns je nach Situation durchsetzen oder auch nachgeben zu können.

Wenn unsere Instinkt-Energien jedoch bei unserer Erziehung missachtet oder sogar aktiv unterdrückt werden, entarten sie und führen dann im Leben des Erwachsenen ein unbewusstes und damit unkontrollierbares Eigenleben. Solche Ur-Energien mutieren als quasi übersteuerte Über-Ichs zu dämonischen Energien. Sie sind auch Ursache für lebensbedrohliche Krankheiten oder anderes Unglück, wie wir im nächsten Kapitel sehen werden.

Unterdrückten sexuellen Energien etwa kann man in Träumen oder Meditationen häufig als Teufel oder mächtigen Großtieren wie Löwen, Tigern oder Panthern begegnen. Deren Stärke repräsentiert dann die Stärke der Unterdrückung starker Lebenskräfte.

So bearbeiteten wir einmal einen Traum von Antonia, bei dem sich des nachts in der Mitte ihres Zimmers der Fußboden zu einem roten Schlund geöffnet hatte, aus dem der Teufel, gestützt auf seine beiden Fäuste, leibhaftig herauszusteigen begann. Voller Schrecken erwachte sie und konnte nicht fassen, dass es in der Mitte ihres Zimmers keine direkte Verbindung zur Hölle gab, so real war ihr Traum gewesen.

Was lag dem zugrunde? Am Tag zuvor hatte Antonia es sich zum ersten Mal in ihrem Leben erlaubt, offen zu flirten, und zwar mit einem Nachbarn, von dem sie wusste, dass er verheiratet war. Sie hatte mit ihm eine Schneeballschlacht vor dem Haus angezettelt und sich dabei für eine Viertelstunde so frei und glücklich gefühlt wie noch nie in ihrem Leben. Die Strafe des Über-Ichs folgte auf dem Fuß. Der Teufel erinnerte sie unmissverständlich an ihre Sünden mit einem verheirateten Mann, mit ihrem Stiefvater.

Spiritualität rechne ich zur Selbstverwirklichung im Sinne von Selbsttranszendenz der eigenen Lebenskräfte, also wenn wir unsere »eigenen Grenzen überschreiten«. Das tun wir auf materieller Ebene automatisch, wenn wir eine Familie gründen. Wenn wir uns viele Jahre lang um das Wohl unsrer Kinder kümmern, müssen wir unsere Grenzen überschreiten können.

Wenn wir unser Leben jedoch ausdrücklich etwa auf den Begriff der Spiritualität abstellen, geschieht mit ihr das, was auch mit anderen Qualitäten wie etwa Liebe oder Verzeihen geschieht: In dem Augenblick, in dem wir uns ausdrücklich auf ein natürlich veranlagtes menschliches Bedürfnis – wie zu lieben, zu verzeihen oder religiös zu empfinden – fixieren, geht der Gehalt der angestrebten Qualität angesichts dieser linearen und das Leben reduzierenden Vorgehensweise verloren.

Religiosität etwa scheint angeboren. Der amerikanische Forscher indischer Abstammung, Vilaynur S. Ramachandran, berichtet in seinem Buch »Die blinde Frau, die sehen kann«⁶⁷ davon, dass sich bei Personen, bei denen ein Teil des Schläfenlappens des Gehirns gereizt wird, religiöse Wahrnehmungen und Gottesvorstellungen einstellen.

Spiritualität entsteht erst als Ergebnis davon, dass wir in stetem Kontakt mit unserem inneren und gleichzeitig mit unserem äußeren Leben bleiben. Keineswegs, indem wir uns ausdrücklich vornehmen, liebevoll oder spirituell sein zu wollen. Das Bekenntnis mancher Leute zur Spiritualität scheint mir öfters die Aufgabe eines Gütesiegels oder eines Schutzschildes zu erfüllen – was nicht automatisch heißt, dass sie nicht spirituell sind. Jeder Mensch ist von Natur aus spirituell veranlagt. Wir sollten auf unser Recht pochen, in einer Gesellschaft leben zu können, in der die Strukturen dafür vorhanden sind.

Zu viel »ausdrückliche« Menschenliebe also ist genauso schädlich wie zu viel Eigenliebe. Zu viel Härte zerstört vielleicht gerade das Wesen, dessen Weichheit wir so lieben, weil wir unsere eigene Weichheit in der Kindheit zu unterdrücken gelernt haben. Zwischen gegensätzlichen Stimmen besteht immer eine Beziehung, die es zu regulieren gilt.

Der derzeitige Dalai Lama, weltliches Oberhaupt der tibetischen Buddhisten, ist gerade für spirituell lebende Menschen in aller Welt ein wohltuendes Beispiel. Er ist gesund, lacht viel und

⁶⁷ RAMACHANDRAN, Vilaynur Subramanian: Die blinde Frau, die sehen kann. Verlag Rowohlt, Reinbek b. Hamburg 2001

gibt offen zu, dass er seiner Ärger- und Fruststimme durchaus Raum gibt.

Das Katastrophen-Ich

Bei großem Unglück sind schwer verletzte kindliche Bedürfnisse das Hauptdialogfeld von Profiling und Synergetischem Heilen.

Wenn die berechtigten Bedürfnisse eines Kindes durch physische oder psychische Gewalt im Elternhaus missachtet werden, mutiert die Willenskraft, die Bedürfnisse durchsetzen zu können, zu einer »dämonischen« Energie. Derart frustriert, verwandelt sich der Durchsetzungswillen dann etwa in Aggression und verschiebt seine Energie in anders geformte Ventile. Diese »Verschiebung«, wie es die Therapeutin Thea Bauriedl nennt⁶⁸, macht es hinterher schwer, den eigentlichen Ursprung der Frustration (lat. frustra: vergeblich) zu orten.

Eine Frustrationsspirale beginnt mit einem gelegentlichen »Ausraster«, von dem man nicht so genau weiß, was er zu bedeuten hat. Wird ihm keine Bedeutung zugemessen, kann eine bereits abgespaltene Aggression in eins der Familiendramen münden, von denen wir jede Woche in der Zeitung lesen können.

Fakt ist, dass diese Taten nicht aus dem Nichts kommen und die Anzeichen für den, der genau hinschaut, nicht zu übersehen sind. Zwar scheinen Presse, Filme oder Bücher mit dem umsatzfördernden Muster »Horror« das Gegenteil zu beweisen: Menschen seien von abgrundtiefer und deprimierender Bestialität.

Doch die Details der Verbrechen folgen immer der Prägung einer Lebensgeschichte. So etwa ist bei Kindsmördern ihr eigenes Inneres Kind bereits tot. Es fehlt in den Prägungen der Nervenschaltkreise eines Tätergehirns, sonst brächten sie es nicht übers Herz, ein Kind zu töten. Bezeichnenderweise sehen sich Mörder oft als Opfer und nicht als Täter. Und sie sind auch wirklich Opfer. Allerdings nicht die ihrer Opfer, wie sie zu Protokoll geben, sondern ihrer unregulierten, weil tief verletzten Instinkt-Energien.

Dies zeigt mir das Schicksal eines mir über viele Jahre bekannten Arztes, das ich von außen miterlebt habe. Er führte gemeinsam mit seiner Frau eine gutgehende Praxis in einer Kleinstadt. Als praktizierender Christ und Mitglied im Kirchenvorstand zählte er zu den Honoratioren der Stadt. Wenn ich ein Rezept bei ihm holte und etwas von den Problemen meiner Scheidung andeutete, hörte er mir äußerst interessiert zu und beriet mich ausführlich. Als es mir wieder besser ging, reduzierte sich sein Beratungsinteresse deutlich, ja er wurde mir gegenüber Jahre später sogar beleidigend. Ich hatte ihm meine Arbeit mit den Selbstheilungskräften des Menschen geschildert und ihn gebeten, Flyer in seiner Praxis auslegen zu dürfen. Für so einen »Schmarrn« hätte er nichts übrig, beschied er mir. Ich wunderte mich und brach die noch gelegentlichen Kontakte ganz ab.

Wenige Jahre später hörte ich, dass er aus finanzieller Verzweiflung wegen Fehlspekulationen in den neuen Bundesländern in den Tod gegangen war. Nicht ohne seine noch minderjährige Tochter »mitnehmen« zu wollen, indem er sie eines Nachts eigenhändig mit einer Axt erschlagen wollte. Seine Frau, geweckt durch die Schreie ihrer Tochter, lief in ihr Zimmer, entwand ihrem rasenden Mann todesmutig die blutige Axt und flüchtete mit der schwer verletzten Tochter aus dem Zimmer. Bis die Polizei eintraf, hatte sich der Mann durch Erschießen selbst gerichtet. Die Tochter überlebte den mörderischen Anschlag ihres verwirrten Vaters. Doch wird sie, wenn sie nicht auch das innere Trauma aktiv verarbeitet, in einer posttraumatischen Belastungsstörung – etwa mit »Flashbacks« – feststecken oder ein Leben lang unter Albträumen zu leiden haben. Dieses Ereignis zeigt uns die Gewalt verletzter Energien.

Unterdrückte Instinkt-Energien als dämonisierte Energien tragen ihre Kämpfe, als solche

⁶⁸ BAURIEDL, Thea: Die Wiederkehr des Verdrängten. Piper Verlag, München 1986

zunächst nicht erkennbar, also mitten im normalen Alltag aus. Ab einem bestimmten Kippunkt sind sie verantwortlich für alle Katastrophen wie Verbrechen, schwere Unfälle oder Kriege. Selbst bei Kriegen können wir, wenn wir uns denn die Mühe machten, ihre Auslöser einzeln zu orten, einzelne Personen ausfindig machen, die ihre Aggression von der privaten Ebene auf die gesellschaftliche Ebene verschoben haben. Einfach, weil sie als nunmehr Erwachsene am längeren Hebel der Macht sitzen. Informierte Kreise sehen einen Zusammenhang zwischen dem Kosovo-Krieg Bill Clintons (1998–1999) und dem öffentlichen Bekanntwerden seiner Sex-Affäre mit Monica Lewinsky. Es gibt einen direkten Zusammenhang zwischen Kleinkriegen in der Familie und den Großkriegen der sogenannten Politik.

Sogar ein deutsches Gericht hat den Sachverhalt dämonisierter Energien im Jahr 2012 anerkannt. Es sprach eine Stalkerin, die ihre beiden Ehemänner heftig misshandelt hatte, frei. Ihr Vater hatte sich in der Gerichtsverhandlung damit gebrüstet, sie erziehungshalber brutal misshandelt zu haben. Wenn Lebenskräfte bereits dämonisiert sind, braucht es viel Geduld und Behutsamkeit, den mutierten Durchsetzungswillen wieder auf sein natürliches Maß zurückzuschrauben. Dem unter Hochdruck stehenden Dampfkessel muss dosiert Dampf abgeführt werden. Ein Sprengmeister würde eine kontrollierte Sprengung vorschlagen.

Doch in kaum einer Gesellschaft gibt es einen anerkannten, geschweige denn ungefährlichen Ritus der Entladung von Aggressionen. Kriege, Guerilla- und Bürgerkriege, Familiendramen, Rosenkriege oder schwere Krankheiten beweisen seit undenklichen Zeiten den verheerenden Umgang des Menschen mit seinen Aggressionen. Aggression, deren Kern Durchsetzungswillen darstellt, wird abgestritten, gilt als verpönt, wird fügsam unterdrückt oder einer geheimen »Kumpizenschaft der Harmonie« geopfert. Angewandte Synergetik löst die in dämonischen Energien gefesselten Verletzungen. Gerade für Gefängnisinsassen etwa ist Angewandte Synergetik sehr geeignet. Soweit ich weiß, wurde ein entsprechendes Angebot von Bernd Joschko an eine Vollzugsanstalt jedoch abgelehnt.

Wie viel an Leid und Verzweiflung hatte das Innere Kind des erwähnten Arztes jahrelang durchleiden müssen, ohne Hilfe zu erhalten oder annehmen zu können, weil Konflikte als Tabu galten und gelten. Logischerweise verbot sein Erwachsenen-Ich seinem Inneren Kind, Notsignale zu senden, sondern meinte, den Starken, den Kämpfer spielen zu müssen, anstatt einen konsensfähigen Weg mit der Bank zu finden. Zu dem seine Frau übrigens fähig war, denn sie betreibt noch immer die Praxis.

»Heiliger Zorn« zur Transformation von erlittener Gewalt

»Obwohl wir in den 1980er-Jahren in Deutschland in einem wirtschaftlichen Schlaraffenland lebten, litt ich unter dem Terror meines Stiefvaters und seiner Unberechenbarkeit. Wegen geringster Kleinigkeiten entwickelte er oft eine ungeheure Wut. Mit seiner Pedanterie quälte er mich und meine Halbschwester teilweise bis aufs Blut. Ganz einfach, weil er der Stärkste in der Familie mit vier weiblichen Mitgliedern war? Und aus dem Gefühl, in Deutschland zu kurz gekommen zu sein? Weil er seine Familie mit wechselnden Gelegenheitsjobs über Wasser halten musste?« Antonia berichtet zu Beginn einer Sitzung über die andauernde Gewalt in ihrer Familie und sucht nach Erklärungen. Natürlich unterschied sich ihre Familie von den anderen dadurch, dass beide Elternteile Flüchtlinge des Zweiten Weltkrieges waren.

»Sogar noch als Erwachsene musste ich mich gegen meinen Stiefvater körperlich verteidigen. So, als ich mit 33 Jahren gezwungen war, ihn niederzuringen und in den Schwitzkasten zu nehmen. Das kam so: Ich war am Wahlsonntag 1998 zu meiner Mutter gefahren, um sie in das Wahllokal zu begleiten. Mein Stiefvater kam in die Küche und fragte mich wütend, was ich hier wolle. Ich gab ihm Auskunft, worauf er erwiderte, er wolle nicht, dass meine Mutter zur Wahl gehe; ich solle sofort die Wohnung verlassen. Ich berief mich auf den Wunsch meiner Mutter und dass er ihr nicht verbieten könnte, zur Wahl zu gehen. Eine Wendung von ihm nach links, hin zur Küchenschublade, wo die Küchenmesser lagen, signalisierte mir, dass er außer sich vor Wut war. Diese Art der Körperwendung kannte ich aus meiner Kindheit, wenn er nach einem Kochlöffel

suchte, um uns damit zu verprügeln.

Da nahm ich all meinen Mut zusammen und mein Wissen, dass ich viel jünger und fitter war als er, und beschloss, mich zu verteidigen. Alles ging sehr schnell und ich wunderte mich, wie einfach es war, meinem Stiefvater von hinten den Arm um den Hals zu legen und ihn zu Boden zu drücken. Er zeigte kaum Reaktionsvermögen. Dabei schrie ich immer wieder: Ich bin stark. Ich lasse mir von dir nichts mehr gefallen. Ich ließ ihn erst wieder los, als er mir versprochen hatte, mich nicht mehr anzurühren, was er dann auch einhielt. Ohne Triumphgefühl, nur traurig und verwirrt verließ ich die Wohnung.«

Ich schweige und nicke nur. »Von so etwas habe ich noch nicht gehört«, sage ich zu Antonia, um ihr Orientierung zu geben. Viele Gedanken gehen mir durch den Kopf. »Können wir es uns erlauben, Widerstand zu leisten, uns zu wehren?« Mehr laut denkend spreche ich weiter: »Ja, dass es geradezu unsere Pflicht ist, uns gegen körperliche Gewalt zu wehren. Entweder körperlich oder mit List. Damit die Gewalt in der Welt nicht überhandnehmen kann.«

»Ja, natürlich. Ich lerne doch eben in den Synergetik-Sitzungen, mich zu wehren.« »Ja, Antonia, aber dein Dich-zur-Wehr-Setzen geschieht doch in der Innenwelt. Das nach außen zu verlagern, kann gefährlich sein. In der Synergetik geht es zunächst nicht um die Änderung der Realität als Außenwelt, sondern um die Änderung der Realität in deinem Gehirn.«

»Aber ich habe doch gewonnen«, beharrt Antonia. »Dazu gratuliere ich dir auch, Antonia. Trotzdem geht es doch darum, dass dein Stiefvater immer noch gewalttätig in deinem Kopf herumspukt, obwohl du ihn in der Realität besiegt hast.«

Das muss Antonia zugeben. Die Verschachtelungen, mit denen Angewandte Synergetik umgeht, haben es in sich.

»Das Eigenartige war ja gewesen, dass sein Missbrauch gegen seine Gewalttätigkeit ganz harmlos wirkte. Was tat er schon? Er kuschelte mit mir im Bett und rieb sich an meinem Po. Dabei lobte er mich, dass nur ich sein wunderbares Kind sei in dieser schrecklichen Welt. Wie lieb er sein konnte. Er hatte wirklich zwei extreme Seiten, unvermutete Wechsel von Brutalität zu Weichheit. Wie süß seine Worte waren, die er mir ins Ohr flüsterte, bevor er irgendwann aufseufzte, und ich wusste, dass ich das Klebrige jetzt wieder abwischen musste.«

»Vielleicht war deine Hoffnung, dass er dich doch, trotz seiner Schläge, liebte?« Antonia nickt bestätigend. »Und war es bei dir so, dass du den Missbrauch deshalb nicht so ernst genommen hast, weil die Gewalt das viel Schlimmere war?« Auch das bestätigt Antonia stumm. »Endlich hast du es erkannt und benannt«, erwidere ich. »Missbrauch ist deshalb oft so schwer zu orten, weil er fast ausschließlich innerhalb von Beziehungsgeflechten verübt wird: Im Elternhaus, durch Verwandte – auch Lehrer, Ausbilder oder Trainer zählen dazu. Selbst die Umgebung, wenn sie davon weiß, hält zusammen. Man wolle die Familie nicht zerstören – solche oder ähnliche Argumente kenne ich.« Missbrauchsoffer wiederum können nicht einschätzen, ob das, was da geschieht, zum gesellschaftlichen und familiären Standard zählt oder nicht. »Verstehe ich das richtig, dass du aus Angst in eine Art Totstell-Reaktion ihm gegenüber verfallen bist?« »Ja, genauso war es.«

Vor allem für Männer ist es wichtig, sich in einer Sitzung der Stimme ihres Katastrophen-Ichs zuzuwenden. In ihrer Innenwelt können sie den Synergetischen Schlagrohr, genau wie eine Verteidigungswaffe gegen ihren wirklichen Feind, beispielsweise das Energiebild des missbrauchenden Onkels, schadlos führen. Um im Ergebnis fähig zu sein, ihren Missbrauch nicht auf Jüngere und Schwächere zu übertragen. Schadlos deshalb, weil von außen gesehen nur auf den Boden geschlagen wird, vom Klientenstandpunkt aus auf das Konfliktobjekt und synergetisch gesprochen auf die Vorstellung vom Konfliktobjekt. Diese körperliche Handlung lässt ein ungeheuer hohes und verdichtetes Energieniveau entstehen und löscht gleichzeitig die Energie der Konfliktursache.

Manche Völker nannten dies »heilige Raserei«. Wenn die Kelten in einen Kampf gegen ihre Feinde zogen, entwickelten sie im Angriff ihren von den Römern so gefürchteten »Furor«. Dazu stießen sie furchterregende Schreie aus und machten heftige Bewegungen. In diesem Zustand der Rage können wir Heldentaten vollbringen. Er entsteht in höchster Not, etwa wenn eine Mutter ein Auto anheben kann, um ihre überfahrene Tochter zu retten.

In einer Sitzung befähigt dieser Wutmut uns dazu, die Prägung unseres Gehirnstoffwechsels zu ändern – also uns »zu ändern« – übrigens die größte Tat, die wir vollbringen können. Wenn

sich das Schlagen bis zur Raserei steigert, können wir unsere Missbrauchsmuster mit den Bewegungen unserer Arme und unseres ganzen Körpers buchstäblich aus unserem Körper und Gehirn herausschleudern. Schlagen, schlagen und nochmals schlagen auf den Fußboden, bis das Denken aufhört und wir nur noch Atem und Bewegung sind. Da sekundenlang kein Gedanke mehr durch das Gehirn kreuzt, fühlen wir gleichzeitig eine eigenartig tiefe innere Ruhe. Verletzende Erfahrungen, die die Synapsen vor allem im Gehirn über Jahre oder Jahrzehnte in selbstverletzenden Verknüpfungen fixiert hielten, lösen sich.

Antonia hat sich, nachdem das Gespräch von ihrem Stiefvater zu ihrer Mutter gewechselt war, in der Sitzung ihr zugewandt. Hier klagte Antonia ihre Mutter an, auf ihre kindlich-zaghaften, unbeholfenen Andeutungen über den Missbrauch ihres Stiefvaters stets verständnislos reagiert zu haben. Antonia hatte ihre Mutter immer wieder als abweisende, erkaltete, von ihr abgewandte Person erlebt. »Ihre flächendeckende Lieblosigkeit, etwa wenn sie mit mir über den Jahrmarkt ging, ohne mir, trotz meiner mehrfachen Bitten, ein Zuckerstängelchen zu kaufen, erklärte ich mir später mit den ungeheuren Gräueln des Zweiten Weltkrieges, die auch meine Mutter hatte durchmachen müssen. Was galten im Vergleich dazu schon die Prügel oder der Missbrauch meines Stiefvaters? Zwar gab es Situationen, in denen sie stolz auf mich war, wo ich sie in meinen Bann ziehen konnte, wie beim Einschulungstest, als ich die abgefragte Farbe „grün“ mit dem Hinweis auf Spinat bekräftigte. Aber dann schlug der Alltag mit seinem Mangel wieder über ihr zusammen«, skizzierte Antonia das Verhältnis zu ihrer Mutter.

»Böse bin ich ihr allerdings noch heute, dass sie mich als Baby nicht an reiche Amerikaner zu Adoption freigegeben hat, wie sie mir ein oder zweimal stolz erzählte. Dazu habe ich nichts zu sagen gewusst. Doch heute male ich mir manchmal aus, was mir alles erspart geblieben wäre oder was für einen besseren Start ins Leben ich bei reichen Eltern hätte haben können. Zumal ihr ja anscheinend nicht viel an mir lag, wenn sie mich so selten im Kinderheim besucht hat.«

Nach einer sehr ergreifenden Schlagszene, die wohl auch damit zusammenhing, dass die Eiterbeule des Missbrauchs-Hergangs kurz zuvor endlich geplatzt war, waren die Vorwürfe gegen ihre Mutter auf einmal gegenstandslos geworden.

Nachdem Antonia sich wieder niedergelegt hatte und Ruhe in ihr eingekehrt war, bat ich sie, sich das Bild ihrer Mutter wieder zu vergegenwärtigen. Ohne ihr Zutun und wie von Zauberhand wandte ihre Mutter sich Antonia liebevoll zu und nahm das Kind Antonia auf den Arm. Antonia erlebte in ihrer Innenwelt etwas, das sie von ihrer realen Mutter niemals erfahren hatte: Schutz und Geborgenheit in ihren Armen. Der Grundstein dafür, dass sie das auch in der Außenwelt würde erleben können, war gelegt. Dieses Erlebnis war erst möglich, nachdem Synergetische Selbstorganisation durch die Entladung ihrer Heiligen Wut stattgefunden hatte. Den Missbrauch ihres Mannes an ihr konnte Antonia mit ihrer Mutter in der Realität allerdings nie richtig zur Sprache bringen. Immer war der Stiefvater zur Stelle.

In einer anderen Sitzung zu ihrem leiblichen Vater verteidigte Antonia diesen zunächst energisch. Er sei arm gewesen, hätte keine Zeit für sie gehabt, hätte ganz andere Probleme gehabt, hätte sich um seine Familie kümmern müssen und ähnliche Rationalisierungen. Sie hatte ihn in der Sitzung zuvor um Buntstifte zum Malen gebeten, was ihn nicht im Geringsten interessiert hatte. Ich fragte sie, was sie mit diesem Schutzwall der Verteidigungen⁶⁹, den sie um ihren Vater herum aufgebaut hatte, machen wolle. Sie entschied sich dazu, den Schutzwall mit dem Synergetischen Schlagrohr niederzureißen. Nachdem sie sich wieder niedergelegt und beruhigt hatte und sich das Bild ihres Vaters wieder vergegenwärtigte, geschah etwas Bemerkenswertes: Ihr Vater reichte ihr einen großen Kasten mit Faber-Malstiften. Antonia war überglücklich.

Es geht also nicht nur darum, Dampf abzulassen, sondern mit dem Schlagen auch seinen Energiefluss zu verstärken und sich dabei gleichzeitig seiner eigenen Kraft und Handlungsfähigkeit zu vergewissern. Dies ist eine der Voraussetzungen zur Transformation von Energien. Der Wiederverletzung durch die Rückerinnerung an verletzende Situationen wird

⁶⁹ Die Tatsache, dass Opfer sich mit ihren Tätern bei deren Übermacht solidarisieren und kooperieren, wird »Stockholmsyndrom« genannt. Der Begriff für diese Überlebensstrategie geht auf das Geiseldrama in der Stockholmer »Kreditbank« vom 23. bis 28. August 1973 zurück.

durch sofortiges Handeln der Boden entzogen. Das heißt, die durch die Rückerinnerung aufgewühlten Botenstoffe im Gehirn fügen sich nicht mehr in die alten, traumatisierten Nervenverbindungen ein, sondern stehen für neue, adäquate Reaktionen zur Verfügung. Was in der Innenwelt aufgelöst ist, muss im Außen nicht mehr passieren. Denn die Lösung von Problemen beginnt im Kopf, im eigenen Hirnstoffwechsel, da, wo sie auch ihren Eingang nahmen.

Doch wie kommt man an die Kraft der eigenen Gedanken und Gefühle, die in den Nervenschaltkreisen des Gehirns auf ihren Einsatz warten? Etwa von oben in den Kopf greifen und die Nervenschaltkreise entwirren und neu zuordnen? Oder die passenden Botenstoffe in die entsprechenden Nervenwege, die Synapsen, drücken? Nur in patriarchalen Blondinenwitzen sagt man Blondinen nach, dass sie Tippex auf den Bildschirm auftragen, um Schreibfehler zu korrigieren. Und ganz so kommen mir manchmal die rein materialistischen Ansätze von psychischer Heilung vor.

Es gibt eine sehr einfache Formel, wodurch der Gehirnstoffwechsel unseres Denkens und Fühlens entsteht: Durch den Einsatz aller Sinne, motorischer Bewegung und durch Denken und Fühlen, wenn wir innerlich und äußerlich handeln. Dadurch hat sich der Stoffwechsel des Gehirns selbst organisiert, dadurch wird er fortwährend angeregt und dadurch lässt er sich durch inneres Handeln auch wieder verändern. Die Chemiefabrik Gehirn bringt unseren Gehirnstoffwechsel in Eigenregie wieder ins Lot und stellt jedes Pharmazeutikum in den Schatten. Alle Nebenwirkungen von Arzneimitteln, etwa Psychopharmaka, beruhen darauf, dass die Forscher sie nicht naturkonform reproduzieren können.

Selbstgespräche als psychische Handlungen sowie motorische Handlungen in Kontakt mit den handelnden, sprechenden, fühlenden Figuren der Innenwelt sind die Methode, die den Gehirnstoffwechsel am ganzheitlichsten erneuert.

Aus langer Sitzungserfahrung lässt sich zusammenfassen, dass sich mit den entgegengesetzten Polen der Härte zur Durchsetzungsfähigkeit mittels Schlagrohr (Hiebe) einerseits und der Weichheit der Liebe des Inneren Kindes andererseits die besten Ergebnisse erzielen lassen. Meistens ist es aber die handelnde Ich-Struktur des Klienten, die in einer Sitzung zuerst gestärkt werden muss, um dann auch wieder Weichheit zulassen zu können. Die Regulationsfähigkeit von »sich durchsetzen« oder »nachgeben können« wird so wieder hergestellt. In einer Sitzung ist dieses Vorgehen sozusagen der sich öffnende Reißverschluss, hinter dem wir den Produktionen unseres eigenen Gehirnstoffwechsels als Bildern zuschauen können.

Eine neue Konfliktkultur

In diesem Zusammenhang muss das noch von Goethe als edel bezeichnete »Faustrecht« zitiert werden. Es ist noch heute bei Mangel an genügend staatlichem Schutz als »Notwehr« und zivilrechtlich als »Selbsthilfe« anerkannt. Die Crux dabei ist, dass der hier angesprochene Notstand rein äußerlich definiert wird. Nur weil bei seelischen Verletzungen kein Sanitäter mit Blaulicht durch die Straßen rast und den Verkehr beiseiteschiebt, heißt das keineswegs, dass solche Verletzungen weniger gefährlich sind als körperliche Schwerstverletzungen.

Für die weitaus größte Zahl der seelischen, im Außen nicht sichtbaren Verletzungen gibt es in unserer Gesellschaft kein Rechtsinstitut. Innenweltarbeit gibt der inneren Notwehr einen angemessenen Platz. Dieser befindet sich in der Innenwelt des Verletzten, da, wo die Verletzungen gespeichert wurden. Hier, in ihrer inneren Wirklichkeit, konnte Antonia zur Selbsthilfe greifen. Mit dem biegsamen Synergetischen Schlagrohr war es ihr möglich, sich gegen das bedrohliche Energiebild ihres gewalttätigen Vaters wirkungsvoll zu verteidigen, gleichzeitig ihre gestaute Wut zu entladen und schadlos Rache zu nehmen. Diese Stimme der Rache tat den Fakten und damit ihrem Empfinden für Gerechtigkeit genüge. Und sie brachte Antonia Jahre später des Rätsels Lösung, warum sie bis zu ihren Sitzungen bei mir ständig zwischen Langeweile und Angst gependelt war. Die Angst kam von ihrem Stiefvater und zur Langeweile war sie im

Kinderheim schuldlos verurteilt gewesen.

Wenn man will, kann man dieses Vorgehen nach Freud als »Ausagieren« bezeichnen. Ausagieren gilt in der Psychoanalyse als verpönt, zeigte es doch an, dass der Klient vor der Urgewalt seiner Gefühle fliehe und sie in Aktionen ableite – eine erstaunliche Sicht der Psyche, die es ihr verbietet, sich auszudrücken. »Eindrücke«, wie sie die Psyche formen, haben die natürliche Tendenz, auch wieder zum »Ausdruck« kommen zu wollen. Glaubte Freud wirklich, dass die Psyche unabhängig vom Körper und seinem Einsatz entstehe? Dass sie etwas vom Körper Getrenntes sei? Dass sie sich unabhängig entwickle und ausdrücke? Eine bemerkenswerte Spaltung drückt sich hier aus, die noch ganz in der Tradition Descartes den Menschen in Körper und Psyche (Körper, Seele und Geist) unterteilte.

Handlungskompetenz, die lebenspraktische Schwester der Selbstverantwortung, ist nur über »Handeln« zu erhalten. Manchmal reicht es nicht aus, nur in der Innenwelt zu handeln. Gerade das Ausagieren beispielsweise von Aggression unter dem Einsatz des ganzen Körpers mit dem Schlagen auf den Fußboden als »Außenwelt« hat als Ergebnis das Lösen dieser neuronalen Aggressionsverknüpfungen im Gehirn und jeder einzelnen Körperzelle zu Folge. Es ist deshalb nachhaltiger als das bloße innere Verarbeiten von Aggressionen durch Erkennen und Einsicht, wie es üblicherweise in Therapien angewandt wird.

Die wichtigste Vorgabe dabei ist: Es muss in der eigenen Innenwelt, also ohne Angriff auf einen Außenstehenden, geschehen. Die äußerlichen körperlichen Bewegungen unterstützen dabei den Energiefluss des Körper- und Gehirnstoffwechsels und helfen, die Botenstoffe der negativen Gefühle aus jeder Körperzelle, einschließlich der Gehirnzellen als Informationszentrale des Körpers, auszuschwemmen. Ich verstehe sehr gut, wenn diese innere Notwehr als Synergetisches Schlagen zunächst auf Ablehnung stößt. Doch wenn wir hinter die dabei auftauchenden ethischen Bedenken blicken, können wir erkennen, dass die Ablehnung des Schlagens vielleicht zu sehr von eigenen, nicht verarbeiteten Aggressionen aus der Kindheit herrührt. Zu sehr spüren wir in diesem Augenblick unser eigenes verletztes und hilfloses Inneres Kind. Weil wir uns bei Schlägen nicht wehren durften. Weil wir die Wut über die Entwürdigung, unser Entsetzen über die Verletzung der Integrität unseres Körpers gewaltsam unterdrücken mussten. Kein Klient muss in einer Sitzung »schlagen« – er sollte es aber können. Weil seine Zurückhaltung sonst nicht für Friedfertigkeit, sondern für Hilflosigkeit steht. Dann besteht noch ein unerkanntes Thema mit Gewalt. Ganz einfach, weil wir als Kinder am kürzeren Hebel familiärer oder gesellschaftlicher Verhältnisse

saßen. Konkrete Gewalt ist in unserer Gesellschaft zu Recht mit einem Tabu belegt. Und trotzdem geschieht sie tagtäglich und weiterhin – allerdings hinter verschlossenen, sogar prächtigen Türen.

Das Aufsuchen der Deponie unterdrückter Gefühle als Zornablageplatz hat eine eminent reinigende Wirkung. Erleichterung suchend, verarbeitet auch der Rapper Eminem seinen kapitalen Familienfrust in stakkatoartigen Rap-Songs. Damit erreicht er Millionen von Zuschauern und einen Millionenverdienst. Als Künstler kann er zugleich auch als Vorreiter gelten, denn was Eminem sich erlaubt, können andere ihm nachtun. Wer nicht so viel Öffentlichkeit will, sollte die Wirkmacht der Wutentladung in einer Sitzung ausprobieren. Man kann sich kaum eine Vorstellung von der befreienden und dem Gerechtigkeitsgefühl genügenden Wirkung dieser »heiligen Rage« machen. Hier hat dieses magische Ritual seinen richtigen Platz. Es stellt eine alltagstaugliche Konfliktkultur dar.

Wenn der Giftpfropf gezogen ist, verliert das Katastrophen-Ich an Kraft. Die darunterliegenden Bedürfnisse und die dafür bereitliegende Lebenskraft und Liebe können sich entfalten.

Das Innere Kind und seine Familie

Selbstheilung strebt nicht die Erziehung des Inneren Kindes an, sondern die »religio«, die Rückverbindung des Klienten zu seinem göttlichen Inneren Kind. Jeder von uns kann auf die

originären kindlichen Energien wie Liebe, Gemeinsamkeit und Gerechtigkeit zurückgreifen und aus diesen Kräfte schöpfen.

Kinder und das Innere Kind sind nicht defizitär. Im Gegenteil, sie sind die potenzielle Fülle des Seins. So erinnerte sich Antonia in einer Sitzung daran, wie sie mit ungefähr sieben Jahren ihrer Mutter während des Staubsaugens ein Spiel vorschlug. Es sollte lauten: »Die Königsfamilie«. Die Königin, ihre Mutter, sollte ihr Aufgaben geben, die Antonia im Bewusstsein, eine Prinzessin zu sein, erfüllen wollte. Ihre Mutter sah sie aber nur ernst an und erwiderte: »Nein«. Antonias weitgespannte Erwartungen klappten wie ein Regenschirm zusammen. Die Fülle des Seins schnurrte zum grauen Alltag des kleinen, dunklen Flurs zusammen. Alle hellen Versprechungen der Welt waren vom allgegenwärtigen Loch der langweiligen Pflicht verschluckt worden. Zur Verteidigung ihrer Mutter führte Antonia allerdings an, dass man damals noch nicht wusste, dass wir uns stets neu erfinden dürfen, um innerlich nicht zu erstarren. Die Göttlichkeit des Menschen offenbart sich zuallererst in seinem Inneren Kind. Alle Erwachsenen können sich von ihrem Inneren Kind wieder berühren lassen und spüren, wie sich Liebe, Mut, Hingabe, Verspieltheit und Begeisterung anfühlen.

Erst wenn in einer Sitzung ein sechs- bis achtjähriges Kind auftaucht, dem beide Eltern Rückendeckung geben, weil beide Eltern bedingungslos hinter ihm stehen – nicht nur im übertragenen Sinn –, kann es als geheilt gelten. Dann können wir auch in tiefer Mutlosigkeit oder absoluter Verzweiflung uns selbst wie Mutter oder Vater bei der Hand nehmen oder liebevoll übers Gesicht streichen, uns selbst trösten und Auswege zeigen. Das ist im tiefsten Sinn gemeint, wenn von Selbstverantwortung als Verantwortung für das eigene Selbst die Rede ist. Früher, vor ihrer Therapie, hatte Antonia sich öfter selbst geohrfeigt, wenn sie etwas falsch gemacht hatte. Heute nimmt sie ihr Inneres Kind auf ihren Schoß und redet ihm gut zu, anstatt es zu bestrafen.

Dem idealen Inneren Familien-Team gehört die weiche, vertrauensvoll frische Stimme des Inneren Kindes ebenso wie die vorausschauende, gefestigte und auch zur Durchsetzung fähige machtvolle Stimme der Erwachsenen-Ichs an. Im Karussell der synergetischen Elternschule werden Erwachsene wieder zu Kindern. Das Einnehmen einer kindlichen Perspektive lässt ihr Inneres Kind wachsen. Wenn Erwachsene hingegen meinen, immer nur erwachsen sein zu müssen, fehlen ihnen kindliche Qualitäten wie Verspieltheit, gedankenverlorenes, wonniges Sein oder das Vertrauen in ihre Intuition, die eben auch zu einem gelungenen Leben gehören. Nicht umsonst wird in heutigen Kinderbüchern auch die Frage gestellt: »Wie erziehe ich meine Eltern?«

Das Leben des Traumvolkes der Senoi gelingt auch deshalb so gut, weil sie sich nicht über ihre Kinder erheben. Sie haben deren Qualitäten in ihr Erwachsenen-Ich mitübernommen. Auch Antonia konnte diese Quelle der Erneuerung sowohl durch ihre Sitzungen als auch nach der Geburt ihrer Tochter für sich entdecken. Für die Leser empfehle ich, nicht nur Erwachsenenbücher, sondern auch wieder Kinderbücher zu lesen, wie etwa Pippi Langstrumpf. Jetzt wissen wir ja um die Stärken und Schwächen des Buches.

Entsprechend dem hier zugrunde gelegten ganzheitlichen Konzept enthält das Bewusstsein eines jeden Einzelnen das Spiegelbild der Familie, der Gesellschaft, ja das der ganzen Menschheit. Wenn man will, enthält das Einzelbewusstsein sogar das gesamte Universum mit allen darin enthaltenen Ichs, weil nichts im Universum sich außerhalb des Bewusstseinsfeldes befinden kann. Diese These hat den Vorteil zu erklären, warum wir grundsätzlich fähig sind, uns in andere hineinzusetzen und mit anderen mitzufühlen.

Über die Entwicklung der Inneren Familie ist die für den Staat so »notwendige« Renaissance der gesellschaftlichen Ressource Familie möglich. Das ist auch dringend nötig, denn laut einer Studie aus dem Jahr 2007 sind 40 Prozent der Kinder in Deutschland psychisch auffällig. Und laut einer Umfrage aus dem Jahr 2008 empfinden fast die Hälfte der Briten Kinder als feindlich. Muss diese Statistik auch empirisch gelesen werden? Insofern als die Briten ihre Kinder feindlich behandeln? Wie soll das gehen? Denn all ihre Kinder werden wiederum einmal Erwachsene sein, die als Gesellschaft für die Lebens- und Umwelt ihrer Kinder Verantwortung übernehmen müssen.

Durch die Rückkopplung von Innen- und Außenwelt in den Sitzungen entwickelt sich ein »großes« Bewusstsein. Es kann sowohl das individuelle Bewusstsein als auch das Denken in größeren Zusammenhängen austarieren. Ohne diese Grundvoraussetzung für

Anpassungsfähigkeit und Frieden könnten viele Patchwork-Familien nicht überleben. Und jeder gute Autofahrer nutzt alle fünf Gänge gleichermaßen und oft genug auch den wichtigen Rückwärtsgang, dessen Klein-Klein-Gehaspel und das des ersten Ganges ebenso wie den weitgespannten Bogen zu den hohen Gängen.

Wofür es gut sein soll, mehrere innere Stimmen als soziale Rollen spielen zu können? Nun, weil wir in unserer globalisierten Arbeitswelt in wechselnden Arbeitsfeldern wechselnde Rollen spielen müssen, um unseren Lebensunterhalt bestreiten zu können. Mehrere Rollen zu spielen, kann zweitens überaus Spaß machen. Und weil es drittens unter Umständen Rollen gibt, denen wir, sei es in der Familie, sei es im Beruf, nicht sonderlich gewachsen sind. Wenn wir da mehrere Pfeile im Köcher haben, können wir die Kraft, die wir aus Erfolgsrollen schöpfen, auch in Aufgaben, die uns weniger liegen, einbringen. Misserfolgserlebnisse lassen sich innerlich dann besser ausgleichen. Und auch angesichts vieler Ich-Rollen können wir authentisch sein.

Wer die Eingangsfrage, ob er jemals den Wunsch verspürt hat, jemand anderer zu sein, mit »Ja« beantwortet hat, für den gibt es nun eine gute Nachricht: »Sie sind jemand anderes, denn: Sie sind viele.«

Eine ganze Faschings-, Mode- und deren Zuliefererindustrie lebt davon, dass die Leute im Vorfrühling oder mittlerweile das ganze Jahr über verschiedene Rollen in neuen Kostümen und Accessoires ausprobieren wollen, aktuell etwa als iPod oder iPad in pink. Weil in Angewandter Synergetik die Rollen aber in der Innenwelt durchgespielt werden, ist es für Klienten nicht notwendig, sich eigens für eine Sitzung zu kostümieren.

Wer also sind wir? Wer herausfinden will, welchen Mustern seine Rollen folgen und ob ihm alle zuträglich sind, der lese mit Gewinn das nächste Kapitel.

*» ... manche machten Pläne,
Sich Häuser zu bauen, Feenstädte
Oder Wohnungen in den Bäumen;
Und manche kletterten auf das Dach;
Manche sangen leise für sich und abseits;
Und manche tanzten Elfenreigen
Und flochten Perlketten aus Maßliebchen
Oder jagten goldenen Bienen nach;
Doch hier und da ein kleines Paar
Mit geröteten Wangen und wirrem Haar
Stritt über wunderliche alte, kindische Dinge –
Und wir waren eins von ihnen.«⁷⁰*

5. Profiling⁷¹ in der Synergetik

Profiling vor hundert Jahren: Hercule Poirot über die Schulter geschaut

Zwei Streichhölzer verschiedener Herkunft, eine zu Ende gerauchte Zigarre, einen verbrannten

⁷⁰ TOLKIEN, J.R.R.: Das Buch der Verschollenen Geschichten, a.a.O., 3. Strophe

⁷¹ Mustererkennung

Zettel und ein Spitzentaschentuch mit dem Initial H stellt Meisterdetektiv Hercule Poirot des Morgens im luxuriösen Schlafwagen eines ermordeten Fahrgastes sicher.

Der elegant-verschrobene brillante Belgier, von dem Agatha Christie 1934 den »Mord im Orientexpress« von Istanbul nach Calais lösen lässt, zieht des Nachts ein fein gewirktes Haarnetz über seine ölig glänzende Frisur und pflegt seinen beeindruckend gezwirbelten Bart mit schwarzer Wichse. Seine sorgfältig eingecremten Hände steckt er in weiße Nachthandschuhe, um seinen pythongemusterten Nachtrock nicht anzufetten. Er darf keinesfalls unterschätzt werden. Ebenso penibel, wie er in persönlichen Dingen vorgeht, macht er sich an die Aufgabe, den Mörder des Herrn Cassetti unter den Fahrgästen ausfindig zu machen.

Am nächsten Morgen in dessen Abteil stehend, empfindet er wohl eher intuitiv, dass die Anzahl der Spuren zu groß sei. Ein Blitzgewitter im Neuronennetzwerk unter seiner Schädeldecke signalisiert ihm: mehrere Spuren verschiedener Herkunft, mehrere Täter? Und wirklich: Im Laufe der Vernehmung der zwölf Mitreisenden im Zugwaggon kristallisiert sich ein mächtiges Hauptmotiv heraus. Alle scheinen als potenzielle Täter in einem unsichtbaren Rachenetzwerk vereint.

Zwei Stunden später hat Profiler Poirot das Motiv und den Verlauf des Verbrechens akribisch rekonstruiert und teilt den im Speisecoupé versammelten verdächtigten Fahrgästen Folgendes mit: Rache an Cassetti für die Entführung und den Tod eines Babys fünf Jahre zuvor, infolge deren vier weitere Menschen starben. Sehr ernst eröffnet Poirot den Versammelten, dass jeder eine Beziehung zu dem Entführungsfall hatte und ein Motiv gehabt haben könnte, sich an der Hinrichtung des Babyentführers Cassetti zu beteiligen. Alle Anwesenden beugen sich seinem Scharfsinn und gestehen reumütig. Sogar die altersschwache serbische Prinzessin Natalja Dragomiroff gibt zu, auf den schlafenden Entführer eingestochen zu haben. Ihr Spitzentaschentuch ist mit dem kyrillischen N und nicht, wie von Poirot zunächst angenommen, mit dem ähnlich geschriebenen lateinischen H bestickt.

Hercule Poirot hält den Sühnemord an Cassetti für ein ethisch vertretbares Motiv. An der nächsten Bahnstation präsentiert er der jugoslawischen Polizei einen unauffindbaren, weil bereits entwichenen Einzeltäter. Der Zug wird aus einer Schneewehe befreit, in der er während Poirots Ermittlungen feststeckte. Alle können aufatmen und bei einem Glas Champagner auf die Lösung des Falles mit dem Meisterdetektiv Hercule Poirot anstoßen.

Was macht den Fall für das Thema Profiling nun so interessant? Es ist zum einen das Konzept Agatha Christies, zwölf Rachegefühle, also die innere Wirklichkeit von zwölf Personen, in einer einzigen Tat kulminieren zu lassen. Neueste psychologische Kriminalromane sind noch realistischer und verlegen alle Motive in eine einzige Tat, also in eine Person.

Zweitens gilt es, auch bei einem chronischen Lebensproblem oder einer psychosomatischen Krankheit, die zugrunde liegenden Motive in der Innenwelt der Person zu finden. Dabei dürfen weder das Weichbild als Gesamtzusammenhang einer Tat, wie es Poirot intuitiv als Erstes erfasste, noch einzelne harte Details (kyrillisches H = lateinisches N) übersehen werden. Eine ausgesprochen spannende Detektivaufgabe, sowohl für mich als auch meine Klienten.

Die persönliche Kennlinie nach Selbsteinschätzung

Das Neue und Besondere an Synergetischem Profiling ist, dass zunächst zum inneren Ist-Zustand des Klienten ein Energieprofil erstellt wird, um erste Hinweise zu erhalten, in welche Richtung bezüglich der Problemstellung recherchiert werden soll.

Um solch ein Energieprofil besser erklären zu können, verwende ich das Bild eines Schiebereglers, wie wir ihn von einer Musikanlage her kennen. Volume-Schieber rauf bedeutet, die Musik wird lauter – es fließt mehr Strom bzw. Energie; Volume runter für leiser, die Energie wird reduziert. Bässe rauf – Bässe runter, Treble rauf und runter und auch nicht zu vergessen: die Balance richtig einzustellen. Jede Musikanlage hat mehrere solcher Regler. All ihre Energie- und Informationsdurchläufe gemeinsam machen den Sound. Die Stellung der Schieberegler, oben oder unten, ergeben optisch gesehen ein Profil. Dieses kann als horizontale Kennlinie

gelesen werden.

Ebenso spielen beim Menschen Informations- und Energieflüsse in Hirn und Körper die Rolle des Lebensflusses schlechthin. Die indische Gesundheitslehre etwa pflegt schon sehr lange die Vorstellung von Chakren als Energiezentren entlang der Wirbelsäule. Synergetisches Profiling geht nun davon aus, dass bei chronischen Lebensproblemen oder psychosomatischen Krankheiten verschiedenste Energiedurchflüsse in Körper und Gehirn als blockiert oder gänzlich heruntergefahren bezeichnet werden können. Abzulesen ist das an zehn Indikatoren, also zehn Schieberegler, von denen dann einige oder schlimmstenfalls alle blockiert sind.

Als wichtigste Indikatoren für die Lebensenergie eines Menschen konnten aus einer Unzahl von Synergetischen Sitzungen folgende zehn Indikatoren empirisch herausgefiltert werden: Das Innere Kind, die Innere Mutter, der Innere Vater, beide Großelternpaare, der Pubertierende, die Innere Frau und der Innere Mann. Sie entwickeln sich aus der Kinderstube, dem Familien- und Gesellschaftsmilieu, dem Geschlechts- und Rollenverständnis, aber auch aus den eigenen Anlagen und Ressourcen.

Diese auch »Urbilder« genannten Indikatoren können als universell gelten. Sie bestimmen das innere und äußere Leben eines Menschen von Geburt an, egal ob als Eingeborene auf Borneo oder als Einwohner von New York. Urbilder enthalten neben den Erfahrungen in der Herkunftsfamilie auch die Erfahrungen der Vorfahren, die wir von den Ahnen über unsere Gene geerbt haben. Dabei stellt die Innere Familie, das wichtigste menschliche Urbild, einen gemittelten Wert aus dem Inneren Kind, aus seinen Eltern und deren Eltern dar. Diese Bilder werden vor Sitzungsbeginn vom Klienten erfragt und ergeben für den Profiler die Kennlinie seines energetischen Ist-Zustandes.

Dazu wird zu Beginn einer Profiling-Sitzung als Erstes gefragt, in welchem Zustand das Innere Kind des Klienten ist, also: Wie seine Kindheit war. Rechts auf dem Kennlinienbogen ist der Wert 100 Prozent angebracht. Das bedeutet, dass, wenn seine Kindheit unbeschwert, voller Neuigkeiten und auch selbstbestimmt war, also insgesamt glücklich verlief, der Profiler hier sein Kreuz setzt. 50 Prozent bedeuten eine eher mittelmäßige Kindheit und 10 Prozent, also schon fast ganz links, stehen für unterdurchschnittlich, was sich dann auch am Zustand des Inneren Kindes in der Sitzung ablesen lässt.

In der gleichen Vorgehensweise werden alle übrigen Indikatoren nach der Selbsteinschätzung des Klienten in den Erfassungsbogen eingetragen. In der Draufsicht zeigen diese Werte dann eine senkrechte Kennlinie, die Auskunft über das Energieprofil gibt.

Natürlich ist etwa die Figur des Inneren Kindes des Klienten in einer Sitzung nicht identisch mit dem Kind, das er in seiner Kindheit war. Es kann beispielsweise bereits zum Teil geheilt sein. Diese Änderung drückt sich dann bereits im aktuell angegebenen Wert aus. Da die Grundannahme des Profilings ist, dass der Kennlinienwert des natürlichen Lebensenergieflusses bei niedergehaltenen oder verschleppten Kindheitskonflikten verändert ist, wird zunächst diese Kennlinie überprüft. Weist ihr Verlauf mehrere Verschiebungen nach links auf, ist dort der Energiedurchfluss gehemmt oder sogar verstopft. Gleiches kennen wir von verstopften Blutgefäßen durch Plaque, wie sie Kalk- und Fettablagerungen an der Gefäßinnenwand darstellen. Wird das Blut nicht durch Ernährungsumstellung, Gefäßerweiterung oder Lebensumstellung durch Innenweltarbeit wieder in Fluss gebracht, drohen Bluthochdruck bis hin zu einem Infarkt. Analog gesprochen kann man Dauerkonflikte als Plaque bezeichnen, die den Energiedurchfluss einengt.

Schmerzvolle Erkenntnis

Welch hohe Aussagekraft die Erfassung eines Energieprofils hat, musste ich schmerzvoll zu Beginn meiner Arbeit mit Synergetischem Profiling erkennen. Fast alle Werte meines Klienten Siegfried waren stark nach links in den Minus-Bereich verrückt. Jetzt, mit 50 Jahren, erinnerte er sich in seiner ersten Sitzung an eine freudlose Kindheit mit einem überaus dominanten, harten

und abweisenden Vater, zu dem er nie ein Verhältnis entwickelt hatte. Seine Mutter fand keinen Zugang zu ihm, was sich sowohl aus seinen Angaben zu seiner Inneren Mutter als auch seiner Inneren Frau ergab. Er war gekommen, um sich klar darüber zu werden, warum er, trotz – wie er beteuerte – guter Ehe, nebenbei immer wieder Beziehungen zu anderen Frauen einging.

Die ärztlichen Blutwerte, die er mir mitteilte, waren besorgniserregend. Trotzdem weigerte er sich, schulmedizinische Hilfe für seine Leukämie in Anspruch zu nehmen. Eine spezielle Diät und diverse andere Methoden hatten bisher keine Linderung gebracht, sein hohler Husten während der Profiling-Sitzung drang mir durch Mark und Bein. Aus der Kennlinie seiner Selbsteinschätzung und einer weiteren Sitzung zog ich den Schluss, dass es in den folgenden Sitzungen darum gehen müsse, sich intensiv seinem stark vernachlässigten und überforderten Inneren Kind zuzuwenden. Denn in der Eingangssitzung glaubte er unbedingt, seinem Vater helfen zu müssen. Dieser saß unbeweglich und breitbeinig auf dem Wohnzimmersofa und schilderte dem achtjährigen Sohn seine Sorgen als Selbstständiger bis ins kleinste Detail.

Zu diesem Bild bemerkte ich, dass es darum gehen müsse, die Aufmerksamkeit umzukehren und sie den Sorgen und Nöten des Inneren Kindes zuzuwenden. Denn es sei nicht die Aufgabe eines Kindes, sich um die Sorgen seines Vaters zu kümmern, sondern umgekehrt. Allein, Siegfried konnte keine Verbindung zu seinem Inneren Kind herstellen und blieb dabei, sich Sorgen um seinen Vater zu machen. Die Solidarität von Kindern ist grenzenlos und kann bis hin zur Selbstaufgabe gehen. In einem späteren Bild wurde Siegfried beim Schwimmen in einem See beinahe von einem Segelboot überfahren, das von seinem Vater mit einem Glas Prosecco in der Hand gesteuert wurde.

Zur nächsten Synergetik-Sitzung erschien er nicht. Auf meine Nachfrage erklärte er mir, er sei derzeit so mit Arbeit eingedeckt und müsse außerdem seine Kräfte bündeln, werde sich aber wieder melden. Noch einige Male versuchte ich, ihn eindringlich dazu zu motivieren, die Heilung seines Inneren Kindes anzugehen. Ich empfahl ihm dazu einen Aufenthalt im Synergetik Institut – oder endlich auch medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen, anstatt allein auf Selbstmedikation zu setzen, auf die er als Selbstständiger sehr stolz war. Aber ich hörte nichts mehr von ihm.

Nach sechs Monaten Zuwarten und um Klarheit zu erhalten, ob ich mich noch weiter für das Ergebnis der Profiling-Sitzung engagieren oder den Fall abschließen solle, unternahm ich einen letzten Anruf. Von seiner Frau erfuhr ich, dass ihr Mann zwei Monate zuvor gestorben war. Ich war schockiert und fühlte mich auf unerklärliche Weise verlassen. Trotz meines damals vor allem noch theoretischen Wissens über die Aussagekraft der inneren Kennlinie fiel es mir wie Schuppen von den Augen, als ich mir die Kennlinie von Siegfried noch einmal vornahm: Seine Innere Familie war auch hier gänzlich im roten Bereich gewesen. Der enge zeitliche Zusammenhang zwischen seiner Weigerung, sich seinem Inneren zuzuwenden, und seinem vorzeitigen Tod war so frappant, dass ich erschrak. Zumal er meine provozierende Frage, ob er es seinem Vater nachmachen wolle, der mit 50 Jahren verstorben war, klar verneint hatte.

Wie schon mehrmals zuvor hatte ich den Eindruck, dass Menschen ihren Tod, wodurch auch immer, billigend oder sogar aktiv – durch Nicht-Handeln – in Kauf nehmen. Menschen scheinen die Macht zu haben, Art und Zeitpunkt ihres Todes selbst mitzubestimmen. Weil manche, auch wenn sie dies vielleicht nicht vor ihrem »offiziellen« Ich zugeben wollen und es ihnen daher unbewusst bleibt, nicht mehr leben wollen. Dagegen kann kein Außenstehender ankommen.

Das grundsätzliche Problem einer Profiling-Sitzung oder jeder Vorsorge ist, dass, wenn sie greift, wir also gesund bleiben, wir nicht erkennen können, was sie geleistet hat. Erst wenn das zu verhindernde Ereignis einträte, könnten wir die Leistung rückblickend erkennen. Das Erkenntnisproblem ist, dass, wenn nichts passiert, wir also nicht krank werden und kein Unglück geschieht, wir davon nichts merken.

Diese Tatsache machte mir ein Erlebnis von Antonia deutlich, das sie hatte, als sie 20 Jahre alt war und von dem sie in einer Sitzung berichtete. Zu dieser Zeit lenkte sie bereits seit zwei Jahren ein vier Zentner schweres Motorrad, Marke BMW 500 mit Boxermotor. Der Tank war weinrot, dahinter der perlmuttweiße Harley-Davidson-Sitz. Die Halogenscheinwerfer glänzten in einem zarten Silber. Ihr Wunsch damals war, so erklärte sie mir, Freiheit und Stärke zu erleben. Ihr Motorradhobby war auch in dem Supermarkt, in dem sie aushilfsweise jobbte, bekannt. Noch Jahre später sprachen sie Kunden neugierig oder bewundernd auf ihr insgesamt drei Jahre

währendes Motorradabenteuer an. An einem sonnigen Freitagnachmittag im Herbst machte sie in der Innenstadt einen Einkauf, parkte die Maschine auf dem Gehsteig vor dem Laden, erledigte ihre Besorgung, bestieg die Maschine wieder und brauste zum Jobben in den Supermarkt davon. Dort hatte sie ungefähr zwei Stunden gearbeitet, als ein Vertreter einer Firma, den sie flüchtig kannte, fragte, ob sie schon von dem Unfall gehört hätte. »Von welchem Unfall?« »Na, von dem Unfall!« Und er erzählte, wie er in der Stadt ihr Motorrad vor einem Laden geparkt gesehen hätte und fünf Minuten später genau an dieser Stelle ein Auto auf den Bürgersteig gefahren war und dabei eine Frau umgefahren hätte.

Nein, davon hatte Antonia natürlich nichts gehört. Aber die Vorstellung, was geschehen wäre, wenn sie fünf Minuten später die Maschine bestiegen hätte oder der Autofahrer fünf Minuten früher auf den Bürgersteig gefahren wäre und sie umgefahren hätte, löste sogar bei mir als Zuhörerin eine Gänsehaut aus.

Noch verblüffender war allerdings, welche Erkenntnis Antonias Motorradabenteuer 22 Jahre später für sie noch bereithielt. Als sie zur Beerdigung ihres Vaters fuhr, erzählten ihre Halbgeschwister Folgendes: Ihr Halbbruder Otto war im selben Jahr geboren worden wie Antonia. Antonias leiblicher Vater hatte seinerzeit vor der Qual der Wahl gestanden, sich zwischen zwei Frauen entscheiden zu müssen, die beide ein Kind von ihm erwarteten. Auch Otto fuhr als Jugendlicher ein Motorrad, genau wie Antonia. Zu dieser Zeit wusste Antonia allerdings nichts von ihrem Halbbruder, da ihre Mutter nie über ihren leiblichen Vater und dessen Familie gesprochen hatte. Zudem lebte Otto in einem anderen Bundesland. War es nun Zufall oder eine geheimnisvolle Verbindung: Im gleichen Jahr, in dem Antonia das ganz klare Gefühl hatte, kein Motorrad mehr fahren zu wollen, weil es zu gefährlich war, und es verkaufte, verunglückte ihr ebenfalls 21-jähriger Halbbruder Otto mit seinem Motorrad tödlich.

Diese Geschichte machte mir klar, wie oft die Uhr auf »Unglück« stehen kann, ohne dass wir es merken. Es lohnt sich also, auf die Erfahrungswerte und die Logik, die das Profiling nutzt, zu vertrauen.

Dabei macht Profiling nur Sinn, wenn auch die Gefühlsebene beteiligt ist. Wenn der Klient überwiegend kopflastig ist oder sein Innenleben aus Angst vor beängstigenden Gefühlen bereits in eine Starre verfallen ist, kann der Profiler keine relevanten Daten erheben. Hier stößt die Methode Profiling an ihre Grenzen. Dann muss erst mit Innenweltarbeit einleitend wieder Zugang zu noch lebendigen Gefühlsanteilen geschaffen werden. Erst danach kann ein aussagefähiges Energieprofil gewonnen werden.

Mustererkennung im Profiling oder: Googeln in der Innenwelt

Ganz Europa liegt in tiefem Dämmer Schlaf technisch und ökonomisch generierter Tagträume. Selbst bei Themen wie Schicksal oder Krankheit. Ganz Europa? Nein! Ein kleines Dorf im Hessischen leistet seit nunmehr über 30 Jahren wirkungsvollen Widerstand gegen die Invasion falscher Bilder in unsere Herzen und Gehirne. Als langjährige Anwenderin seiner Methode des Synergetischen Profilings habe ich Miraculix an einem sonnigen Sommerwochenende in seinem idyllischen Dorf besucht und ein Interview mit ihm geführt. Bernd Joschko, Begründer des Synergetischen Profilings, das er zum Psychobionischen Profiling für körperliche Krankheiten weiterentwickelte, und Leiter des Psychobionik Instituts/Bischoffen-Roßbach beantwortete mir folgende Fragen:

Brigitte Molnar (Molnar): Herr Joschko, Sie sind der Begründer des therapeutischen Profilings. Können Sie kurz sagen, worum es sich dabei handelt?

Bernd Joschko (Joschko): Es geht darum, Informationsmuster im Gehirn aufzuspüren und sie dann einer Veränderung zuzuführen. Das geht nur in Tiefenentspannung. Das heißt, wir können Muster, also die Frage, wie was zusammenhängt, nicht denken, sondern wir müssen sie anhand von autonomen Energiebildern, die von selbst auftauchen, ersurfen. Deshalb nenne ich diese

Methode auch »Innenweltsurfen«.

Molnar: Wofür stehen diese Muster? Und worum geht es bei der Musterauflösung?

Joschko: Die gesamte Welt besteht aus Mustern. Alle Arbeitsanweisungen für den Körper etwa bestehen aus Kräften und Informationen und bilden sich in Mustern ab, auch im Gehirn. Danach arbeiten dann das Gehirn und der Körper. All unsere Erfahrungen werden ins Gehirn eingelagert und dementsprechend besteht auch das Gehirn einfach nur aus Mustern. Wenn es jetzt plötzlich eine Erkrankung gibt, dann können wir auch sagen, dass diese das Ergebnis eines Musters ist. Also müssen wir das Muster finden und es auflösen.

Molnar: Also geht es beim Profiling darum, die Hintergründe oder die Muster von Krankheiten zu finden?

Joschko: Das ist nur ein Gebiet von Profiling. Letztendlich geht es darum, zu jedem Thema, das der Klient kennenlernen oder aufdecken will oder unter dem er leidet, herauszufinden, wie sein Gehirn funktioniert beziehungsweise wie er selbst als System funktioniert.

Molnar: Also zum Beispiel, warum ich als Mutter Probleme mit meinem Kind habe oder Probleme in meiner Beziehung oder im Beruf?

Joschko: Ja. Dann wird in einer Profiling-Sitzung auf die Tür zum Unbewussten geschrieben: »Warum habe ich Probleme mit meinem Kind?« Das Unterbewusstsein wird dann hinter dieser virtuellen, hinter dieser gedachten Tür Bilder produzieren. Diese sind in Muster eingebettet. Dann werden alle Informationen, die mit diesem Thema zu tun haben, sich im hinter der Tür liegenden Raum symbolisch abbilden. Diese Bilder kann man über das Innenweltsurfen aufschlüsseln und dann kann man das dahinterliegende Muster, wenn man will, in letzter Konsequenz mit Synergetik-Therapie auch verändern.

Molnar: Wie kann man Innenweltsurfen zu einer Formel zusammenfassen?

Joschko: Man kann sagen: Unendlich viele Informationen sind im Gehirn abgespeichert. Sogar zu den Erlebnissen der Eltern und Großeltern haben wir mittels unseres Gehirns über das morphogenetische Feld Zugang. Daraus resultiert wiederum eine unglaubliche Vielfalt von Informationen. Um da eine sinnvolle Analyse betreiben zu können, arbeiten wir nicht mit Logik nach dem Motto: »Erzähl mal, an was du dich erinnern kannst«, sondern wir arbeiten mit assoziativen Verknüpfungen. Genau wie im Internet: Da macht man einen Link auf und klickt dann auf noch einen und noch einen ... Ich nenne dieses Vorgehen Innenweltsurfen, weil es der Anwendung des Internets sehr nahekommt.

Molnar: Sie haben soeben das morphogenetische Feld erwähnt ...

Joschko: Das ist nur ein Begriff. Wichtige Informationen, die im Familiensystem drinstecken, müssen irgendwo gespeichert sein. Der Klient, das zeigen unsere Erfahrungen, hat einen Zugang zu diesem Energie- oder Informationsfeld. Der Begriff »Morphogenetisches Feld« hat sich dafür durchgesetzt, und ich nutze ihn auch.

Molnar: Nach Sheldrake?

Joschko: Ja, Ruppert Sheldrake hat diesen Begriff in den 1980er-Jahren geprägt.

Molnar: Um das Profiling durchführen zu können, haben Sie ein Konzept entwickelt, das den Lebensenergiedurchfluss eines Menschen bestimmt. Es geht um die Frage, woraus sich sein Energiefluss speist und wodurch er beeinflusst wird. Dazu fragen Sie, so wie Sie es nennen, »Urbilder« ab. Welche Rolle spielen diese Urbilder im Energiefluss eines Menschen? Woran liegt es, ob seine Energie frei fließt, an gewissen Stellen blockiert oder gänzlich heruntergefahren ist?

Joschko: Man kann sagen, dass dieses Konzept eine starke Anlehnung an das östliche Chakrenkonzept ist. Wir haben in der Wirbelsäule verschiedene Energiezentren, die bestimmte Qualitäten haben. Etwa das Wurzelchakra, das Sexualchakra, das Emotional-, das Herzchakra, das Kehlkopfchakra und mehr. Und ich habe diesen Qualitäten Urbilder zugeordnet. Urbilder sind universal. Es gibt: das Innere Kind, die Innere Mama, der Innere Papa, der Innere Mann, die Innere Frau, Oma und Opa, also das ganze Familienenergiefeld. Ich habe diese Qualitäten, diese archetypischen Bilder, wie man auch sagen könnte, den Chakren zugeordnet. Das heißt also, wenn die alle erlöst sind, alle optimal in der Wirkung sind, also archetypisch wirken, dann gibt es den optimalen Lebensenergiedurchfluss. Wenn da aber Blockaden drauf sind, dann ist halt weniger Lebensenergie im Durchfluss. Und diese Menge des Energiedurchflusses ist ausschlaggebend für Krankheit und Gesundheit. Wenn nichts mehr fließt, ist man tot. Genau wie

beim Atmen: Wenn man nicht mehr atmet, ist man auch tot. Wenn aber ganz viel fließt, dann ist alles differenziert, lebendig und bunt und kreativ und ja, dann steht man mitten im Leben.

Molnar: Sie haben noch ein weiteres, ein zehntes Urbild herausgefunden, das »erst« 500 Jahre alt ist, wenn ich das so sagen darf. Denn Vater, Mutter, Inneres Kind gibt es ja, seit es Menschen gibt, also seit vielen hunderttausenden von Jahren. Aus Ihren vielen tausenden von Sitzungen haben Sie ein weiteres Urbild herausarbeiten können, den Inneren Pubertierenden?

Joschko: Ja, das ist eine Phase, die viele Menschen durchlaufen, die sehr heftig sein kann und wo ganz tiefe Entscheidungen gefällt werden. Gleichzeitig baut sich da das Gehirn komplett um und wir haben immer wieder festgestellt: Wenn es während der Pubertät Schwierigkeiten gibt, gibt es Veränderungen im Gehirn als Veränderung der Erlebnis- und Sichtweise. Das liegt dann an dieser Zeitspanne und deshalb haben wir diesen Pubertierenden eingeführt. Und siehe da, den gibt es tatsächlich im Unterbewusstsein; der ist autonom, der hat noch keine Ablösung von den Eltern hinter sich, ist also noch nicht erwachsen, ist andererseits aber auch kein Kind mehr, sondern widerspricht in vielen Fällen den Eltern. Diese Phase kann man mit dem Urbild des Pubertierenden bezeichnen. Dieses Urbild ist offensichtlich noch nicht lange in der Menschheitsgeschichte vorhanden, vielleicht ein paar Jahrhunderte höchstens. Denn früher gab es das einfach nicht, da gab es so eine Reifephase nicht. Da wurde man per Ritual ins Erwachsenenalter katapultiert und davor war man Kind. Da gab es diese ganzen Ablösungsprobleme nicht. Wir haben heute fast überwiegend Leute in dieser Zwischenphase und deshalb ist es auch sehr wichtig, dieses Urbild zu erlösen.

Molnar: Darf ich das so verstehen, dass Sie sagen wollen, dass sich die Gesellschaft, zumindest die westliche Gesellschaft, in einer Pubertätsphase befindet?

Joschko: Ja, das kann man wirklich jeden Tag sehen: Die Leute sind nicht souverän genug wahrzunehmen, dass sie erwachsen sind und Mitverantwortung tragen, und sie sind aber auch nicht mehr so brav wie kleine Kinder, die jedem Führer folgen, der sagt, wo's langgeht. Sie sind alle in der Stimmung von Projektion und »Nicht-einverstanden-Sein mit dem«, wie das Chaos derzeit läuft.

Molnar: Sind solche Kennzeichen auch in anderen Ländern zu sehen, wie in Tunesien, Ägypten, Libyen, der Türkei usw.?

Joschko: Ja. Diese Kennzeichen haben ja auch unsere Politiker. Die sind ja auch meistens noch wie Kinder, wenn man da genauer hinguckt. Die übernehmen nicht wirklich Verantwortung für die Zukunft, können nicht weitsichtig sein, gucken nur auf den nächsten Schritt, weil sie wieder gewählt werden wollen usw. Das ist pubertierendes Verhalten.

Molnar: Kann man die von Ihnen genannten Urbilder den Archetypen C. G. Jungs gleichsetzen?

Joschko: Ja, klar, er hat diesen Begriff geprägt. Archetypen sind halt überall und im Kopf jedes Menschen drin, unabhängig von der Kultur.

Ein Beispiel aus der Praxis des Profilings

Molnar: Herr Joschko, können Sie uns ein Beispiel für die Kraft der Urbilder bringen? Dass also Urbilder nicht etwas Ausgedachtes sind, sondern sozusagen einen großen Teil des Menschen ausmachen ...

Joschko: Ja, jeder Mensch hat Mama und Papa als Urbild. Jeder weiß, wie Mama und Papa zu sein haben, und wenn jemand einen Papa hat, der von dem Urbild abweicht, dann spürt er, dass da irgendwas nicht stimmig ist. Das kann man auch dann deutlich feststellen, wenn zum Beispiel der Vater, mit dem man groß wird, gar nicht der biologische Vater ist. In der Innenwelt ist das dann sicht- und erlebbar.

Molnar: Sie hatten im Vorgespräch den Fall einer Frau erwähnt ...

Joschko: Richtig. Diese Frau hatte immer das Gefühl, nie zu Hause zu sein. Der Anlass, weshalb sie gekommen war, war ihr Brustkrebs. Bei ihr war immer so ein tiefes Gefühl von »Ich bin nirgends zu Hause« gewesen. Dann haben wir ihr Inneres Kind, das dieses Gefühl in einer Sitzung zum ersten Mal spürte, aufgerufen und ich habe es aufgefordert, es soll mal seinen Papa rufen.

Doch da kam ein anderer Vater. Der war zwar nicht so deutlich als Gestalt sichtbar, sondern mehr als Energiebild, und dann wurde der Klientin klar, dass sie möglicherweise nicht mit ihrem echten Vater groß geworden ist, sondern mit einem Ziehvater. Und dann geschah etwas Erstaunliches: Das Baby sprang diesem undeutlich sichtbaren, aber biologisch richtigen Vater buchstäblich an den Hals und klammerte sich dort fest – weil es endlich seinen Papa hatte. Ab dem Moment hatte diese Klientin, die um die 60 Jahre alt war, ein tiefes Gefühl von »Oh ja, jetzt bin ich angekommen, irgendetwas ist zu Hause angekommen. Ich bin mit dieser nicht erklärbaren Unbehaustheit zu Ende.« Das heißt also, dieser biologische Vater hat in der Seele der Frau immer gefehlt. Dieses Bild des Vaters, dieses archetypische Bild, hatte eine unglaubliche Kraft. So etwas, das kann man sich gar nicht ausdenken.

Molnar: Hat der Begriff »Urbild« also insofern auch eine biologische Grundlage, als im Gehirnstoffwechsel und in den Synapsen des Gehirns der Klientin sofort etwas wachgerufen wurde, das sie ihren biologischen Vater spüren ließ?

Joschko: Ja. Deshalb sind Identitätsprobleme häufig darauf zurückzuführen, dass Mama, Papa und das Innere Kind als heilige Familie nicht wirklich »erlöst« in der Innenwelt existieren.

Molnar: Wenn ich das richtig verstehe, kann man Synergetisches Profiling auch als eine Art Prävention nutzen. Also in der Innenwelt nachschauen, wie meine Urbilder sind, wie es mit meiner Familie als Vater, Mutter, Kind aussieht. Und wenn da etwas nicht in Ordnung ist, dann könnte man das ja, wenn man danach Synergetik-Therapie macht, als die Vermeidung eines einzutretenden Notfalles bezeichnen. Dabei stellt sich natürlich zugleich das Problem, den Nutzen von Prävention zu erkennen. Haben Sie damit Erfahrungen? Ich meine, wenn Klienten kommen, die aus der Profiling-Sitzung wissen, dass sie eigentlich etwas machen müssten, dann aber nichts tun?

Joschko: Ja, das ist ein altes Problem, d.h. die Innenwelt von gesunden Menschen sieht ganz anders aus als die von kranken Menschen. Also könnten alle ihre Innenwelt erforschen und schon im Vorhinein optimieren, um keine Krankheit oder sonstige Schicksalsschläge zu erleiden. Aber man merkt dann ja nicht, was man verhindert hat, das ist das Problem. Und wenn wir jetzt Menschen hierher bekommen, die ihre Innenwelt kennenlernen wollen, ein Profiling zu ihrer Krankheit machen, dann können sie den Wert dieser Arbeit teilweise gar nicht einschätzen. Sie denken, dass die Krankheit auch sonst irgendwie weggehen muss. Und wenn sie dann kurz vor dem Sterben sind, merken sie: »Oh, ich hätte ja doch aufräumen müssen.«

Molnar: Und dann ist es meistens zu spät?

Joschko: Ja, dann ist es meistens zu spät. Das heißt also, optimal wäre es, wenn jeder in seiner Innenwelt nachgucken würde, welche unerledigten Erlebnisse dort abgespeichert sind. Wenn die durchgearbeitet sind, dann müsste sich das so auswirken, dass das Auftreten von Krankheiten wesentlich geringer und seltener wird.

Molnar: Dass also jeder gesund und munter ist bis zum Lebensende ...

Joschko: ... ja, weil die ganzen Konflikte gelöst sind. Jeder weiß doch, dass die Psychosomatik aufzeigt, dass psychische Ereignisse im Hintergrund wirken. Aber es sind ja nicht die psychischen Ereignisse, die erlebt werden, es ist ja nicht der Stress, der jeden Tag erlebt wird, sondern es sind der bereits abgespeicherte Stress, die Schocks und Traumen aus dem Familienenergiefeld der Kindheit, die ständig wirken und ab einem bestimmten Lebensalter so zu Tage treten, dass der Körper krank wird. Und wenn man dies vorher auflösen würde, aufräumen würde in der Innenwelt, entschärfen würde, dann dürfte nichts mehr passieren. Das könnte man wunderbar zur Brustkrebsvorsorge machen. Statt sich die Brüste abschneiden zu lassen, ist es einfacher, seine Innenwelt aufzuräumen.

Molnar: Spielen Sie auf die US-Schauspielerin Angelina Jolie an?

Joschko: Klar. Wenn es in einer Familie Brustkrebsfälle gibt, dann heißt dies aus unserer Sicht: Da ist ein Thema, das nicht verarbeitet ist. Das führt zu Brustkrebs. Übers Profiling können wir das in der Innenwelt aufdecken und abändern. Dann ist die Wahrscheinlichkeit, an Brustkrebs zu erkranken, wesentlich geringer.

Molnar: Was ist die Voraussetzung für den Erfolg eines Profilings und einer anschließenden Musterauflösung? Gibt es da gewisse Voraussetzungen, die die Klienten mitbringen müssen?

Joschko: Es gibt fast keine Voraussetzungen. Das kann eigentlich jeder, weil jeder an seine inneren Bilder gelangen kann. Frauen fällt es grundsätzlich leichter, bei manchen Männern

hapert es ein bisschen, aber im Großen und Ganzen hat jeder einen guten Zugang zu seinen Bildern. Hilfreich dabei ist es natürlich immer, einen gefühlsmäßigen Zugang zu sich selbst zu haben. Es kann eine Einschränkung bedeuten, wenn jemand sehr abstrakt ist. Dann hat er auch kaum Zugang zu seiner Innenwelt. Auf der körperlichen Ebene sind es Medikamente, Psychopharmaka, Chemotherapie, die das Gehirn so sehr dämpfen, dass Veränderungsarbeit wesentlich reduziert wird.

Molnar: Das heißt: wesentlich schwieriger ist, wesentlich länger dauert?

Joschko: ... oder auch gar nicht mehr möglich ist.

Der »Innere« Täter

Molnar: Herr Joschko, Sie haben vorher beim Thema Mustererkennung über die Tatsache gesprochen, dass das Gehirn sozusagen ein einziges großes Muster ist. Können Sie näher drauf eingehen, wie Mustererkennung im Zusammenhang mit Krankheit oder Schicksal funktioniert? Sie haben im Vorgespräch angedeutet, die Mustererkennung käme aus der Kriminalistik. Das klingt richtig spannend: Da gibt es ja die Tat, den Täter, den Tatort, das Täterprofil usw. Wie übertragen Sie dieses Handwerkszeug aus der Kriminalistik nun auf die menschliche Innenwelt?

Joschko: Ja, Profiling ist eine spannende Sache. Das Handwerkszeug kommt hauptsächlich über meine Arbeit aus dem Bundeskriminalamt in Wiesbaden, aus der Rasterfahndung. In den 70er-Jahren wurde daran gearbeitet, das Verhalten von Terroristen als »Hintergrundanpassung« an ihre Umwelt erkennen zu können. Man suchte Handlungsspuren von Verdächtigen, etwa stoßweise hohe Telefon- oder Stromrechnungen, wie sie im Vorfeld von geplanten Aktionen in leer stehenden Mietwohnungen entstehen, als Raster ab. Diese Erkennungsleistungen des Profilings hatten im Zuge der Bekämpfung der RAF in Deutschland höchste politische Brisanz erhalten.

Jeder Täter hinterlässt am Tatort seine Visitenkarte, seine Spuren. Wenn man will, kann man Krankheit oder Schicksal auch eine Tat nennen. Wir suchen nun den Täter anhand der Spuren, die zu dieser Tat führen. Dabei ist der Täter natürlich keine konkrete innere Figur. Der Täter ist vielmehr der Teil der Informationsstruktur in der Innenwelt des Klienten, der die Symptome erzeugt. Der Täter hinterlässt ein Muster aus fünf bis acht Faktoren, die gefunden werden müssen.

Auch die Schwarmforschung hat festgestellt, dass Vögel und Fische deshalb perfekte Schwarmmuster produzieren, weil jedes Tier sich nach sechs bis sieben seiner Nachbarn richtet; d.h. überall taucht die Zahl fünf bis acht Faktoren auf, die zur Musterbildung nötig sind. Das ist die Grundidee.

Wenn wir jetzt in die Innenwelt gehen, ins Unterbewusstsein, in die Bilderwelt des Gehirns, kann man auch sagen, da gibt es unendlich viele Muster, und ich will die Vernetzungen aufdecken. So wie heute auch die NSA gigantische Datenmengen abgreift, um die Terroristen zu fangen. Denen geht es zunächst nicht darum, die Inhalte von Gesprächen zu sammeln, sondern rauszukriegen: wer steht mit wem in welcher Wechselwirkung. Im Profiling geht es darum, welche Symbole, die wichtig sind, stehen mit welchen anderen Symbolen in welcher Wechselwirkung.

Das Wichtigste am Profiling ist, die Masse von Informationen auf die wesentlichen Grundparameter zu reduzieren. Auf die fünf bis acht Faktoren eben, die ein Muster erzeugen. Sigmund Freud hat ja vor der Datenmenge im Gedächtnis seiner Patienten kapituliert. Vereinfacht könnte man sagen, dass auch eine Krankheit einen Hintergrund von fünf bis acht dicken, wichtigen Erlebnissen hat.

Molnar: Sind diese Faktoren immer Erlebnisse?

Joschko: Man kann sagen, dass fünf bis acht Erlebnisse natürlich in Zusammenhang mit den inneren Figuren der Innenwelt stehen, wie Mama, Papa, Kind, Oma und Opa, Mann und Frau, Pubertierende usw. Das heißt also, wir kommen immer wieder auf das Phänomen, dass Ergebnisse aus fünf bis acht verschiedenen Faktoren oder Kräften gebildet werden.

Unendliche Selbstähnlichkeiten: Fraktale und das Apfelmännchen

Molnar: Sie haben dabei noch ein Hilfsmittel, um Muster, die eine Verletzung immer wieder triggern und dabei vertiefen, als solche wirklich identifizieren zu können und zwar die Selbstähnlichkeit. Wenn bei unendlicher Vergrößerung des untersuchten Subjekts immer wieder die ursprüngliche Struktur auftaucht, ohne dass man eine elementare Feinstruktur erhält, spricht man von Selbstähnlichkeit.

Joschko: Ja, da wir alle Menschen sind, haben wir alle ähnliche Verhaltensweisen und die werden als Lernprozess auch weitergegeben, und dementsprechend ist ganz viel an Verhalten selbstähnlich. Ein Vermeidungsverhalten, das die Oma schon hatte, wird weitergegeben an die Mama, an das Kind, und deshalb ist die Idee beim Profiling zu schauen: was ist denn selbstähnlich im Leben oder in der Verwandtschaft oder im Familienenergiefeld. Das ist eine sehr gute Blickrichtung. Und über die Selbstähnlichkeit finden wir dann die Vernetzung bestimmter Themen. Wir können auch sagen, das Gehirn ist fraktal aufgebaut. Fraktal heißt ja selbstähnlich, mit selbstähnlichen Mustern bestückt, nie identisch, aber selbstähnlich. Und deshalb ist diese Idee der Selbstähnlichkeit, der Mustersuche über Selbstähnlichkeit sehr hilfreich, sehr erfolgsträchtig. Man könnte auch sagen, um das nochmals zu vertiefen und mit dem kriminologischen Profiler zu vergleichen, dass der Täter, den der Profiler sucht, bei uns eine Informationsstruktur ist, die das Ergebnis, also die Krankheit produziert. Und der Ort, der Tatort ist quasi die Informationsebene im Gehirn oder daraus abgeleitet, das Symbolbild bzw. am Ende der Beweiskette der Körper usw. Also diese Sichtweise von der Selbstähnlichkeit lässt sich schon fast eins zu eins auf die Mustererkennung im Profiling übertragen.

Molnar: Also Mustererkennen durch ähnliche Gefühle in ganz verschiedenen Situationen. Selbstähnlichkeit ist ja ein Begriff, bei dem wir erst langsam begreifen, was der alles leisten kann. In diesem Zusammenhang möchte ich nochmals auf Fraktale zu sprechen kommen. 1978 ist ja Benoît Mandelbrot mit seinem Apfelmännchen aus der fraktalen Geometrie weltberühmt geworden. Inwiefern wenden Sie Mandelbrots Erkenntnisse hier auf das Profiling an?

Joschko: Das, was Mandelbrot entdeckt hat, ist einfach eine neue Sichtweise der Welt. Er hat mathematisch nachweisen können, dass es auch im Chaos immer Ordnung gibt und dass diese Ordnung nach bestimmten Strukturen aufgebaut ist. Er hat die fraktale Geometrie, diese fraktale Sichtweise entwickelt. Gleichzeitig kam aus der Chaosforschung die Sichtweise hinzu, dass kleinste Einflüsse große Systeme verändern können, also dass der Flügelschlag des Schmetterlings einen Hurrikan auslösen kann. Hier war Edward Lorenz in den 70er-Jahren der Maßgebende. Das hat also die Physik und die Sichtweise verändert. Die Natur arbeitet mit Mustern in Mustern in Mustern in Mustern ... Diese Sichtweise wende ich auf die Innenwelt an, auf die Bilder des Unterbewusstseins. Die sind auch abgespeichert als Muster in Mustern in Mustern. Unser Verhalten ist immer selbstähnlich, die Themen der Familie sind immer selbstähnlich. Selbst das sogenannte Schicksal könnte man auch als Muster, als Familienmuster nehmen. Um das aufzudecken, ist die Idee der Selbstähnlichkeit sehr tragfähig. Denn Selbstähnlichkeit kann man nicht denken, das kann man nur fühlen. Die Antwort auf die Frage: »Guck mal, was sich genauso ähnlich anfühlt«, oder: »Woher kennst du das?«, ist ja keine rationale Überlegung, sondern kommt von einer gefühlsmäßigen Vernetzung. Vernetzung deshalb, weil sich das Gehirn ja aus Vernetzungen gebildet hat, weshalb diese Selbstähnlichkeiten wunderbar aufzudecken sind. Und da man Informationsabspeicherungen im Gehirn nicht partiell ändern kann, sondern nur in kompletten Mustern arbeiten kann, ist es nötig, den kompletten Satz an Selbstähnlichkeiten aufzulösen, um eine grundsätzliche Veränderung zu bekommen. Das heißt also: Würde der Klient nur in seiner Kindheit aufräumen, würde das nicht reichen. Man muss nach Selbstähnlichkeiten in der Kindheit der Mutter gucken und auch die aufräumen und nach Selbstähnlichkeiten in der Kindheit von Oma gucken und auch die aufräumen. Echte Veränderungsarbeit geht nur, wenn man selbstähnliche Muster komplett

erfasst und durch Rückkopplung auflöst. Wir haben im Lauf der Jahre festgestellt, dass immer das gesamte Familienenergiefeld erfasst werden muss.

Molnar: Heißt das, wenn ich das richtig zusammenfasse, dass Krankheit oder Schicksal vererbt, also sozial beziehungsweise psychisch vererbt sind? Also nicht nur genetisch, sondern sich auch als soziale oder psychische Vererbung durch die Ahnenreihen hindurch ziehen?

Joschko: Nicht nur. Es geht auch um das morphogenetische Feld, das ja per Definition das Informationsfeld – die Cloud – ist, wo all diese Informationen abgespeichert sind. Das ist nicht nur ein theoretisches Denkmodell, sondern ganz real. Wenn wir in die Innenwelt gehen, kommt der Klient ganz häufig an die Bilder der Kindheit der Mutter, was an sich ja unlogisch ist, weil die Bilder ja nicht in seinem Gehirn gespeichert sein können. Solche Bilder tauchen aber auf. Die müssen irgendwo herkommen. Es geht aber gar nicht darum, ob es objektiv richtige Bilder sind, sondern subjektiv gesehen sind das Selbstähnlichkeiten, die das Verhalten des Klienten steuern. Denn es geht ja nur um sein eigenes System.

Molnar: Genau, und um das von ihm subjektiv Erlebte. Denn auch, wenn die Bilder objektiv nicht richtig sind, wird dieses subjektiv Empfundene auf der objektiven Ebene entweder Krankheit oder Schicksal hervorrufen können.

Joschko: Richtig. Die Gehirnforscher sagen ja schon längst, dass jeder sein eigenes Universum in seinem Kopf hat. Genau mit diesem Universum arbeiten wir. Und das ist immer richtig, denn der Klient erlebt es so, wie er oder sie es erlebt. Es geht nie um Objektivität.

Praktische Schritte im Profiling

Molnar: Herr Joschko, kommen wir jetzt zur Praxis des Synergetischen Profilings. Es gibt da sechs Schritte, die getan werden, um zu einem aussagefähigen Ergebnis zu kommen. Als erstes sollte der Klient eine Frage parat haben. Worum geht es da?

Joschko: Ja, das ist natürlich die Frage, was genau der Klient herausfinden will. Das ist dann auch sein Thema. Dieses Thema muss an eine imaginierte Tür geschrieben werden, die einen virtuellen Übergang ins Unterbewusstsein darstellt. Es geht darum, das Unterbewusstsein dazu anzuregen, zu diesem Thema Informationen, also Bilder, Symbole, Erinnerungen zu liefern.

Molnar: Und wie finden Sie nun genau diese sechs bis acht symptom erzeugenden Faktoren, aus denen das Muster besteht?

Joschko: Der Klient muss eintauchen in diese Bilderwelt, also in seine Innenwelt und kann dann einzelne Bilder fragen, welche Vernetzung es gibt. Er fragt: »Zeig mir mal, wo du entstanden bist.« Das ist, wie wenn man einen Stein ins Wasser wirft, damit sich Wellen erzeugen. Das kann man für die Innenwelt auch machen: Man stellt eine Frage und das Unterbewusstsein reagiert auf die Frage. Oder wir spielen ein Geräusch ein, erschaffen damit eine Situation und das Unterbewusstsein reagiert darauf und liefert Informationen. Diese Informationen sind wie im Internet verlinkt, neuronal, materiell verlinkt und diesen Verlinkungsspuren folgen wir und decken Muster auf. Wir nennen das Innenweltsurfen.

Molnar: Und das macht man so lange, bis diese fünf bis acht traumatischen Erlebnisse gefunden sind?

Joschko: Ja. Alle Muster funktionieren dadurch, dass fünf bis acht Faktoren oder Kräfte zusammenwirken. Das weiß ich aus der Erfahrung. Wir müssen fünf bis acht Faktoren finden. Das sind in der Regel schon traumatische Ereignisse, weil die, wenn sie unverarbeitet sind, als Konfliktpotenzial im Gehirn gespeichert werden. Alles, was heftig erlebt wird, im Moment der Entstehung aber verarbeitet wird, speichert sich ja nicht so nachhaltig ab. Alles, was nicht verarbeitet wird, speichert sich nachhaltig ab und summiert sich quasi. Bis es vielleicht nur noch einen kleinsten Auslöser braucht, wie den berühmten Flügelschlag des Schmetterlings, der einen Hurrikan auslöst. So kann es dann sein, dass ein Mensch viele heftige Ereignisse abspeichert und dann sagt der Chef noch: »Sie sind

morgen entlassen«, und allein diese vier Worte bringen sein System zum Kippen, so dass er zusammenbricht, Krebs kriegt und stirbt.

Molnar: Welchen Stellenwert hat dann das Finden des konkreten Auslösers im Profiling?

Joschko: Man muss wissen, dass der Auslöser nicht der Grund für den Krebs ist. Nicht die Worte haben ihn getötet, sein System zusammenbrechen lassen oder depressiv werden lassen. Sondern der Auslöser ist quasi die Spitze des Eisbergs und man muss halt den Eisberg drunter finden. Beziehungsweise fragen: »Was ist denn da die Bombe im Keller, die gezündet wurde?« Der Auslöser ist das Streichholz, das an die Bombe gehalten wird, und die geht dann hoch.

Molnar: Und gewichten Sie diese Faktoren auch noch? Ich meine, es gibt Ereignisse, die sind weniger schlimm und Ereignisse, die sind gravierend. Wie gehen Sie da vor?

Joschko: Es ist ganz spannend, auch eine Gewichtung durchzuführen. Obwohl alle Faktoren zusammenwirken, alle mehr oder weniger gleichberechtigt sind, kann man aber trotzdem sehen, dass zum Beispiel die Mama meist ein dickeres Thema ist als der Papa, der meist mit Chef und Mann usw. korrespondiert. Die Mama hingegen kann mit Versorgung oder anderen Themen korrespondieren, das hängt natürlich vom Krankheits hintergrund ab.

Molnar: Ganz konkret: Wie ermitteln Sie die einzelnen Anteile der inneren Figuren am Krankheitsgeschehen? Sie lassen Schilder mit den Prozentanteilen hochheben?

Joschko: Ja, das ist so die technische Vorgehensweise. Ich schlage dem Klienten vor: »Sag deinem Unterbewusstsein, es soll ein Schild hochhalten.« Oder diese Figur, die gerade aktuell aktiv ist, soll ein Schild hochhalten. Das ist dann eine Anweisung an das Unterbewusstsein. Das geschieht sofort, das wird vom Klienten nicht gedacht. Man kann die Zahl ablesen und damit eine Gewichtung durchführen. Das ist immer ganz spannend.

Molnar: Gut, dann hat die Mutter also 92 Prozent und der Vater 68 Prozent ...

Joschko: Genau. Es gibt nicht immer nur die 100 Prozent. Die Basis kann auch 160 Prozent oder 300 Prozent sein. Wichtig ist das Verhältnis der Anteile zueinander.

Molnar: Also gut: Sie haben jetzt die symptom erzeugenden Faktoren gefunden. Entweder sind das die Urbilder, die daran beteiligt sind, wie Vater, Mutter usw. Oder es sind schlimme Erlebnisse. Wie stellen Sie nun sicher, dass Sie die Faktoren dann auch auflösen können?

Joschko: Ja gut, die Auflösungstechnik ist eine ganz eigene Technik, da wir alles ständig miteinander rückkoppeln müssen.

Molnar: So weit war meine Frage nicht gemeint. Ich wollte nach dem Kooperationswillen der Urbilder fragen.

Joschko: Ah ja. Standardmäßig wollen die eigentlich alle helfen. Aber es ist manchmal ganz spannend zu sehen, dass etwa der Konflikt mit Mama so groß ist, dass diese aktuelle Mama, diese abgespeicherte, symbolische Mama, tatsächlich so viel Hass in sich trägt ...

Molnar: Auf die Tochter?

Joschko: Auf die Tochter!

Molnar: Unvorstellbar. Ja, okay ...

Joschko: Nein, das ist eigentlich eine ganz einfache Übertragung. Die Tochter hasst die Mama, deshalb ist der Hass an die Mama gekoppelt, und wenn man die Mama fragt, dann sagt die Mama: Ja, ich hasse dich. Aber da die Mama ja zum eigenen Gehirn, zur eigenen Psyche gehört, hasst also doch wieder die Klientin die Mama. Das sind alles so Projektionen, weshalb es in dem Moment auch nicht so wichtig ist, wer da wen hasst. Wichtiger ist, dass Hass im System ist, also ungeklärte Positionen, Spannungsgefühle.

Molnar: Und um abschätzen zu können, ob eine Therapie Sinn macht, kann man das Instrument der Hochrechnung benutzen. Wie setzen Sie das ein, Herr Joschko?

Joschko: Na ja, ich frage den Klienten, wie es ihm in einem Monat, in einem halben Jahr, in einem Jahr geht. Der Klient kann sehen, wie es aussieht, wenn wir alles aufgelöst hätten, welche Bilder der Zukunft sein Unterbewusstsein jetzt erzeugt. Er kann dann in diese Zukunft gehen, also auf der Zeitachse vorwärts eine Reise in eine gesunde Zukunft machen. Das ist eine sehr schöne Motivationssteigerung.

Molnar: Zum Abschluss noch die Frage, Herr Joschko: Was kann Profiling leisten, was kann Profiling nicht leisten?

Joschko: Profiling kann einen enormen Zugewinn an Erkenntnis leisten. Die Umsetzung der Erkenntnis ist dann der Selbstverantwortung des Klienten in den anschließenden Sitzungen

überlassen. Profiling kann noch keine Gesundheit leisten. Es kann aber Wege und Informationen geben, um zur Gesundheit zu gelangen.

Molnar: Noch eine allerletzte Frage Herr Joschko: Kann Synergetisches Profiling gefährlich sein? Und vielleicht unterscheiden Sie da gleich einmal innerhalb eines Systems, also dem Klienten und seinem Profiling, und zwischen zwei Systemen, also dem Klienten und seiner Umwelt.

Joschko: Prinzipiell kann Profiling nicht gefährlich sein. Profiling bedeutet ja »nur« einen Erkenntniszuwachs, einen Erkenntnisgewinn. Die Auswirkungen von Erkenntnisgewinn können natürlich immer gefährlich sein, auf allen Gebieten. Wenn ich zum Beispiel etwas weiß, was ich vorher nicht wusste, kann das durch mein neues konsequentes Verhalten für meine Umgebung, für andere Personen und natürlich auch für mich dramatische Auswirkungen haben, klar.

Molnar: Zum Beispiel für meine Beziehung oder meinen Beruf. Können Sie da ein Beispiel aus Ihrer Praxis nennen?

Joschko: Wenn ich zum Beispiel feststelle, dass das Profiling aufgedeckt hat, dass ich mir offensichtlich einen Chef gesucht habe, der ähnlich ist wie mein Vater, und mein Vater war nie für mich da, dann aktiviert dieser Chef in meinem Berufsalltag natürlich Bilder aus meiner Kindheit. Und wenn es um Krebs geht, kann es sein, dass es lebensnotwendig ist, den Arbeitsplatz zu wechseln, sonst überlebe ich nicht. Denn ich habe ja tagtäglich einen selbstähnlichen Vater in Person meines Chefs vor mir und den kann ich ja nicht verändern.

Molnar: Unter der Voraussetzung, dass der Vater kein guter Vater war ...

Joschko: Den schlechten Vater muss man verändern, denn er spiegelt mir in dieser Person des Chefs täglich die alte Struktur wieder.

Molnar: Ja, es geht also um die negative Struktur. Aber es gibt ja auch gute Väter.

Herr Joschko, ich danke Ihnen ganz herzlich für die Zeit, die Sie sich für dieses Interview genommen haben, und hoffe, dass recht viele Leute künftig von der Methode der Hintergrundaufdeckung von Schicksal oder Krankheit profitieren werden.

Nachhaltigkeit und Effizienz

Wasser hat keine Balken, die man nummerieren könnte, um Übersicht über Ort und Zeitpunkt der Entstehung von Wellen zu erhalten. Noch weniger Hinweise liefern die Schwingungen unserer Gedanken und Gefühle, die unser Handeln lenken. Wenn man für Heilung das Synergetische Energiekonzept als Erklärungsgrundlage anwendet, befindet man sich in einer sehr viel weniger eindeutigen Lage als beim materialistischen Korpuskelkonzept der Schulmedizin, das mit Wiegen, Zählen und Messen vermeintlich nachprüfbare Gewissheiten bietet. Deshalb können erst mit der fachlich fundierten und distanzierten Methode des Profilings die Energiemuster der persönlichen Realität eines Klienten geortet werden.

Das Profiling hat empirisch gezeigt, dass sich die innere Realität auf verschiedenen Ausdrucksebenen äußert. Etwa als innere Bilder, Stimmen, Instanzen und mehr, die für Erinnerungen an innere oder äußere Erlebnisse stehen. Auf dieser Symbolebene als innerer Wahrnehmung werden aber auch Persönlichkeitsanteile, Gedanken als Glaubenssätze, Überzeugungen, Gewissheiten sowie Gefühle und Körperempfindungen abgebildet. Sie sind in jedem Innenleben als Beziehungsgefüge, ähnlich einem flüssigen Mosaik, vorhanden und können vom Profiler gelesen werden. Als »flüssig« bezeichne ich den Strom und die Chemie, die zwischen den Neuronen abläuft und in denen unsere Glaubenssätze gespeichert sind.

Fassen wir zusammen: Nachdem die Faktoren und Auslöser geortet wurden, werden mit Angewandter Synergetik die Anordnungen der intensivsten Gedächtnisbilder durch das Handeln in der Vorstellungswelt verändert. Durch das innere Handeln werden neue neuronale Ankerungen im Gehirn geschaffen und damit auch eine organisch-molekular gesicherte Nachhaltigkeit.

Auch die derzeitige Methode des japanischen Mediziners sowie Wasser- und Schwingungsforschers Masaru Emoto, chemisch verseuchtes Wasser allein durch die Kraft

positiver Gedanken zu reinigen und zu heilen, scheint auf den ersten Blick ebenso vielversprechend. Zur Überprüfung des Erfolgs hat er die Methode entwickelt, das phänomenal morphische Gedächtnis des Wassers in Form isolierter Eiskristalle darzustellen.

Wie solche Fotografien zeigen, lässt ein komplexes, positiv gestimmtes Bewusstsein ebenso komplexe, berührend schöne Eiskristalle entstehen. Mit dem Bewusstseinsinhalt »Krieg« als gesprochenem Wort, Gedanken oder Bild konfrontiert, bildet Wasser jedoch zutiefst beunruhigende und verletzt wirkende Eiskristalle. Sie weisen zudem fast keine Struktur auf.

Da der menschliche Körper und damit auch das Gehirn zu 70 Prozent aus Wasser bestehen, empfiehlt Emoto zur Lösung von Krankheit, Umweltverschmutzung oder Lebensproblemen die »Liebende-Güte-Meditation« als Veränderungsmethode. Nach solchen Meditationen konnte er die in ihrer Form zuvor verstört wirkenden Wasserkristalle in harmonischer, kraftvoll strukturierter Form präsentieren. Emotos Ergebnisse sind jedoch nur auf der Schwingungs- und nicht auch auf der Molekularebene angesiedelt. Deshalb ist die Nachhaltigkeit nicht gesichert. Das heißt, dass nur ein einziger böser Gedanke Wasser wieder in eine verletzte Struktur versetzen kann. So leicht hier also Erfolge erzielt werden können, so leicht sind sie auch wieder zu kippen.

Auch andere Techniken zur Wandlung des Bewusstseins wie Stilles Qi Gong oder das »Reframen« aus NLP, bei dem eine innere Vorstellung in einem neuen Rahmen, in einer anderen Filmkulisse erlebt werden soll, arbeiten mit verschiedenen Schwingungsphasen des Gehirns. Ihre Wirkung hält aber nur an, so lange diese Techniken angewandt werden. Danach lässt ihre Wirkung allmählich wieder nach. Nachhaltig können sie insofern nicht sein, als keine Anbindung an Emotionen angestrebt wird beziehungsweise keine organische Änderung.

Beim Profiling als spezieller Methode zur Mustererkennung geht es darum, Hauptströmungen als »Balken im Wasser« zu orten. Wichtiges wird erkannt und dabei gleichzeitig erspürt, bei welchen Mustern des Klienten der Energiefluss abgeschnitten und/oder heftig oder belastend ist. Unmittelbar danach kann mit einer Synergetischen Heilsitzung begonnen werden.

Natürlich stellt sich nach diesen Ausführungen für den Klienten die dringliche Frage, ob mit Synergetischer Mustererkennung eine für Klienten beherrschbare Methode angewandt wird, bei der vom Profiler keine falsche Fährte gelegt werden kann. Der Profiler ist insofern ein Experte, als er weiß, dass auch das Erkennen von Mustern ein schöpferischer und deshalb auch ein subjektiver Vorgang ist. Deshalb hat er gelernt, sich an so objektiven Fakten wie Selbstähnlichkeit und Fraktale im Gesamtzusammenhang zu orientieren. Zudem wird von jedem Menschen ständig, wenn auch von ihm selbst meist unbemerkt, Mustererkennung betrieben. Wahrnehmung als optische Abtastung von Mustern anhand von Merkmalen betreiben wir beispielsweise beim Staubsaugen, wo wir nach den optischen Partikeln fahnden, die nicht zum Muster des Untergrunds passen. Jeder betreibt also unablässiges Profiling – selbst jene Spezies, die nie zum Staubsauger greift.

Da Erfassen und Erleben eines Konflikts vom Klienten nicht zu trennen sind, lösen sich in einer Profiling-Sitzung bereits erste Verkrustungen eines Konflikts. Die Aufdeckung eines Energieprofils wird also stets gleichzeitig auch von Synergetischem Heilen begleitet. Das kann und soll, um kostbare Zeit zu gewinnen, auch gar nicht vermieden werden. Trotzdem dient, rein technisch gesehen, Synergetisches Profiling der Erkennung von Konfliktmustern, während im Anschluss daran Synergetisches Heilen als Auflösungstechnik dieser Muster angewandt wird. Zwischendurch kann ein erneutes Profiling zur Statuserfassung des Fortschrittes verwendet werden. Als gleichzeitiges »Update« erfasst es, inwieweit ein Innenleben eventuell noch starr, dunkel, eindimensional und zerfallen wirkt oder bereits elastisch, hell, ausdifferenziert und zusammenhängend reagiert. Dann haben sich die Werte des Schiebereglers bei mehreren Faktoren verbessert, weil sich belastende Muster aufgelöst haben.

Vielleicht auch deshalb veranschlagt der Buddhismus als Lehre von der Wiedergeburt mehrere Leben, um falsche Lebensmuster erkennen, ablegen und sich dadurch befreien zu können. Mustererkennung als Profiling und Synergetisches Heilen als dynamische Meditation leisten dasselbe in einer überschaubaren Anzahl von Sitzungen. Und dies innerhalb der persönlichen Lebensspanne. Selbst Buddha wäre von Mustererkennung begeistert und würde sie seinen Anhängern empfehlen. Denn Buddha, einst in Lumbini/Nepal, nahe dem heutigen,

armen nordindischen Bundesstaat Bihar geboren, stand der damaligen, von Brahmanen beherrschten indischen Gesellschaft, die in strenge Kasten unterteilt war, äußerst kritisch gegenüber. Er lehnte dererlei Zuweisungen ab und wollte, dass die Menschen unabhängig von ihren Kasten würden, heute würde man sagen: Schichten.

Seinerzeit trieben ihn die drei großen Schrecken Krankheit, Alter und Tod aus seinem Palast und auf die Suche nach der richtigen Lebens- und Sterbensweise. Mittlerweile hat sich die überpersönliche Sorge um eine bewohnbare Welt dazugesellt. Mehr denn je gilt es heute, zu meditieren und Innenschau zu betreiben – schon wegen des banalen Sekundäreffekts, dass, wer meditiert, die CO₂ Bilanz günstig beeinflusst. Zudem gilt: Wer einmal den Dialog mit seinen Mustern begonnen hat, erlebt ein nie endendes geistiges und emotionales Abenteuer. Vielleicht gelingt es uns dann wie bei Meisterdetektiv Hercule Poirot, eines der Rätsel unseres Lebens zufriedenstellend zu lösen.

6. Unsere Wahrnehmung: Innere Realität im Gespräch mit der äußeren Realität

Orientierung: Äußere und innere Bilder

Erst wenn wir verstehen, wie unsere Wahrnehmung funktioniert, können wir auch nachvollziehen, wie wir funktionieren und als Antwort darauf, wie Angewandte Synergetik funktioniert. Unsere Art der Wahrnehmung ist eine theoretische und praktische Herausforderung allerersten Ranges. Vor allem, weil sie mit einem gravierenden Fehler behaftet ist. Sie unterscheidet, für uns leider nur schwer erkennbar, nicht strikt zwischen unserer inneren und unserer äußeren Wahrnehmung. In unserem Wahrnehmungsfluss sind diese beiden Wahrnehmungsarten stets gleichzeitig präsent. Manchmal hat, je nach Reiz, die Gegenwart der Außenwelt Oberhand, manchmal unsere innere Gegenwart, die sich vor allem aus unserer Vergangenheit speist. Als einfache Erklärung könnte man sagen: Bei neuen Eindrücken sind wir interessiert und aufmerksam. Dann hat unsere Außenwahrnehmung die Oberhand. Beim üblichen Trott hat unsere Innenwahrnehmung die Oberhand, wir sind mehr in unserer Erinnerung an das, was wir »schon immer so gemacht haben.«

Wer diese Tatsache der Wahrnehmungsverschränkung von »innen und außen« nicht in Betracht zieht, wird sich mit der Erklärung menschlicher Fehlleistungen schwertun. Und ob der schlechten Natur des Menschen verzweifeln.

Andererseits birgt unsere innere Wahrnehmung unschätzbare Verständigungsmöglichkeiten, die es in einer Sitzung zu verstehen gilt. Denn der unbewusste Anteil unseres Geistes und unserer Gefühle kommuniziert mit unseren bewussten Anteilen in der Sprache der inneren Bilder. Diese haben, wie die Schulmedizin inzwischen bei Spontanheilungen eingestehen muss, sogar die Kraft, Krankheiten zu heilen. Unglücklicherweise besteht in unserer Kultur die Neigung, das gefühlte Wissen dieser intuitiven Botschaften zu unterschätzen. Man hat uns gelehrt, äußere Vorgänge sowie Dinge und logische Schlussfolgerungen höher zu bewerten als unser inneres Wissen, das sich in assoziativen Bildern und Träumen ausdrückt.

Deshalb nutzen wir Synergetik-TherapeutInnen neben dem Dialog mit unseren inneren Stimmen auch den Dialog mit unseren inneren Bildern. Da das »Hier und Jetzt« des Klienten in einer Wachtraum-Sitzung die einzig verfügbare Realität darstellt, mit der ich arbeiten kann, werden die auftauchenden Innenweltbilder zur aktuellen Orientierung genutzt. Unsere inneren Bilder sind, salopp ausgedrückt, die Stellschrauben, an denen ich in einer Sitzung an der

Innenwelt meiner Klienten ansetzen kann. Mit den in den Bildern enthaltenen Energien wie Wut oder Hoffnung kann ich die inneren Suchbewegungen meiner Klienten nach den Ursachen von Konflikten und Leid oder nach neuen Herausforderungen unterstützen. Sie sind der Königsweg zur Schöpferkraft unseres Bewusstseins, auch wenn dessen Inhalte schon längst vergessen scheinen und unbewusst geworden sind.

Dazu besagen neuere Forschungsergebnisse, dass ein erheblicher Teil der Persönlichkeit pränatal – also im Mutterleib – gebildet wird. Hier wird der Embryo neun Monate lang mit den im Blut enthaltenen Botenstoffen seiner Mutter überflutet, ja geradezu durchdrungen. Insbesondere seine Wahrnehmung wird dort, wo sich das Netzwerk der Neuronen am dichtesten knüpft – im Gehirn – bereits vorgeprägt. Im dritten Lebensjahr des Kindes gilt die Persönlichkeitsbildung als nahezu abgeschlossen. Das bedeutet aber auch, dass der Großteil der Erfahrungen eines Klienten in seinem Gehirn vorsprachlich geprägt ist. Diese Erfahrungen können sich nur in Bildern, Symbolen oder Gefühlen ausdrücken, beziehungsweise abrufen lassen. Angewandte Synergetik geht davon aus, dass ihnen stets ein realer, wenn auch vielleicht nur winziger Kern an Erleben zugrunde liegt.

Menschliche Ängste, etwa als noch ungelöste Restspannungen aus der Zeit im Mutterleib, aber auch vor allem während der Geburt oder wenn sie im Laufe des nachgeburtlichen Lebens weiter verstärkt wurden, lassen sich historisch beispielsweise an den grotesken Ritterrüstungen und mittelalterlichen Burganlagen mit ihren Befestigungswällen ablesen. Derart kann etwa diese von den damaligen Menschen hervorgebrachte mittelalterliche Welt als überdimensionierte Ausstülpung ihres ängstlichen, im Selbstwert unsicheren Inneren bezeichnet werden.

Heutige Ängste, etwa vor einer Geburt, können als Fiktion von Aliens im Bewusstsein so stark verankert sein, dass solche filmischen Kunstfiguren von manchen teilweise für real genommen werden. Filme über Aliens thematisieren einen realen Sachverhalt, nämlich den Vorgang der Geburt. Ein amerikanischer Schauspieler, der seine Frau bei der Entbindung begleitete, antwortete auf die Frage, wie es ihm dabei ergangen sei, sinngemäß, er habe geglaubt, in einem Film über Aliens zu sitzen. In einem solchen Film sucht ein angeblich außerirdisches Wesen seinen Weg aus seinem »Wirtskörper« in die Welt nicht über den Geburtskanal, sondern bricht aus der Brust hervor – eine verklemmte, weil den mütterlichen Unterleib aussparende Verschiebung des Geburtsvorgangs zur Herzgegend hin. Der Wirt des Alienfötus stirbt bei der Geburt des Bösen, während eine Mutter mit all ihrer Herzensliebe sich nun intensiv um ihr Neugeborenes kümmern wird. Der junge Schauspieler nahm die Fiktion als Vorlage für die Realität und stellte damit unbewusst die Welt auf den Kopf. Faktizität und Fiktion feiern heute also noch genauso unbedarft und fröhlich Hochzeit wie im angeblich noch unaufgeklärten Mittelalter.

Vor allem die Kirchen und die historische Alchemie nutzten bildlich dargestellte Symbole zur Darstellung komplexer Sachverhalte. So stand das dunkle, ängstigende, stets asymmetrische Bild des Teufels für das Böse. Von dessen Darstellung erhoffte man sich einen vermeintlich pädagogischen, weil abschreckenden Effekt. Das »Unfolgsame«, also das Eigenständige, das Göttliche im Menschen, das die Kirche für sich allein in Anspruch genommen hatte, sollte unterdrückt werden. Dabei wurden doch nur die Ängste der Erwachsenen erneut genährt, denn stets das Gegenteil des Beabsichtigten wurde Wirklichkeit: Allen Ängsten und Verwirrungen, die aus den Teufelsbildern resultierten, folgte wiederum der Teufel auf seinen Bocksfüßen, immer neue Schrecken hervorruhend. Wenn man dem Teufel wirksam zu Leibe rücken will, gilt es an den Gedächtnisbildern aus längst vergangenen Erfahrungen der Kindheit oder gar der Ahnenreihen anzusetzen, die hier immer noch ihr Unwesen treiben. Diese Bilder bieten den direktesten Zugang zu den alten – und durch die Erinnerung an sie – stets von Neuem wachgerufenen Ängsten.

Helle harmonische Engelabbildungen aktivieren beim Betrachter – genau wie bei der Erinnerung an die Mutter – das Gefühl des Schutzes und der Liebe – mit eminent therapeutischer Wirkung. Die Rolle der Frau zu definieren, war im Christentum Jahrhunderte lang dem lieblichen Marienbild mit dem blauen Schutzmantel vorbehalten. Aktuell widmen sich Frauenzeitschriften und Werbung dem weiblichen Selbstkonzept bis zum Überdruß. Eine unübersehbare Flut von Bildern überschwemmt die selbst bei jungen Mädchen und Frauen mittlerweile knapp werdende Ressource »Aufmerksamkeit«. Der Nutzen für die Mädchen ist längst fraglich geworden. Verwirrt

stellen sie den Abgleich mit der buchstäblich explodierenden Optik dieser computeranimierten Langbeinigen und sich selbst her und stellen resigniert fest: »Ich bin nicht so schön. Ich bin für einen Mann (als Voraussetzung für ein Kind) nicht geeignet genug.« Führen diese werbeanimierten Selbstwertdefizite dann dazu, dass es gar nicht erst zur Liebe und damit zur Möglichkeit der Selbsterneuerung in Gestalt eines neugeborenen Kindes kommt? Auch damit könnte die niedrige Reproduktionsrate der modernen Frau zusammenhängen.

Erst der Abgleich mit den eigenen, den unabhängigen inneren Bildern, wie es während einer Sitzung geschieht, kann Ordnung und Lebensorientierung schaffen. Manchmal kommen besorgte Anfragen von Interessenten, die mir versichern, keine inneren Bilder sehen zu können. Doch alle Menschen sind Experten im Sehen von Bildern, so wie alle Menschen auch träumen. Viele schenken dem nur keine Beachtung. Im meditativen Entspannungszustand einer Sitzung stellen sich Bilder über kurz oder lang von selbst ein.

Die Arbeit mit Bildern ist eine der ältesten Formen des Heilens auf der Welt. Wenn wir nichts beabsichtigen oder unserer Willenskraft unterwerfen, stellt der Wahrnehmungsfluss in einer Sitzung den Ausdruck unserer inneren Bewegung dar. Ihre aus dem Augenblick eines Sitzungszusammenhanges heraus entstehende Wirkmacht kann Heilung entfalten.

Aktives Visualisieren hingegen wird nur von der linken Gehirnhälfte, also vom Verstand, geleistet. Auf Dauer lässt das, wie ich aus eigener Erfahrung weiß, den Wahrnehmungsfluss versiegen. Vor allem, wenn es dabei um die Visualisierung positiver Bildinhalte geht. Erst durch die Zusammenarbeit mit unserer rechten Gehirnhälfte, unserem Bauchgefühl als zweitem Gehirn und drittens mit unserer Ganzkörperwahrnehmung kann die angestrebte Intuition greifen. Die Dualität von Verstand und Gefühl hingegen hebt die Wirkung der Intuition meist sofort wieder aus. Wer also seine Intuition schulen will, sollte im Alltag vermehrt seine Nicht-Führungshand einsetzen. Sie ist mit der noch nicht gänzlich durchgetakteten Gehirnhälfte gekoppelt.

Bilder in einer Sitzung stellen das kostbare, in vielfältig fluoreszierenden Farben schimmernde Gefäß des innersten Inneren dar. Um es nicht gleich zu zerbrechen, kann es ausreichen, zu Beginn Angewandter Synergetik nur auf der Symbolebene der Bilder zu verbleiben – siehe dazu das Kapitel »Wahrung der Persönlichkeitssphäre«.

Wahrnehmung: Wie kommt die Welt in unseren Kopf?

»Ohne unsere Sinne wäre unser Geist leer, ohne unseren Geist wären unsere Sinne blind«⁷², beschrieb der große F. Max Müller, Professor für vergleichende Sprachforschung in Oxford, vor über 120 Jahren die Rolle der Wahrnehmung. Er sah sie als die Vermittlerin zwischen unserem Geist und der Realität beziehungsweise zwischen unserer Innen- und unserer Außenwelt. Was aber ist unser Geist? Meint M. Müller damit unser Bewusstsein, von unseren Sinnen, unserer Wahrnehmung erschaffen, welches dann wiederum unsere Wahrnehmung mitbeeinflusst? Einen unablässigen Kreislauf, eben den Kreislauf des Lebens, jetzt als Kreislauf der Wahrnehmung das Leben am Laufen haltend?

Bei den bis vor wenigen Jahrzehnten gängigen Erklärungen zur sensorischen Wahrnehmung ging es vor allem darum zu beschreiben, dass und wie objektive Reize zunächst mittels der fünf Sinne als Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen über spezielle Nervenbahnen in der zentralen Nervensammelstelle »Gehirn« eintreffen. Im Laufe seines Wachstums entwickelt das Gehirn bis zu 100 Milliarden Nervenzellen, kurz Neuronen genannt. Man weiß inzwischen, dass beispielsweise jeder »Augenblick« an die 5000 neue Informationen enthält, manche sprechen von zehn Millionen Informationsbits pro Sekunde. Der Gesamtinput des Gehirns über Augen, Nase, Mund, Ohren und unsere Gesamtkörperwahrnehmung beträgt pro Sekunde 100 Megabyte

⁷² MÜLLER, F. Max, a.a.O., S. 114

– eine unvorstellbar große Datenmenge wird hier von dem intelligenten Neuronenschwarm des Gehirns verarbeitet. Dabei gleicht das Gehirn von außen gesehen einer Riesenwalnuss mit der Festigkeit eines mittelgroßen Viereinhalb-Minuten-Eis.

Die Beschreibung dieser Wahrnehmungsvorgänge ist jedoch nur die halbe Wahrheit. Entwicklungsgeschichtlich geht man heute davon aus, dass unsere Sinne älter sind als unser Gehirn, beziehungsweise dass das Organ Gehirn aus den Wahrnehmungen des Körpers entstanden ist. Als Plattwürmer, eine der ersten Nachfahren von einfachen Bakterien, vor rund 500 Millionen Jahren an einem Körperende zwei Seh-Mulden links und rechts ihrer Körperachse bildeten, hatte deren Reaktionsfähigkeit auf hell und dunkel zwei gewichtige Vorteile. Erstens konnten diese Uraugen Fressfeinde oder Futter nicht nur fühlen, sondern schon »im Vorhinein« sehen. Zweitens war es diesen Lebewesen nun möglich, eine Richtung einzuhalten, eine Orientierung zu haben, also selbstbestimmt zu leben.

Doch genauso wichtig an dieser These ist Folgendes: Hinter den Sehmulden begannen sich im Laufe weiterer Jahrmillionen vermehrt Nervenzellen anzusammeln, die zunächst nur für eine Reaktion auf hell und dunkel, später für das Aufsuchen von hell und dunkel, also für eine Steuerung, zuständig waren. (Ist an dieser Schnittstelle unser Geist angesiedelt? Oder ist der Begriff »Geist« nur ein hochtrabender Ausdruck für Wahrnehmung und dem sich daraus entwickelnden Bewusstsein?)

Eine Art Urgehirn für das Sehen reifte heran, das sich im Laufe der Evolution durch weitere Wahrnehmungen wie Hören, Riechen, Schmecken und Außenreize-Fühlen zu einem Gehirn für alle Wahrnehmungsmöglichkeiten entwickelte. Was zuerst da war, was das Ausschlaggebende an der Bildung eines Prototyps von Gehirn war – die Sinneseindrücke von außen oder die Empfänglichkeit der Zellen im Körperinneren, die die Sinneseindrücke von außen verarbeiten konnten –, lassen wir hier beiseite. Wichtig ist mir die Feststellung, dass unsere Wahrnehmung, und hier vor allem die Körperwahrnehmung, sehr viel älteren Datums sein muss als unser Gehirn. Unsere Wahrnehmung funktioniert deshalb viel ausgereifter als unser zumindest in zeitlicher Hinsicht noch wenig entwickeltes Gehirn.

Dieses kann aber nicht nur Informationen über afferente (in den Körper hineinführende) Nervenbahnen als Input aufnehmen, sondern, wie etwa beim Sehen, über rund 30 Prozent efferenter (herausführender) Nervenbahnen wahrnehmen. Derart projizieren wir unsere Erinnerungen auf die Kulissen der dinglichen Welt. Bekannt ist dieser Sachverhalt unter Begriffen wie Flashbacks, Visionen oder – je nach Standpunkt – Halluzinationen. Dazu später mehr.

Eines der ehrgeizigen Ziele der neueren Gehirn- und Wahrnehmungsforschung ist es unter anderem, den Vorgang des Denkens zu erforschen und dabei das Geheimnis des Bewusstseins, vielleicht sogar das des Selbstbewusstseins, zu lüften. Natürlich auch, um den Abstand zwischen Menschenaffen und Menschen genauer bestimmen zu können.

»Ja, ja, das sagen sie immer. Um sich keine Gedanken über den Gebrauch der Tiere machen zu müssen«, antworte ich auf Antonias Frage, ob es ganz sicher sei, dass Tiere kein Selbstbewusstsein hätten.

»Im Laufe der menschlichen Entwicklung entstand über unsere Sinne das Bewusstsein. Als eine weitere Ebene darüber entstand dann das Bewusstsein vom Bewusstsein, eben unser Selbstbewusstsein. Vermutlich bildete es sich als Synergieeffekt aus rückgekoppeltem Denküberschuss. Zunächst als ständiges Nachdenken über die Außenwelt, später als Nachdenken über sich selbst. So stelle ich mir die Entwicklung des Selbstbewusstseins vor.« »Hm, so was habe ich noch nie gehört«, lässt sich Antonia vernehmen.

»Ist ja auch von mir«, lächle ich. »Auch die Neurophysiologie und -biologie ist an der Frage interessiert, wie diese Ordnungsebene ‚Bewusstsein‘ im Menschen funktioniert und wie sie sich in den Tiefen des Gehirns von nur 1400 Kubikzentimetern bis hin zum Selbstbewusstsein hochgeschraubt hat. Wohlgedenkt geht es dabei nur um die Mechanismen der Bewusstseinsbildung, nicht um deren Inhalte. Diese sind so individuell, dass, wenn man sie kennenlernen will, es wesentlich einfacher ist, sich ihnen etwa in einer Unterhaltung oder in einer Synergetik-Sitzung zu widmen als mit Hilfe der Neuroforschung. Wenn dich das Thema

Bewusstsein wirklich interessiert, Antonia, dann muss ich mich jetzt konzentrieren. Weil das, was ich jetzt sage, wahrscheinlich auch für höhere Wirbeltiere gilt.« »Ich bin ganz Ohr«, nickt Antonia und schaut gespannt.

»Zur erfolgreichen Lösung ihrer Aufgabe hat die Neurophysiologie berechnete Hoffnungen, weil nämlich Denkvorgänge, wie sie sich aus der Wahrnehmung bilden, physiologisch erkennbare Muster im Hirn hinterlassen. Der dabei im Gehirnenleben ablaufende Stoffwechsel, etwa der des Sauerstoffes und des Zuckers, kann mittlerweile mit bildgebenden Verfahren wie dem PET (Positronen-Emissions-Tomographen) sichtbar gemacht werden.

Beispielsweise entstehen beim Vorgang des Sehens komplexe elektrochemische Aktivitätsmuster der Gehirnzellen, die diese Zellen zugleich miteinander verbinden. Zwischen den im Gedächtnis bereits gespeicherten Sehmustern und den neuen Sehinformationen setzt jetzt ein komplizierter Abgleichungsvorgang ein, der im Ergebnis zum Sehen führt. Sehen ist kein statisches Bild, keine Fotografie von der Außenwelt, sondern stets eine Mischung aus alten und neuen Informationen. Ähnliche Abgleichungsvorgänge dürften sich für die anderen Sinnesorgane erforschen lassen.

Die dabei entstehenden Arbeitsplätze oder ‚neuronalen Netze‘ des Gehirns ordnen die Welt entsprechend ihrer lokalen Arbeitsweise, was das Auge gesehen, das Ohr gehört, die Nase geschnuppert hat. Das Gehirn erstellt dann auf der gemeinsamen, untereinander wechselwirkenden Verbundebene von Sehen, Hören und Riechen Wahrscheinlichkeitsberechnungen, auf deren Basis wir dann reagieren.«

»Das ist ja ganz schön kompliziert«, lässt Antonia sich vernehmen.

»Ja, das finde ich auch. Lass es mich mit einem Bild versuchen: All unsere Wahrnehmungen wie Sehen, Hören und Riechen werden in fortwährend neu entstehende Zwischenspeicherplätze des Gehirns ein- und umgebaut, die es in seine räumliche Tiefe und Breite dreidimensional hinein entfaltet. Als Infrastruktur des Gehirns entsteht dann bildlich gesprochen eine innere Stadt mit Häusern und Hochhäusern. Ihre mobilen Bewohner, die Botenstoffe, pendeln ständig zwischen ihren Wohn- und Arbeitsstätten, den Nervenzellen, hin und her. Vor den Haustüren der Nervenzellen, den Synapsen, tauschen diese Botenstoffe eifrig die neuesten Botschaften aus. Das erzeugt dabei unsere Gefühle und unser Denken.

Diese Hauptstadt, unser Gehirn, empfängt aber auch Botschaften aus der großen Welt – den Organwelten unseres Körpers – und dazu noch weitere Anregungen aus unserer Außenwelt mit den daran angeschlossenen Welten wie Familie, Beruf, Wohnort, Land und den uns umgebenden Ländern und Kontinenten.

Makroskopisch, also von einer höheren Ordnungsebene aus gesehen, könnte man aber uns Menschen auch als eine Art Riesenbotenstoffe betrachten und die von uns geschaffene Hardware der IT-Kommunikation wie etwa Smartphones als die Neuronen und Synapsen eines Supergehirns. Aber wahrscheinlich ist diese technische Hardware gar nicht notwendig. Sie ist nur ein Nachempfinden und ein Nachbau der Tatsache, dass wahrscheinlich alle Menschen, wenn sie es wünschen, als eine Art Supergehirn miteinander verbunden sind. Und vielleicht trifft die These von der Schwarmintelligenz auch auf die Spezies Mensch zu.

Der Vorteil dieser Resonanzthese ist, dass sie einen Erklärungsansatz bietet für die Fähigkeit zur Telepathie, wie sie alle Menschen besitzen. Denn Wahrnehmung geschieht neben den fünf Sinnen auch als intuitive Körperwahrnehmung mittels des ganzen Körpers. Dazu können wir uns den ganzen menschlichen Körper als eine Art schwingende Membrane vorstellen, die mit den uns umgebenden äußeren Informationsfeldern mitschwingt. Durch diese schwingende Verbindung nehmen wir alle uns umgebenden Informationen auf und verarbeiten sie in der Schaltstelle Körper und Gehirn. Anschließend geben wir die Informationen wieder an das uns umgebende Informationsfeld ab. Unser Bewusstsein ist also nicht auf das Innere unseres Kopfes oder Körpers beschränkt, sondern verbindet uns mittels seines Schwingungscharakters mit der Welt.«

Antonia würde gerne noch mehr zum Thema Telepathie hören, zu dem ich mich jetzt habe hinreißen lassen, aber das würde in diesem Zusammenhang zu weit führen.

»Also zurück zur Materie. Oft ausgetauschte Informationen und genutzte Pfade bilden dann als neuronale Muster eine Art Stadtplan. Alle Muster, auch Stadtpläne, stellen komprimierte

Informationen dar, die leicht gelesen werden können. Zwar wirken Städte und Stadtpläne auf den ersten Blick statisch, weshalb die hier verwendeten Metaphern zunächst unangebracht scheinen – aber auch die Realität der Skyline von Metropolen unterliegt, wie die Erfahrung zeigt, auf längere Zeit gesehen meist der allmählichen, manchmal auch der abrupten Veränderung. Das beweist die Skyline von Manhattan. Die Zwillingstürme des ehemaligen World Trade Centers sind seit 9/11 verschwunden. Und die Klimaforscher rechnen wegen des steigenden Meeresspiegels im Zuge des Klimawandels mit dem Untergang Manhattans.«

Antonia schweigt bedrückt. Das gibt mir Gelegenheit, das Thema zu Ende zu bringen.

»Unser Bewusstsein, wie es sich aus Wahrnehmen, Erinnern und Denken speist, entsteht nun dadurch, dass die Neuronen des Gehirns in rhythmischem Gleichtakt und in präziser Abfolge komplizierter Schwingungssequenzen feuern. Diese Erkenntnis ist neu. Die frühere Vorstellung war, man könne bestimmten Gehirnarealen bestimmte Aufgaben wie Sehen, Hören und Riechen eins zu eins zuordnen. Wie Neurowissenschaftler unter Leitung von Professor Wolf Singer vom Max-Planck-Institut Frankfurt im Jahr 2007 in Experimenten veranschaulichten, entsteht Wahrnehmung und ihre Deutung aber offenbar dadurch, dass Neuronen, wenn sie durch einen Reiz aktiviert werden, alle gleichzeitig feuern und sich dabei auf einen synchronen Rhythmus einschwingen. Und dass – und das ist jetzt das Wichtigste an meiner Erklärung – unsere Wahrnehmung sogar weit auseinanderliegende Teile des Gehirns überspannt. Sie findet nicht in einem bestimmten Gehirnareal statt, sondern in mehreren gleichzeitig.

Wahrnehmung ist also, das weiß man erst seit wenigen Jahren, kein Prozess regionaler Hirnmodule, sondern immer die Wiedererkennung und gleichzeitig die Neubildung auch weitgespannter Schwingungsmuster. In den Zwischenräumen dieser weit auseinanderliegenden Muster entstehen dadurch, dass die Areale des Gehirns miteinander reden, Bewusstseinsräume. Unser Ich-Bewusstsein entwickelt sich also, so meine Vorstellung, aus dem Zusammenwirken des Seh-, Riech-, Hör-, Geschmacks- und Fühlbewusstseins. Und beeinflusst wiederum unsere Wahrnehmung. Denn wir können im Außen nur erkennen, was auch in uns drin ist. Wahrnehmung und Bewusstsein sind ein sich unablässig speisender Kreislauf.«

»Das klingt logisch. Aber muss man das denn alles wissen?«

»Ich gehe deshalb auf die auch über größere Distanzen stattfindende vernetzte Arbeitsweise der Gehirnmodule ein, weil auch zeitlich oder räumlich weit auseinander liegende Ereignisse im Leben eines »gekränkten« oder unglücklichen Klienten aus der Draufsicht einer Sitzung einen Wirkzusammenhang zu seinen aktuellen Symptomen erkennen lassen. Selbst wenn sie scheinbar zeitlich oder inhaltlich gesehen zunächst gar nichts miteinander zu tun haben, offenbaren die Wahrnehmungsmuster des Klienten sich dann vor allem als gekränkte Seh-, Hör- oder Fühlmuster.«

»Aha, deshalb fühle ich mich oft angegriffen und meine, mich ständig verteidigen oder erklären zu müssen. Weil ich als Kind im Heim war und es nirgends Schutz gab. Das Heim ist zwar zeitlich und räumlich weit, weit weg, aber es ist zur Struktur meines Gehirns geworden. Ich bin quasi ein wandelndes Kinderheim.« »Das ist zwar etwas krass ausgedrückt. Aber erinnerst du dich: einmal Heimkind, immer Heimkind?«, antworte ich und schiebe Antonia eine Karte über den Tisch:

12

A 13 C

14

»Hast du beim Lesen dieses ABCs auch gemerkt, wie dein Gehirn erst widerwillig A, 13, C las, um daraufhin sogleich berichtigend und beschwichtigend zum üblichen ABC überzugehen, obwohl auch A, dreizehn, C lesbar ist? Wahrnehmungsgewohnheiten sind eben nur schwer abstellbar.

Fassen wir also zusammen: Unser Gehirn ist zwar ein spezieller Körperteil und reguliert zunächst sich selbst, aber ebenso unseren ganzen Körper. Umgekehrt wird unser Gehirn aber wiederum durch die Abläufe in unserem Körper beeinflusst. Wenn wir etwa einem Bedürfnis folgen, basieren unsere Entscheidungen auf Algorithmen. Das Gehirn führt sie aus, wenn es vom angestrebten Ziel her einen Weg sucht, um zum Ergebnis zu gelangen. Diese Formel hat zum Beispiel dem Informationsdienst Google den entscheidenden Vorsprung innerhalb des

weltweiten Informationspools gesichert. Auch wir können diese Formel für uns verwenden, unter der Voraussetzung, dass wir wissen, dass es an uns liegt, wenn wir gesund sein wollen. Man weiß ja inzwischen, dass unser Gehirn eine Art Arzneimittelfabrik für hochpotente Medikamente ist und gleichzeitig unser aller kompetentester Arzt oder Apotheker. Natürlich unter der Voraussetzung, dass wir ihm dies zutrauen.«

Wahrnehmung ist Lernen

Bewusstseinsbildung geschieht in Gehirn und Körper ständig und bereits ab dem Zeitpunkt der Bildung des Gehirns. Das Gehirn eines Embryos ist extrem lernbereit. Jede einzelne seiner Gehirnnervenzellen hat bereits mehrere tausend Kontaktstellen – auch Synapsen genannt – zu den Nachbarzellen. Dabei weist jede einzelne Synapse bis zu zehn Aktivitätsstufen auf, so wie auch wir in unserem Verhalten unterschiedliche Aktivitätsniveaus zeigen. Zudem sind all diese Verbindungen extrem informationshungrig. Ihre Babynahrung erhalten diese auch über informationshaltige Botenstoffe, so genannte Transmitter (transmittere: überbringen), die im gesamten Körper kreisen. Im sprachfähigen Alter stellen diese Botenstoffe dann die Buchstaben dar, mittels derer die Nervenzellen des kindlichen Gehirns – Wörter bildend – miteinander sprechen. Die Grammatik, den Sinn solcher Sätze, produziert das kindliche Bewusstsein dann aus dem Zusammenhang, aus dem heraus es mit seinen Eltern spricht.

Die Nervenzellen des Gehirns kommunizieren also mit Hilfe dieser mobilen Botenstoffe entweder untereinander oder mit den weiter auseinanderliegenden Dialogfeldern des Gehirns und des Körpers. Synapsen sind quasi die Sinnesorgane oder besser, die »Telefonhörer« der Zelle. Genau wie unser Gehirn sich als Satellitenstationen unseres Körpers Augen, Nase und Ohren geschaffen hat, um rundum Informationen aufzunehmen, stülpen Nervenzellen ihre Synapsen – Satelliten gleich – den Informationen der in Gehirn und Körper kreisenden Botenstoffe entgegen. Informationen verarbeitende Zell-Ensembles entstehen.

Wenn bestimmte Merkmalskombinationen der Außenwelt häufiger vorkommen, vernetzen sich die beteiligten Ensembles von Nervenzellen an ihren Synapsen zu ganzen Nervenschaltkreisen. Diese Arbeitsplätze sind allerdings nicht fest miteinander »verdrahtet«, sondern gestalten sich immer wieder je nach Einflüssen um. Sie sind also zum einen individuell und deshalb zum anderen – und das ist der springende Punkt meiner Argumentation – veränderbar. Da die Wahrnehmungen in einer Sitzung die Arbeit der Nervenschaltkreise repräsentieren, sollten sie, wenn sie belastend sind, verändert werden. Weil sie ohne Veränderung ihrer Gedächtnisinhalte in unseren Gehirn- und Körperzellen in psychische oder körperliche Krankheit münden.

Der Nobelpreisträger Eric Kandel, Neurobiologe und Gedächtnisforscher, erforschte gründlich den Vorgang der Wahrnehmung an der Meeresschnecke *Aplysia*. Sie hat ein so einfach gestricktes Nervensystem mit nur 20.000 sehr großen Neuronen, dass Kandel ihnen bei ihrem Stoffwechsel buchstäblich zuschauen konnte. Wenn *Aplysia* etwas »sah«, also auf Reize reagierte, war zu beobachten, dass sich die synaptischen Verbindungen zwischen ihren Nervenzellen veränderten. Verkürzt lässt sich sagen: Wahrnehmung ist Lernen.

Genauer gesagt kann diese Fähigkeit zur Neuerschaltung oder Auflösung von Nervenschaltkreisen in einer Sitzung genutzt werden, um mittels der aus sich selbst heraus entwickelten und dabei laut ausgesprochenen Mitteilungen an die inneren Figuren autonom hinzuzulernen – das ist heilend.

Gerade frühkindlich geprägte, sogenannte Primärwahrnehmung als chronologisch »erste« Wahrnehmung hinterlässt wahrscheinlich die stärksten materiellen Muster in den Nervenschaltkreisen des jungen Gehirns und prägt alle nachfolgende Informationsverarbeitung als Lernen. Die frühkindlich konditionierte erste Wirklichkeit der Innenwelt gilt aber nicht nur für den Sinnes-, sondern auch für den emotionalen und mentalen Bereich und prägt ein erstes Lebensgrundgefühl, wie es sich oft in einer ersten Sitzung in einem auftauchenden Raum zeigt.

Wie weit und wie lange solch frühkindliche Wahrnehmung tragen kann, verstand ich erst, als ich einmal den Nervenzusammenbruch einer älteren Freundin während des Films »Schindlers Liste« miterlebte. Ich hatte mich schon einige Zeit über ihre zunehmende Unruhe im Kinossessel gewundert. An der Stelle, an der die im Konzentrationslager Auschwitz gefangenen Frauen, Männer und Kinder in einen vorgeblichen Duschaum geführt wurden und den Duschköpfen anstatt Wasser Gas entströmte, konnte sie ihr Weinen und die Bewegungen, mit denen sie den Verlorenen zu Hilfe eilen wollte – wie sie mir später gestand – nicht mehr unterdrücken. Überstürzt verließen wir das Kino und ich begleitete sie nach Hause. Als sie sich nach etwa einer Dreiviertelstunde ein wenig beruhigt hatte, konnte ich aus ihren wirren, abgerissenen Sätzen Folgendes rekonstruieren: Als Kind der direkten Nachkriegszeit hatte sie aus dem Radio und den gedankenlosen Erzählungen Erwachsener immer und immer wieder Schilderungen und dazugehörige Details über die Vernichtung von jüdischen Bürgern mitangehört. Nun, da in einem Film die konkreten Schicksale von jüdischen Bürgern in einem Konzentrationslager gezeigt wurden, waren ihr all die Bilder, die sich in ihr während ihres kindlichen Zuhörens gebildet hatten, plastisch vor Augen geführt worden. Sie hatte, ohne dass es ihr bewusst gewesen war, die Shoa, die Hölle der Vernichtung, im Gedächtnis gespeichert, ohne sie selbst in der Außenwelt erlebt zu haben.

Um den Albtraum ihrer Kindheitserinnerung zu verarbeiten und zum Gedenken an Oskar Schindler und die mit ihm verbundenen Menschen, fuhr meine Freundin einige Zeit nach dem Filmbesuch nach Tschechien in seine Geburtsstadt Svitavy und besichtigte sein Geburtshaus. Auf den Tipp von Einheimischen hin entdeckte sie auch die ehemalige Fabrik, in der Schindler die Menschen, um sie vor Auschwitz zu retten, gegen geringen Lohn beschäftigt hatte. Die Fabrik aus roten Ziegeln auf dem Foto, das sie mir nach ihrer Rückkehr zeigte, steht heute noch in einem kleinen, tiefen Tal, das längs der Straße von Svitavy nach Boskovice in Richtung Brno verläuft.

Was aber ist mit jenen, die oder deren Eltern diese Dinge physisch und psychisch durchstehen mussten? Wie verläuft ihr Kampf um ihr geistiges Überleben? Wenn der Psychoanalytiker Hans Keilson, 1909 in Bad Freienwalde an der Oder geboren, der sein ganzes Leben bis zu seinem Tod in 2011 an die Heilung von traumatisierten jüdischen Bürgern gegeben hat, als Ergebnis seiner jahrzehntelangen Arbeit feststellt, dass es keine »Rettung« gibt, so erinnert mich das an meine eigene Psychoanalyse, wo es auch immer hieß, dass da »nichts mehr zu machen« sei.

Ja, damals, in der konkreten, ausweglosen Situation, gab es keine Rettung, das ist richtig. Aber für jene, die überlebt haben und sich dies sogar noch zum Vorwurf machen, ist ihre Wahrnehmung von einstiger Angst, Entsetzen, Schmerz und Trauer aus Shoa und Krieg extrem belastend. Sie verharren weiterhin in ihrer damals erlernten Hilflosigkeit. Wahrscheinlich, weil ihnen noch nicht Gerechtigkeit widerfahren ist, also weil sie sich an ihren Peinigern noch nicht virtuell (in der Vorstellungswelt) und gleichzeitig analog (Synergetisches Schlagen) rächen durften. In einer Sitzung aber ist das möglich. Danach geht es darum, Bilder sich entwickeln zu lassen und zur Verfügung zu haben, die all die Störungen der Stabilität ihres psychischen Haushaltes bewältigen helfen. Denn eben diese Bildmechanismen, die diese alten Gefühle immer und immer wieder hervorbrachten, können dazu verwendet werden, sich zukunftsweisende Bilder zu erschaffen.

Und die Zukunft erschaffen wir uns durch unsere Art der Wahrnehmung sowieso die ganze Zeit, auch wenn wir es nicht merken. Zugegebenermaßen geht diese Botschaft an Überlebende einer Extremsituation. Doch das Verbleiben in extremen Wahrnehmungsmustern hindert daran, Leid und Schmerz loszulassen und sich geistig und emotional auf Normalität ausrichten zu können.

Erinnern ist Erleben

Unser Lebensgrundgefühl kodiert sich also entsprechend unserem familiären Herkunftsmilieu aus dem Klang der Stimme, der Mimik, dem Verhalten und der Körpersprache unserer Eltern. Die daraus entstehende Energie der Stimmung prägt das Kind und bildet in ihm einen Pool aus

feststehenden Glaubenssätzen und Gewissheiten über sich und die Welt. Diese Primärwahrnehmung bildet dergestalt die Vorlage für die weitere Arbeitsweise der Nervenschaltkreise, also für alle nachfolgende Wahrnehmung des Kindes als Erleben seiner Umwelt, ja als Welt überhaupt.

Wie man mittlerweile weiß, wird, je älter man wird, die nachfolgende Wahrnehmung als Sekundärwahrnehmung zu immer weniger Anteilen von Außenreizen gebildet. Sie besteht vor allem aus Erwartungshaltung, aus sozialer Konstruktion während der Kindheit, scheinbar für immer festgebacken in den Nervenschaltkreisen eines Kindergehirns. Deshalb ist Wahrnehmung mit zunehmendem Alter überwiegend selbstbezogen, also in unabwägbarem Maße unabhängig von der Außenwelt. Das bedeutet aber nicht, dass ältere Menschen egoistisch nur auf sich bezogen sind. Davor schützt sie ihre wachsende Fähigkeit, sich in andere hineinversetzen zu können.

Auch die ganz alltägliche, stets wirkende Prägung muss man sich, ganz besonders, wenn es um so »weiche«, interpretierbare Informationen wie beispielsweise den Klang einer Stimme geht, konkret vergegenwärtigen. Dann fragt man sich manchmal: War das jetzt bloß eine forsche Feststellung oder bereits ein Vorwurf? Denn vor allem Worte sind geräumige Projektionsflächen – was lässt sich nicht alles in sie hineinlegen? Ganze Berufsfelder wie etwa die der Juristen haben damit ihr einträgliches Auskommen.

Ein sehr »gereiztes, inneres« Ohr wie das von Antonia, das in der Herkunftsfamilie oft Vorwürfe hinnehmen musste, wird dann der Chimäre »Vorwurf« aufsitzen. Inzwischen gut für sie zu wissen dabei ist, dass wenn man der (angeblichen) Wahrheit ins Auge blickt, sie damit auch gleichzeitig erschafft. Denn ein selbstbewusster Hörer wird sich vom gleichen Tonfall durchaus bestätigt oder gar zu einer angeregten Diskussion motiviert fühlen.

Kritisch wird es, wenn sich in einem verständnislosen oder überforderten Elternhaus Überzeugungen wie: »Ich bin nicht liebenswert – deshalb verlassen mich meine Partner immer«, »Ich schaffe das nicht – ich bin zu dumm«, oder: »Ich kann nichts ändern – ich bin nur ein Rädchen in einer großen Maschinerie«, in den Nervenschaltkreisen des Gehirns eingenistet haben. Diese dort materialisierten Muster chronifizieren dann ein Verhalten, das genau dazu führt, dass man nicht geliebt oder sogar übersehen wird. »Wahr-Nehmung« geht dann als Self-fulfilling Prophecy in »Wahr-Gebung« über. Auf diese Weise erzeugte Antonia viele Jahre lang ihre frustrierte, selbstzerstörende und traurige Wirklichkeit.

Hingegen eher von Männern gern genutzt, weil von sich wegleitend, münden solche Kindheitsmuster später in fremdenfeindliche Überzeugungen und mehr, gegen die selbst die klügsten Köpfe nicht gefeit sind.

Wahrnehmung sei immer subjektiv konstruiert, konstatierte Andreas Wohlschläger vom Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften vor einigen Jahren in München. Denn jeder äußere, objektive Reiz wird mit dem abgespeicherten Wissen als subjektiver Erfahrung und Erwartung abgeglichen. Diese erwartete Wahrnehmung erschafft eine Interpretation der eingehenden Daten, ohne dass wir es bemerken. »Man könnte sogar argumentieren, dass unser Gedächtnis das wichtigste Sinnesorgan ist, das wir haben«, sekundiert an anderer Stelle der Bremer Neurobiologe Gerhard Roth.

So brachte bereits in den 20er-Jahren des letzten Jahrhunderts ein Experiment zutage, dass, wenn man Probanden zunächst mehrere geschlossene Quadrate zeigte, sie auch dann geschlossene Quadrate sahen, wenn diese in der folgenden Bilderreihe eindeutig erkennbar nicht geschlossen, sondern geöffnet waren. Das Gehirn der Probanden ergänzte die fehlenden Linien einfach, denn: Erleben und Erinnern (an die geschlossenen Quadrate) laufen über die gleichen Nervenschaltkreise – einfach um lernen zu können. Beim Lernen wird zu etwas Altem etwas Neues hinzugefügt. Wenn die Erinnerung das Übergewicht hat, entsteht die übliche Sinnestäuschung unseres alltäglichen Wachtraums. Einfach weil unsere Wahrnehmung zunächst unseren Gedächtnisspuren im Gehirn folgt. In den höheren Ebenen unseres Gehirns wird dann die aktuelle, die reale Wahrnehmung mit dem Gedächtnisinhalt zu einem einheitlichen Eindruck

verschmolzen.⁷³

Wenn aber Sehen, Hören und Fühlen in starkem Maße der eigenen Fantasie unterliegen und die Gehirnchemie anregen, kann man ebenso gut mit diesen virtuellen Vorstellungen von sehenden, hörenden, fühlenden inneren Stimmen und Bildern während einer Sitzung die Nervenschaltkreise seines Gehirns korrigierende Erfahrungen machen lassen. Wenn das eigene Gedächtnis belastend ist, können wir es in subjektiver, also persönlicher Vorgehensweise verändern und unsere Zukunft dabei gleichzeitig selbst erschaffen.

Defekte der Wahrnehmung

»Die Bewusstheit ist die letzte und späteste Entwicklung des Organischen und folglich auch das Unfertigste und Unkräftigste daran. Aus der Bewusstheit stammen unzählige Fehlgriffe, welche machen, dass ein Thier, ein Mensch zu Grunde geht, früher als nöthig wäre ... «.⁷⁴

Uneingeschränkt ist Nietzsche zuzustimmen, dass Menschen oder Tiere auch heute noch, trotz aller Fortschritte in Medizin und Technik, vor ihrer Zeit sterben. Doch seine These vom fehlerhaften Bewusstsein, die noch heute in den Köpfen vieler Leute als Misstrauen gegenüber der Menschennatur spukt, müsste einer Überprüfung anhand eines noch nicht geformten Bewusstseins standhalten. Deshalb sind vor allem BewusstseinsforscherInnen inzwischen dazu übergegangen, auch Experimente mit zweijährigen Kindern durchzuführen, die deren erstaunliche Lern-, Denk- und Bewusstseinsleistungen eindrucksvoll dokumentieren können. Diese Ergebnisse kamen aber erst zustande, nachdem die Vorstellungskraft der BewusstseinsforscherInnen den Kleinkindern Bewusstseins- und Denkleistungen zugetraut und daraufhin entsprechende Experimente entwickelt hatten – ein Placebo-Effekt höherer Ordnung hatte stattgefunden. Denn auch das Bewusstsein der Forschenden ist das Ergebnis sozial konditionierter Wahrnehmung. ForscherInnen haben diese Konditionierung durchbrochen und den Kleinkindern mehr Denk- und Bewusstseinsleistung als bisher zugetraut. Analoge Placebo-Effekte zeigen sich auch bei der Tierforschung. Gerhard Roth billigt aufgrund ausgefeilter Experimente mit Primaten und Vögeln diesen Tieren Denk- und Bewusstseinsvermögen zu.⁷⁵

Bis vor wenigen Jahrzehnten war es jedoch üblich, Kindern erst ab der Einschulung ein Bewusstsein zuzusprechen. Für die Menschwerdung und Bewusstseinsbildung relevant galten nur die in der Grundschule vermittelten Kulturtechniken wie Schreiben, Rechnen, Lesen, Auswendiglernen und Reproduzieren. Die zur bewussten Menschwerdung notwendige Beziehungs-, Sinn- und Wertevermittlung kann jedoch nicht nur aus kognitiven Inhalten gewonnen werden. Auch Gelegenheiten zur Anwendung unserer emotionalen Anlagen – wie etwas leisten wollen, dafür anerkannt werden wollen, Gemeinschaftssinn oder Sinn für Gerechtigkeit – müssen bereitgestellt werden. Trotzdem galten die vor und während der Schulzeit erlittenen emotionalen oder körperlichen Verletzungen bis vor wenigen Jahrzehnten als nicht erinnerbar für Kinder. Die Folgen solcher Fehleinschätzung als Fremd- und in jüngster Zeit neoliberaler Selbstausbeutung, und diese wiederum in der Entkopplung von sich und dem Gesamtzusammenhang, werden für unsere Gesellschaft und Umwelt immer stärker spürbar,

⁷³ Bereits im 800 Jh. n. Chr. spricht der indische Vedanta Philosoph Schankara von »Maya«, dem »verformenden Prinzip« bzw. von der Weltillusion.

⁷⁴ NIETZSCHE, Friedrich: Die fröhliche Wissenschaft. a.a.O., S. 44

⁷⁵ SCHLAG, Gabi (R), WENZ, Benno (R): Können Tiere denken? ARTE, Sendung vom 12. April 2012, 21:40 Uhr; Original: WDR, Deutschland, 2012
www.youtube.com/watch?v=J6rACspQetY

sind aber hausgemacht.

Jedoch weiß man heute: Alle Informationen, die sich seit Entwicklungsbeginn eines Menschen tagtäglich in seinem Kurz- oder Langzeitgedächtnis abspeichern, werden nie gelöscht. »Das Gehirn kennt keine Lösch Taste«, wie es der Leiter der Abteilung für Klinische Neuropharmakologie des Max-Planck-Instituts für Psychiatrie in München, Professor Zieglgänsberger, auf einem Gesundheitsforum im Februar 2006 formulierte.

Das ist einerseits von Vorteil, da »Gedächtnis« eine der Grundbedingungen für Lernen und somit die Basis jeglicher Entwicklung ist. Der größte Teil der Informationen bleibt jedoch als Schutz vor chaotischer Reizüberflutung unbewusst. Ebenfalls unbewusst läuft dabei zweitens ein Mechanismus ab, der das Ergebnis des Speichervorgangs grenzwertig werden lässt: Beim Wahrnehmen neuer Informationen aktiviert das Gehirn immer zunächst ähnliche, bereits gespeicherte Informationen. So werden alte Informationen, wenn auch größtenteils als unbewusste Erinnerungen, wieder präsent und gehen dann eine Synthese mit neu eingehenden Informationen ein. Wir lernen also mit Hilfe, aber auch gleichzeitig gegen den Filter des Gedächtnisses. Um ein Bild zu geben: Ohne uns dessen gewahr zu sein, schauen wir, vor allem wenn wir zu den Älteren zählen, auf der Autobahn des Lebens ständig zu fast 100 Prozent in den Rückspiegel und wundern uns, wenn es vorne manchmal kracht.

Mögliche Fehlleistungen unserer Wahrnehmung ergeben sich drittens nun aus der Tatsache, dass keine der in die astronomische Unendlichkeit gehenden Informationen mit einer Datumsangabe versehen ist. Es existieren sozusagen riesige Bibliotheken, vollgestopft mit Schmierheften, Kladden, Journalen, Büchern und Lexika. Alles, was je an Eindrücken ins Gehirn als Input »eingedrückt« wurde, ist in dieser Suchmaschine höchst sensibler Nervenschaltkreise vermerkt. Leider, wie gesagt, ohne genaues, über längere Zeiträume funktionierendes zeitliches Register. Die technische Ingenieurskunst als angewandte Physik ist mittlerweile deshalb so ungeheuer erfolgreich, weil sie begonnen hat, alle aus der Umwelt gewonnenen Daten außerhalb des Gehirns, also unabhängig von der Wahrnehmung und Tagesform des jeweiligen Ingenieurs, zunächst in Tabellen und Formeln und heutzutage in Computern zu speichern und zu bearbeiten.

Unser Gehirn unterscheidet also nicht sonderlich zwischen Vorstellung und Realität – zwischen reaktiver innerer und aktueller äußerer Wahrnehmung. Etwa, wenn wir im Kino weinen, obwohl wir vom Verstand her wissen, dass nur eine Zelluloidrolle im Raum hinter uns in eine zyklische Bewegung versetzt wurde und obwohl wir wissen, dass die Filmszenen uns an eigenes, vielleicht schon längst vergangenes Leid erinnern. Aber vielleicht wollen wir ja auf mehreren Ebenen gleichzeitig erleben? Und das können wir auch, weil eben die Wahrnehmung der realen Gegenwart und die virtuelle Wahrnehmung als »Erinnerung« im Gehirn über dieselben Nervenschaltkreise laufen, in denen dutzende alter Szenen gespeichert sind. Die auf höherer Ebene sich daraus ergebende Wahrnehmungsverschränkung ist zwar eine notwendig strukturelle Voraussetzung der Hardware Gehirn, um lernen zu können. Für die Wahrnehmung aktueller Problemstellungen stellt dies allerdings eine erhebliche Reaktionseinschränkung dar – zu gern ticken wir virtuell anstatt analog, weil träumen so schön ist. Doch die Umwelt-, Nahrungsmittel- oder Klimakrise ist analoger Natur. Ob sich die virtuellen Medien bei der Lösung analoger Krisen als nützlich erweisen werden, muss sich noch herausstellen.

So wies man 2006 mit einem Kernspintomografen nach, dass das zischende Geräusch einer Cola-Dose im menschlichen Gehirn die gleichen Areale aktivierte, als bewege man selbst die Finger und öffne die Dose.⁷⁶ Eben in Erinnerung daran, dass es zischte, als man so eine Dose öffnete. Das erkläre unter anderem auch, warum wir im Umgang mit anderen fähig sind, uns in sie »hineinzusetzen«, so die Wissenschaftler. Um diese Empathie erklären zu können, nehmen sie beim materialistischen Konzept vom Gehirn Anleihe und sprechen dabei von »Spiegelneuronen«⁷⁷ im menschlichen Gehirn. Mit dieser Wortneuschöpfung meinen sie das

⁷⁶ o. Verf.: Einfühlsame Neuronen, in: Spiegel, 39/2006, S. 202

⁷⁷ Oder bezeichnet dieser Begriff das Zusammenspiel von afferenten und efferenten Nervenbahnen?

Konzept der menschlichen Resonanz- beziehungsweise Telepathiefähigkeit umschiffen zu können. Sie bemerken nicht, dass sie dabei das individuelle und gleichzeitig weltumspannende menschliche Bewusstsein in einen kleinen Körperteil, seinen Kopf, einsperren.

Die Menschen aller Erdteile und Inseln sind zwar unsichtbar, weil unter dem Meereswasser, aber doch de facto mittels des gemeinsamen Meeresgrundes materiell miteinander verbunden. Genauso scheint auch die Welt der Bilder, der Intuition, der Ideen und Gedanken durch ein gemeinsames Bewusstseinsfeld auf immaterielle Weise miteinander verbunden zu sein.

Wahrnehmung als Autosuggestion des Gehirns

Sogenannte »Flashbacks« stellen einen extremen Sonderfall unserer Wahrnehmung dar. Sie sind die Reaktion auf extreme Situationen und werden als »visuelles Echo« auf traumatische Erlebnisse bezeichnet. Flashbacks beruhen unter anderem auf der generellen Fähigkeit der visuellen Gehirnareale, Informationen sowohl aufzunehmen als auch wieder abzugeben. Denn über ein Drittel der Nervenbahnen beispielsweise des Auges können Informationen vom Gehirn wieder zum Auge herausführen. Dann sehen unsere Augen sozusagen von »innen nach außen«. Die restlichen 70 Prozent sind das, was wir gewöhnlich unter Wahrnehmung als Input verstehen: Also sehen, riechen, hören etc., das heißt, wenn Informationen auf in den Körper hineinführenden, afferenten Nervenbahnen verlaufen.

Da Angewandte Synergetik mit der Wahrnehmung, die ja stets eine Verschmelzung von Vergangenem und Gegenwart darstellt, an genau dieser Schnittstelle arbeitet, lassen sich Flashbacks mit Innenweltarbeit besonders gut lösen. Die Fähigkeit der Rückerinnerung – der inneren Wieder-»Holung« – trifft auf alle Sinnesorgane zu, so wie ja auch alle Sinnesorgane an der Bildung der Wahrnehmung und damit des Bewusstseins beteiligt sind. Wem steigt nicht beim Lesen des Wortes »Kaffeeduft« selbiger in die Nase – in diesem Fall vom Geruchsgedächtnis aus? Weil eben alle Sinnesorgane nicht nur in den Körper hinein-, sondern auch aus dem Körper herausführende, efferente Nervenbahnen besitzen.

Wenn Rückerinnerungen für den Betreffenden hingegen auch als Außen sichtbar sind, spricht die Psychiatrie von Halluzinationen, die Religionen von göttlichen Visionen. Beide Male sind es dieselben Ursachen – unsere efferenten Nervenbahnen. Sie ermöglichen das Sehen unseres Sehens im Außen. Und so wie man erst bei Kälte die Fülle seines Ausatmens im Außen sehen kann, so kann man seinem etwa überfüllten oder überstrapazierten Bewusstsein bei der Abgabe von Trugbildern, Visionen oder Halluzinationen buchstäblich zusehen.

Wenn also jemand von seiner inneren Wahrnehmung beherrscht wird und von innen nach außen sieht, und zwar Bilder beängstigender Natur, wird sogleich versucht, die Bilder medikamentös zu unterdrücken. Treten Halluzinationen jedoch in einem anerkannten sozialen Kontext, vor allem bei Sehern, Heilern oder Mystikern auf, sprechen wir von Visionen. Sie werden dann sogar als geistige Orientierung genutzt.

Hier nur ein einziges Beispiel für die Besonderheiten der menschlichen Wahrnehmung in Verbindung mit der menschlichen Resonanzfähigkeit (Telepathie), von denen ich noch viele weitere geben könnte, die aber den Rahmen des Themas Selbstheilung sprengen würden. Vor allem sensitive Menschen nehmen ihre inneren Bilder manchmal so klar wahr, als würde dieser Sinneseindruck von außen kommen und real sein. Das erklärt dann so scheinbar okkulte Phänomene wie beispielsweise das Sehen, Fühlen oder Hören von Verstorbenen.

Auf einer langen Fahrt mit einem Bekannten zu einer spirituellen Veranstaltung kamen wir darüber ins Gespräch. Er berichtete von einer Frau aus seinem Dorf, die Hinterbliebenen genaue Details über ihre Verstorbenen berichten kann. Die Hinterbliebenen fühlen sich dadurch getröstet, weil sie meinen, Nachrichten von ihren Lieben aus dem Jenseits erhalten zu haben. Selbst wenn diese sensitive Frau den Verstorbenen persönlich nicht kannte, kann sie sogar optische oder andere Details über ihn berichten. Sie kann das meiner Erfahrung nach deshalb,

weil sie diese Informationen auf telepathischem Weg⁷⁸ aus den Informationsabspeicherungen der Hinterbliebenen erhält. Und nicht unbedingt, wie die Angehörigen hoffnungsvoll glauben, aus der telepathischen Verbindung mit dem auf geheimnisvolle Weise noch ansprechbaren Verstorbenen. Geister sind meiner Erfahrung nach nicht um uns herum, sondern in uns drin, auch wenn wir sie manchmal im Außen erleben. Sie entstehen in solchen Ausnahmesituationen wie denen der Trauer, der starken Sehnsucht und der Verzweiflung und »treten« dann hervor. Eben weil unsere Sinnesorgane Eindrücke nicht nur als Input in unsere Innenwelt aufnehmen, sondern als Output auch wieder an unsere Außenwelt abgeben können.

»Geister sehen, hören oder fühlen«, ist wahrscheinlich zweitens eine Sonderform der Synästhesie. Der Duden definiert Synästhesie als Mit-Erregung eines Sinnesorgans bei Reizung eines anderen Sinnesorgans. Das bedeutet, dass es Menschen gibt, die Töne nicht nur als Töne hören, sondern auch als Farben erleben, oder Farben nicht nur sehen, sondern auch hören können. Beim »Geister sehen« wird die telepathisch übermittelte Erinnerung etwa an den Klang der Stimme des Verstorbenen auch das optische Areal des Gehirns des sensitiven Sehers reizen und ihm dann auch ein optisches Bild über den Verstorbenen liefern.

Antonia jedenfalls ist fest von der Telepathie überzeugt, sonst könnte sie sich nicht erklären, warum sie unbedingt meinte, ihr Motorrad verkaufen zu müssen, während im gleichen Zeitraum ihr Halbbruder mit seinem Motorrad tödlich verunglückte.

Zunächst trifft das Gehirn also keinen qualitativen Unterschied zwischen Erinnern und Erleben. Das merken wir, wenn wir alte Lieder oder Gedichte singen: »Hänschen klein, ging allein ...« Das gleiche Gefühl wie in der Kindheit stellt sich ein. Es ist der Fehler des Gehirns, mit seiner unbewussten »ständigen Gegenwart« der Vergangenheit keinen Unterschied zwischen Vergangenheit und Gegenwart zu machen, also zu bemerken, ob etwa Verletzungen real geschehen oder in der Vorstellung nur erinnert werden. Diese Unterscheidung trifft erst das Wachbewusstsein, wie es auch in einer Sitzung zum Tragen kommt.

Das Argument, man könne sehr wohl registrieren, wann man »erlebe« oder sich nur »erinnere«, ist also richtig. Es greift aber bei gestresster oder traumatisierter Wahrnehmung nicht mehr, wie es das Phänomen der Flashbacks eindrucksvoll beweist. Denn immer ist zunächst in den Tiefen des animalischen Gehirns, im limbischen System, die eingeschliffene, adrenalingesteuerte, unbewusste Stressreaktion da. Erst dann kommt die höhere Logik im Stirnhirn zum Einsatz und verarbeitet auch die »äußere« Logik der Realität. Gestresste Primärprägung zu unterdrücken ist deshalb nicht möglich, weil Stress die zum Überleben notwendigen motorischen Reflexe wie Kampf oder Flucht einleitet – die in dieser Form heutzutage aber nicht mehr gebraucht werden, beziehungsweise unterdrückt werden müssen. Trotzdem oder gerade deshalb erzeugen traumatische oder stressende Situationen Erwartungs-, Reaktions- und Verhaltensreflexe.

Ein erschütterndes Beispiel für die reale Auswirkung virtueller Stressrealität auf menschliches Verhalten ist die Tatsache, dass im August 2005 während eines religiösen Festes 1000 Pilger auf einer Brücke in der irakischen Hauptstadt Bagdad starben, weil dort eine Massenpanik ausgebrochen war. Ausgelöst worden war sie von dem Gerücht, ein Sprengstoffattentäter befände sich auf der Brücke. Der durch die bloße (virtuelle) Erwartungshaltung ausgelöste Fluchtinstinkt der Menschenmassen bewirkte eine reale zehnhundertfache Tragödie. Wie traumatisiert muss die Wahrnehmung der irakischen Bevölkerung bereits durch die vielen Sprengstoffattentate und den Krieg gewesen sein, dass es zu so einem wahnwitzigen Vorfall kommen konnte? Es ist aber auch ein Beispiel dafür, welche verheerende Wirkung die autosuggestive Arbeitsweise unseres Gehirns haben kann. Wobei die westliche Autosuggestion, die den Irakkrieg erst hervorrief, das viel größere Übel war.

Nachdem Wahrnehmung das ist, was wir für »wahr« nehmen und was unser Handeln entweder antreibt oder ausbremst und gleichzeitig in jeder wahrgenommenen Gegenwart, je älter wir

⁷⁸ RUSHDIE, Salman: Mitternachtsskinder, rororo Verlag 2007

In seinem mittlerweile verfilmten Buch spielt Salman Rushdie das Thema Telepathie anhand einer jugendlichen Theatertruppe durch.

werden, auch immer mehr alte Informationen aktiv sind, ist klar, dass wir eher auf die Realität unseres Gehirns – unserer Erinnerung – denn auf die der Gegenwart reagieren. Wie wir bereits wissen, besteht, je älter wir sind, der überwältigende Anteil der Informationen, aus denen ein Bild, eine Handlungsvorstellung entsteht, aus den Informationen, die bereits in unserem Gehirn gespeichert sind. Dazu gibt der bekannte Gehirnforscher Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer aus Ulm in einer seiner wöchentlichen Sendungen im Fernsehkanal Bayern α zu Protokoll: »Wir haben kein Gehirn, wir sind unser Gehirn.« Ich füge im Rahmen des Themas Wahrnehmung hinzu: »Wir haben nicht nur eine Wahrnehmung, wir sind unsere Wahrnehmung.«

Wenn die Erinnerungen dann auch noch mit belastenden Ereignissen bestückt sind, kann man sich leicht ausmalen, wie schwer sie Menschen mit Kriegs- oder Heimerfahrung das Leben machen können. Dabei ist es dem Gehirn wiederum ganz gleich, ob es sich um körperliche oder seelische Verletzungen handelt. Im Gehirn laufen seelische Verletzungen über dieselben schmerzverarbeitenden Nervenschaltkreise wie körperliche Verletzungen. Solch aufregende Entdeckungen können mittlerweile mit dem bildgebenden Verfahren der Magnetresonanztomographie (MRT) fotografiert werden, für das im Jahr 2003 der Nobelpreis verliehen wurde.

Diese Ergebnisse bestätigen die allgemein bekannte Tatsache, dass körperliche Verletzungen auch seelische Verletzungen erzeugen und seelische Verletzungen auch körperliche Beschwerden. Dem wird in der medizinischen Praxis aber noch zu wenig Rechnung getragen. Das beweist das Schicksal des Sohnes eines Schulkollegen, der im Gymnasium sehr gute Leistungen zeigte und als vielversprechender Nachwuchspianist bereits mit dreizehn Jahren Rachmaninow-Konzerte gab. Er wurde direkt vor seiner Schule beim Überqueren des Zebrastreifens von einem Auto erfasst und dabei am Kopf so schwer verletzt, dass seine linke Hirnhälfte verloren war. Seither wohnt er in einer Betreuungsstation für Behinderte, wo er von Anfang an alle nur erdenklichen körperlichen Therapieformen erhielt. Meine erschütterte Nachfrage an meinen Kollegen, ob auch das unvorstellbare geistige und seelische Trauma seines Sohnes, das er durch den Verlust einer Gehirnhälfte bei lebendigem Leib und vollem Bewusstsein erlitten hatte, therapiert würde, verneinte er; sie stieß bei ihm zudem auf Unverständnis. Eine kognitive Therapie beispielsweise hätte die verbliebene Gehirnhälfte nach der seelischen Verarbeitung des Unfalls dabei unterstützen können, die Funktionen der verlorenen Gehirnhälfte teilweise und so weit wie möglich mitzuübernehmen. Doch die Chance zur Selbst- und Neuorganisation der lebensnotwendigen Informationen in der verbliebenen Gehirnhälfte – Stichwort Neuroplastizität –, um dem Sohn zu einem noch einigermaßen selbstbestimmten Leben zu verhelfen, war weder von den Eltern noch von medizinischer Seite in Erwägung gezogen worden. Seine Rückentwicklung auf Kleinkindstufe konnte letztendlich nicht aufgehalten werden. Immer unselbstständiger und übergewichtiger geworden, verbringt Johannes sein junges Leben seit nunmehr zwölf Jahren im Rollstuhl.

Die Wahrnehmung als Täter

Der Suche nach den geistig-seelischen Ursachen von psychosomatischen Krankheiten hat sich Professor Joachim Bauer, Neurologe und Psychotherapeut an der Universität Freiburg, zugewandt. Er spricht beispielsweise von einem Schmerzgedächtnis und dass vieles inzwischen darauf hindeute, dass Personen mit chronischen unerklärlichen Schmerzzuständen wie beispielsweise Fibromyalgie-Patienten zu einem früheren Zeitpunkt des Lebens massiven Schmerzerfahrungen, egal ob vorgestellt oder real, ausgesetzt gewesen sein müssen.

Belastende, kränkende oder entwertende Ereignisse scheinen noch Jahrzehnte später in der Lage zu sein, die im Schmerzgedächtnis gespeicherten Schmerzerinnerungen wiederzubeleben. Halten die immer gleichen schmerzauslösenden Reize gar an, gewöhnt sich der Körper nicht etwa an die Schmerzen, sondern verstärkt den Schmerz im Scheinwerferlicht des Gedächtnisinhaltes – ein Teufelskreislauf von Erwartung und Ereignis formiert sich.

Noch bedrückender seien die neurobiologischen Folgen körperlicher und sexueller Gewalt im

Kindesalter, so Prof. Bauer. Forschungsergebnisse zeigen, dass Erlebnisse dieser Art körpereigene Betäubungsgene mit der Folge schwerwiegender Krankheitssymptome anschalten. Endorphine, die bei schweren psychischen Belastungen gegensteuernd im Körper zu kreisen beginnen, schädigen beispielsweise auf Dauer die Leber. Zweimal war Antonia bei internistischen Untersuchungen vom Arzt gefragt worden, ob sie Alkoholikerin sei, weil ihre Leber geschädigt sei. Erst nachdem Antonia diese Informationen von mir erhalten hatte, konnte sie sich vorstellen, was in ihrem Gehirn und in ihrem Körper während ihrer Kindheit und Jugend vor sich gegangen sein musste.

In der Fachliteratur geben Ärzte mittlerweile zu Protokoll, dass der in der Jugend noch wirksame Selbstregulationsmechanismus der Psychosomatik ab der Lebensmitte nachzulassen beginnt. Alle seelischen Schmerzen tauchen, wenn sie bis dahin nicht verarbeitet wurden, aus den Tiefen des Gehirns und Körpers wieder auf und drücken sich nun auch in körperlichen Symptomen aus. Krankheit des Körpers und der Seele, Überdrehtheit oder Antriebslosigkeit und Dunkelheit machen sich breit. Die dunkle Innenwelt beginnt die helle Außenwelt zu umschließen, die Sonne scheint sich zu verfinstern.

Viele Menschen, die zum Beispiel ihre Kindheit im Zweiten Weltkrieg erlebt haben, leiden ihr Leben lang unter Zwangsvorstellungen wie Verfolgung oder Mangel. Sie wissen zwar, dass die Kriegswirren mit ihrem unvorstellbaren Leid, ihrem Schrecken, der Schuld und Unschuld und all den Entbehrungen vorüber sind, aber sie können es nicht empfinden. Weil jedes Mal, wenn sie wieder – und sei es nur ein winziges Erinnerungsdetail aus dem Krieg, etwa einen Sirenton – über ihre Sinne im Angstschreck aufnehmen, die gesamte Kriegssituation wie auf Knopfdruck wieder präsent ist. Man könnte auch sagen, dass diese Menschen unter einer unbehandelten, chronischen posttraumatischen Belastungsstörung leiden. Nur so ist teilweise zu erklären, warum in Antonias Elternhaus der Krieg, der schon lange vorüber war, stets gegenwärtig blieb.

Wie wir bereits wissen, greift das Gehirn bei neuen Informationen stets auf die Basisinformationen und den gesamten Kontext zurück. Der mit dem Sirenton verbundene Stress stellt sich erneut ein und muss auch noch 65 Jahre später wieder mühsam verarbeitet werden, obwohl es sich nur um den Probelauf einer Feuersirene handelte. Derart kann man sich leicht ausrechnen, in wie vielen Köpfen allein in Europa noch Krieg herrscht und wie viel neue Katastrophen-Ichs diesen Köpfen entspringen.

Ständig auch bei Jüngeren noch genährt wird diese Art der Empfindungen durch die weltweite mediale Verbreitung von Katastrophen- und Kriegsbildern und -spielen. Diese können dann selbst in den befriedeten, weil reichen Gesellschaften private Kampfvorstellungen produzieren, – zum Beispiel die eines Anders Breivik, die 2011 in seinem Amoklauf auf der Insel Utøya kulminierte.

Das eben ist das viel schwerwiegendere und jetzt auch das Umfeld belastende Problem, dass solcherart vom Krieg oder Kriegsberichterstattung Traumatisierte, egal ob einzelne Individuen oder ganze Völker, sich ihres blinden Flecks nicht bewusst sind. Sie glauben, ihre persönliche Realität stelle die Realität schlechthin dar, während sie de facto den Fiktionen ihrer traumatisierten Bilder unterliegen. Dann beginnt der Krieg immer damit, dass die anderen zuerst zurückgeschossen haben.

Die Resistenz der Wahrnehmung gegenüber Neuem macht zunächst durchaus Sinn. Sie garantiert die Stabilität des Bewusstseins. Diese Stabilität ist überlebenswichtig. Denn ohne die kontinuierliche Autosuggestion einer stabilen Welt mittels stabilisierter Wahrnehmungs- und Verhaltensmuster könnten wir als instinktarme, aber bewusstseinsbegabte Wesen nicht existieren. Andererseits jedoch bringt diese quasi automatisierte Erwartung auf Basis eines falschen, weil veralteten Bewusstseins falsche Wahrscheinlichkeitsberechnungen hervor, die das Handeln in neuen Situationen in eine falsche Richtung steuern können.

Auch in unserem Alltag offenbart sich ein veraltetes oder belastetes Bewusstsein dann als unglücklicher Zufall, Pech im Beruf oder in Beziehungen oder gar Krankheit. Manche kommen aus diesem Teufelskreis falscher Wahrnehmungsautomatismen ein Leben lang nicht heraus.

Das Gedächtnis als wichtigstes Sinnesorgan merkt sich alles. Diesen Umstand macht sich Angewandte Synergetik zunutze, da die Arbeitsweise des Gedächtnisses auch für angenehme

und lösungsorientierte Erfolgserfahrungen gilt, wie sie in einer Sitzung angestrebt werden.

Symmetriebrechung als Hinweisschild in einer Sitzung

Wie nun geht Angewandte Synergetik mit den Fehlleistungen unserer Wahrnehmung beziehungsweise mit der Tatsache um, dass Vergangenheit und Gegenwart, Erinnerung, Vorstellung und Wirklichkeit im Gehirn stets gleichzeitig präsent sind? Sie nutzt dazu die Symmetriebrechung, eine universelle Arbeitsweise der äußeren und inneren Wahrnehmung. In der Sitzung nutzen wir die innere Wahrnehmung, die auch unbewusstes Material enthält, um veraltete Erwartungshaltungen aufzuspüren und durch neue, realitätsgerechtere zu ersetzen. Die unbewusste Auswahl, die die innere Wahrnehmung dabei aus unendlich vielen und unterschiedlichen, zunächst potenziell gleichberechtigten, das heißt symmetrisch angeordneten Auswahlmöglichkeiten trifft, nennen wir Symmetriebrechung.

Wahrnehmung kann nur in Kontrasten geschehen, also über einen Vorder- und einen Hintergrund. Objekte in unserer Außenwelt müssen sich, um von uns erkannt werden zu können, aus ihrer Umgebung hervorheben. Ob das Wasser lauwarm ist, kann ich nur bestimmen, wenn ich zuvor meine Hand in ein wärmeres oder kälteres Wasser getaucht habe. Ja, unsere äußere Wahrnehmung muss regelrecht über Kontraste laufen, weil bei der inneren Verarbeitung unserer Wahrnehmung sowohl Erinnerung als auch Erleben stets gleichzeitig präsent sind und sich der notwendige Unterschied – um lernen zu können – dann nur aus der Außenwelt ergeben kann.⁷⁹

Gut veranschaulichen lässt sich die Symmetriebrechung durch die seit Jahrzehnten bekannten Kippbilder, wie sie aus der Gestalttherapie heraus entwickelt wurden. Auf solch einem Kippbild wird die Aufmerksamkeit zuerst von zwei schwarzen, sich anblickenden menschlichen Profilen beansprucht. Das Weiß dazwischen wird vom Betrachter vernachlässigt. Nach einer gewissen Zeit wechselt die Aufmerksamkeit, ohne dass der Betrachter sie beeinflussen würde, zu der weißen Vase, die von den randständigen Profilen der Gesichter ausgeschnitten wird. Unwillentlich wendet sich die Aufmerksamkeit nach einiger Zeit erneut den schwarzen Gesichtsprofilen zu, dann wieder der weißen Vase.

In Angewandter Synergetik wird Symmetriebrechung noch weiter gefasst und besagt, dass eine Reaktion auf einen Reiz nicht nur etwas über den Reiz selbst aussagt, sondern ebenso viel über den Reizempfänger. Der reagiert nämlich mit seiner Erwartungshaltung. Im Alltag lässt ein direkter Blick einen mit Aggressionen geladenen Zeitgenossen vielleicht explodieren; ein Trauriger hingegen bricht vielleicht in Tränen aus. Ganz gleich, mit welcher Qualität der direkte Blick wirklich geladen war, ist jede Re-Aktion deshalb also auch eine Selbstoffenbarung. Zudem gilt: Ich bin viele. Deshalb ist jede Person wie mit tausenden von winzigen Spiegeln behängt, in deren jeder einzelnen Facette sich jeder Einzelne oder auch viele tausendfach wiedererkennen können. Auch deshalb ist das Leben so vielfältig.

Symmetriebrechung stellt ein fortwährendes Auswahlverfahren des Gehirns aus seinen unendlich vielen Wahrnehmungsmustern dar. In der Sitzung reagiert der Klient mit dem spannungsgeladensten Innenweltemuster und damit relativ unabhängig von der Qualität des Außenreizes durch den Therapeuten. Also nicht wir selbst oder unser Gehirn allein sind an Entscheidungen beteiligt, sondern auch die meist unbewusste und noch unentschiedene Spannungsbilanz des Gemüts, wie sie vor allem im Schutzraum einer Synergetik-Sitzung zu Tage tritt.

Folgende Fragestellung dazu gibt ein anschauliches Beispiel: Was bringt einen Regentropfen über Deutschland, der genau senkrecht auf die Bergkuppe eines Gebirgszuges trifft, dazu, auf der

⁷⁹ Resultiert aus dieser Arbeitsweise unserer Wahrnehmung ihre Wirkung als der eines Perpetuum mobiles? Und wäre diese Arbeitsweise der Grund für die ungeheure Ausdifferenzierung der Welt?

nördlichen oder südlichen Seite abzuperlen und derart etwa den Rhein oder die Donau zu speisen? Ganz gleich, wie viele Faktoren diesem Vorgang hinzugerechnet werden müssen und auf welcher Seite er letztendlich talwärts dem Fluss entgegen rollt: Es hat innerhalb der zunächst symmetrischen Randbedingung »Felsgestein einer Bergkuppe« eine Symmetriebrechung und damit eine Entscheidung stattgefunden.

Auch im ständigen Neuronengewitter des Hirns müssen fortwährend Entscheidungen stattfinden, sonst könnte es sich nicht organisieren und seine Logistik entwickeln. Evolution fände nicht statt, Einzeller beherrschten noch immer die Erde.

Symmetriebrechungen werden durch Reize, durch Provokationen, ausgelöst. Bei der menschlichen Wahrnehmung sind es vor allem unsere Bedürfnisse, die eine Symmetriebrechung provozieren. Das beweist ein genialer Test von Dr. Rorschach, der seit etwa 1930 bei Psychologen als Rorschachtest im Einsatz ist. Seine Wirkweise kann man bereits aus seiner Herstellung erahnen. Auf ein weißes Blatt Papier werden spontane Farbkleckse aufgebracht. Sofort faltet man das Blatt senkrecht in der Mitte und presst die beiden Seiten so fest aufeinander, dass die noch nasse Farbe eine achsensymmetrische Figur auf der gesamten Bildfläche entstehen lässt. Öffnet man es wieder, erkennt man je nach Farbeinsatz und Farbverteilung bizarre Formen. Diese sollen vom Probanden interpretiert werden, damit der Psychotherapeut an noch unbewusstes Material herankommt. Fast immer lässt sich etwa ein tropischer Schmetterling hinein- oder herauslesen. Solches Muster-Sehen, zu der die synergetische Mustererkennung (Profiling) wie der Schlüssel zum Schloss passt, findet im Alltag ebenfalls unablässig statt. Was der meditative Betrachter in der Natur in Wolkengebilde, Baumrinden oder -blätter als Gesichter oder Fabelwesen hineinzusehen vermag, hat Dr. Rorschach für das ärztliche Behandlungszimmer ermöglicht: die die Vorstellungen des Patienten nährenden Energien erkennbar zu machen.

Dazu kursiert seit Jahrzehnten eine Geschichte über einen Polizisten, der die symmetriebrechende Wirkung des Rorschachtests als Zugang zum Unbewussten nicht kannte. Nach dem Test beschwerte er sich bei Kollegen darüber, dass man ihm lauter pornografische Bilder gezeigt hatte.

Bei jeder Wahrnehmung greifen also zwei Mechanismen: der Reiz und der Hintergrund, auf den er fällt. Der Reiz kann immer der gleiche sein, die Hintergründe als Gehirn- und Körperbewusstsein der Menschen sind jedoch so mannigfaltig, dass ein und derselbe Reiz gänzlich unterschiedliche Wahrnehmungen erzeugt. Bei allen unscharfen und weichen Mustern, wie sie beispielsweise beim Bleigießen, Orakel- und Handlesen, beim Runenwerfen und I-Ging-Legen, ja sogar bei Horoskopen gelesen werden, greift dann die Symmetriebrechung als Interpretation des Lesers.

Jeder von uns scheint also mehr oder minder im blinden Fleck seiner persönlichen Realität gefangen – unfähig, von einem außerhalb von uns liegenden, archimedischen Punkt aus die gesamte Realität wahrnehmen zu können. Dabei spielt es überhaupt keine Rolle, ob man bewusst oder unbewusst auf Erinnerungen oder auf aktuelle Bedürfnisse reagiert.

Der volkstümliche Begriff der selektiven Wahrnehmung als Erwartungshaltung besagt dazu, dass, wenn ich mir ein rotes Auto wünsche, ich lauter rote Autos sehe oder, wenn ich einsam bin, lauter verliebte Paare. Auch das sprichwörtlich halbvolle oder halbleere Glas verrät, dass wir sehen, was wir denken und fühlen: Fülle oder Mangel. Wünsche beeinflussen sogar unsere Motorik. Das jüngste Beispiel ist ein Experiment, bei dem Personen einen begehrten Gegenstand mit einem Wurfgeschoss treffen sollten. Sie verfehlten ihn wesentlich häufiger, als wenn sie auf einen neutralen Gegenstand warfen.⁸⁰

Dass wir aber aufgrund unserer Prägung und aktueller Bedürfnisse in einer Art Autosuggestion ständig selektiv wahrnehmen, ist weniger bekannt – und leider auch nicht die Tatsache, dass es deshalb keine sogenannten »objektiven« Sachverhalte gibt, derentwegen es lohnt, sich die Köpfe einzuschlagen. Denn Dinge, die nicht in unser Konzept passen, werden ausgeblendet und die so entstehenden Lücken werden vom Gehirn einfach ergänzt und/oder eifrig mit eigenen

⁸⁰ o. Verf., in: Süddeutsche Zeitung v.16./17.01.2010, S.22, Wissen

Interpretationen ausgefüllt. Wenn das so ist, kann man aber auch gleich seinen subjektiven Tunnelblick beibehalten, wobei auch die Brille für den Panoramablick stets bereit liegen sollte. Solch autosuggestive Sinnerzeugung ist auch die Grundlage aller Zaubereffekte – wenn schier Unmögliches möglich wird. Wenn die zuvor in ihrer Leibesmitte durchgesägte Dame wiederaufersteht und sich uns gesund und munter in der Mitte der Bühne mit triumphal erhobenen Armen präsentiert. Der Mensch will »verstehen«, Zusammenhänge und Sinn erkennen und tut das auch ständig. Meist allerdings, ohne es zu bemerken.

All dies sind nicht nur Begriffe oder Analogien, sondern stellt die Realität der autosuggestiven Arbeitsweise unseres Gehirns dar. Vielleicht liegt der Grund dafür in der materiellen Struktur unseres Gehirns? Werden, weil in unserem Gehirn alle Neuronen miteinander verknüpft sind, dann auch alle Dinge der Außenwelt ständig miteinander verknüpft, eben mittels unserer Wahrnehmung? Wem hier wieder die Formel von der Selbstähnlichkeit in Erinnerung kommt, der fragt sich vielleicht, ob also Struktur und Arbeitsweise unseres Gehirns selbstähnlich sind. Weil Vernetztes wieder Vernetztes erzeugt?

Zweifelsohne ist der daraus resultierende Stabilisierungseffekt wichtig für unser Zurechtfinden im Informationsüberangebot unserer Außenwelt. Er zeichnet jedoch genauso verantwortlich für die nicht zu übersehenden Fehlleistungen, denen der Mensch als Träger seines Gehirns ausgesetzt ist.

Ist der Lohn falscher Wahrnehmung »Schicksal und Krankheit«, wie es gegen Ende des 19. Jahrhunderts der auf Long Island lebende US-amerikanische Journalist Prentice Mulford (1834 – 1891) in seinen gesammelten Aufsätzen über »Unfug des Lebens und des Sterbens«⁸¹ gegen Ende des 19. Jahrhunderts behauptet? Weil es die Sünde des Menschen ist, »in den Exkrementen seiner veralteten Wahrnehmung« zu ersticken?

Wir meinen: Nein. Projektionen und selektives Sehen zum Beispiel können durch die Anwendung der Symmetriebrechung erkannt werden. Wenn die Situation in einer Sitzung Spitz auf Knopf steht, beantwortet sich für den Klienten die Frage, ob sein Glas halbvoll oder halbleer ist, also ob, und wenn ja, welchen Sinn er seinem Leben geben will. Und zwar unabhängig von seiner Umwelt, weil er mit seinem selektiven Sehen und seinen Projektionen aufgehört und stattdessen Verantwortung für seine Wahrnehmung übernommen hat.

Musterkipfung: Spitz auf Knopf

Symmetriebrechung findet zum einen zwischen zwei Systemen als Innen- und Außenwelt statt, wie wir sie bisher besprochen haben. Oder intern, also innerhalb eines Systems, etwa der inneren Realität eines einzelnen Menschen. Angewandte Synergetik konzentriert sich als Mischform beider Ebenen in einer Sitzung darauf, wie die Wahrnehmung eines Klienten auf Reize seiner Innenwelt oder die äußeren Reize des Begleiters reagiert. Dies ist für mich die Möglichkeit, auch etwas über die unbewusste Haltung des Klienten zu erfahren.

Wie aber erhalte ich diese wichtigen unbewussten Informationen von meinem Klienten auch ohne den Einsatz des Rorschachtests? Ganz einfach: Ich halte mich an die in der Sitzung auftauchenden Ausdrucksformen meines Klienten. Ich nehme sie ernst und tue sie nicht als bloße Fantasie ab. Sigmund Freud ließ seine Patienten zur Hervorbringung ihres Unbewussten frei assoziieren. Das war zur damaligen Zeit aber nicht sonderlich einträglich. Die Kontrolle des Über-Ichs seiner Patienten über ihre eigenen Worte war zu groß und ließ einen freien Energiefluss nicht zu. Letztendlich kapitulierte Freud dann vor der übergroßen Informationsmenge im Bewusstsein und Unterbewusstsein seiner Patienten. In der Folge verriet Freud die Wahrheit, die in den Erinnerungen seiner Patienten lag, und tat sie als Fantasiegebilde ab – was dazu führte, dass seine Therapieerfolge nachließen. Die materielle Welt des Gehirns mit

⁸¹ MULFORD, Prentice: Unfug des Lebens und Sterbens, S. Fischer Verlag, Frankfurt a. Main 1994

ihren real funktionierenden Nervenschaltkreisen war zu seiner Zeit noch nicht so weit erforscht. In Angewandter Synergetik gilt für belastende Fantasiegebilde, dass ihnen immer auch ein realer Erlebniskern zu Grunde liegt. Diesen, als Energiemuster gespeicherten Kern gilt es in einer Sitzung ernst zu nehmen und sich auf die Suche nach seiner Entstehung zu machen.

Dabei rechnet Angewandte Synergetik alle Ausdrucksebenen des Klienten wie innere Bilder, Gedanken, Gefühle, Stimmen oder Körperreaktionen der Symmetriebrechung, also der Selbstoffenbarung, zu. Ich arbeite mit den verschiedenen Ausdrucksebenen des Unbewussten, indem ich sie miteinander konfrontiere.

Zur wissenschaftlichen Beschreibung dessen, was aus diesen Provokationen folgt, wird in der Synergetik⁸² das Bild einer Kugel verwendet, die durch einen Energieschub aus einem Tal genau auf einer Bergkuppe landet – man stelle sich den Vorgang etwa in einer überdimensionalen Eierschachtel vor. Für einen winzigen Moment verharrt die Kugel oben auf dem Kipppunkt in einer extrem instabilen, man kann auch sagen kritischen Lage. Winzigste Schwankungen geben dabei den Ausschlag, zu welcher Seite die Kugel dann wieder in ein Tal und damit in eine erneut stabile Lage rollen wird. Denn in einem System, das sich an einem Kipppunkt befindet, haben stets zwei oder auch mehr Anziehungspunkte mit potenziell ähnlicher Wahrscheinlichkeit die Chance, sich zu realisieren. Entscheidend dabei ist die winzige Phase der Schwankung, sozusagen die der Unentschiedenheit, die große Auswirkung auf den weiteren Verlauf haben wird. Die Situation steht quasi Spitz auf Knopf, wie im richtigen Leben, wenn wir manchmal auch nicht wissen, wie wir als nächstes reagieren werden.

Analog geht es in einer Sitzung darum, alle Energiemuster des Klienten innerhalb einer Ausdrucksebene und auch quer durch alle anderen Ausdrucksebenen hindurch zu vernetzen und dadurch untereinander zu konfrontieren. Dabei wird die Energiestruktur des Klienten durch selbstähnliche Muster so lange energetisch angereichert, bis sie kippt – eine Musterkipfung findet statt. Die Suchbewegungen meines von mir unterstützten Klienten waren erfolgreich. Als langfristiges Ergebnis können sich die energetischen Hintergründe seines Symptoms dann allmählich von alleine auflösen.

An solch einem instabilen Kipppunkt angelangt, realisiert sich dann für mich die spannende Frage, ob mein Klient angesichts des gesammelten Materials bereit ist, etwas zu wagen und an sich zu arbeiten, oder ob er bereits resigniert hat. Ob er standhält und bereit ist, die zerstörerische Selbstorganisation, etwa als Krankheitssymptom, in die lebensbejahende Selbstorganisation eines Heilsymptoms zu verwandeln, oder ob er wieder flüchtet. Dies ist eine Entscheidung, die der Klient übrigens zu jedem Zeitpunkt der Therapie treffen kann. Ein Heilsymptom stellt sich zwar zunächst nicht anders dar als ein Krankheitssymptom. Im Falle einer Entscheidung zur eigenen Weiterentwicklung wird der weitere Verlauf aber in Richtung Regeneration und Heilung weisen. Diese synergetische Abzweigung (Bifurkation) im inneren Prozess führt dann zum entscheidenden körperlichen Prozess für ein gegebenes Symptombild.

Doch die entscheidende Frage bleibt: Wird der Klient flüchten oder standhalten?

Und getraut er sich, sich zu wehren, wie es Antonia so mutig vorgemacht hat? Folgendes Beispiel aus der täglichen Praxis des Synergetik Instituts mag dies veranschaulichen. Einem Arzt, der stets Schwierigkeiten mit Bindungen zu Frauen und dabei die Tendenz zu steter »Flucht« entwickelt hatte, war Folgendes geschehen. Als Baby war er von seiner Mutter gewohnheitsmäßig im Stauraum des Kachelofens in der Stube abgelegt worden. Hier war ihr Baby ihrer Meinung nach sicher und sie konnte in Ruhe ihrer Arbeit nachgehen. Das gedankenlose Vorgehen seiner Mutter als Beeinträchtigung ihrer Wahrnehmungsfähigkeit für seine Bedürfnisse war generationsübergreifend auf ihn übergegangen und als heftiges Ereignis so stark neuronal in ihm verankert, dass er sich am Kipppunkt der Entscheidung einer möglichen Auflösung des Traumas verweigerte. Wieder ergriff er die Flucht und brach die Therapie ab. Er wollte sich einer Destabilisierung, Stichwort: »Kugel auf der Kippe« – als einer der wichtigsten Voraussetzungen für Heilung – nicht noch einmal aussetzen.

⁸² HAKEN, Hermann u. SCHIEPEK, Günter: Synergetik in der Psychologie. Hogrefe Verlag, Göttingen 2006

In dieser Phase gibt es keine Beeinflussbarkeit oder Vorhersehbarkeit des Ergebnisses. Aber der Klient hat eine große Chance. Wenn er in dieser kritischen Lage eine produktive Entscheidung in seinem Sinne trifft, hat er schon ein wenig hinzugelernt und kann im weiteren Verlauf seiner Innenweltarbeit weitere produktive Entscheidungen für sich treffen. Es gibt der heilenden Selbstorganisation seines Gehirnstoffwechsels im Kippunkt einen vielleicht winzigen, aber letzten, entscheidenden Anstoß. Im »Jetzt« einer Sitzung, in diesem fließenden Spalt zwischen Vergangenheit und Gegenwart, laufen alle Realitätsfäden in Form seiner aktuellen »Entscheidung« zusammen und erschaffen seine Zukunft. Diese neue Zukunft kann in der Sitzung beginnen, sie kann genau an diesem Kippunkt aber auch enden.

Bei allem, was wir wahrnehmen oder durch Selbstblockaden nicht wahrnehmen, sind wir stets Beobachter und Teilnehmer zugleich – auch in einer Sitzung. Das heißt, dass sich an der vielgerühmten Neuroplastizität des Gehirns als »selbstorganisatorischer Neuerschaltung von Nervenzellen« erst durch eine neu zu erlernende Wahrnehmung etwas ändern lässt. Die Konfrontation alter Wahrnehmungsmuster mit der Aktualität der Sitzung kann auf der Höhe des Kippunktes zu neuer Wahrnehmung führen. Wenn wir begriffen haben, dass unsere Wahrnehmungen überwiegend unsere eigenen sozialen Konstruktionen, also vor allem unsere eigenen Beobachtererwartungen sind, können wir sie hinterfragen und einen spannenden Lerndialog mit unseren inneren Ichs beginnen.

Fallbeispiel Demenz

»Meine Mutter lebt auf dem Friedhof ihrer Erinnerungen«, drückte eine verzweifelte Frau die Tatsache aus, dass sie als Tochter nicht mehr an ihre Mutter herankam. »Wo sie doch nur zu vergessen versucht – was aber leider nicht funktioniert«, konnte ich nur ergänzen. Wir waren an meinem Messestand für Angewandte Synergetik über die Sorge um ihre Mutter ins Gespräch gekommen. Ihre Mutter hatte als Kind den Zweiten Weltkrieg erlebt und die besten Jahre ihres Lebens in den unvorstellbaren, heute nicht mehr nachvollziehbaren Umständen zugebracht. Wahrscheinlich litt sie ihr Leben lang unter einer posttraumatischen Belastungsstörung, die sie, nun ins Alter gekommen, nicht mehr abfedern konnte. Auch, weil diese nie diagnostiziert worden war. Aus meiner Erfahrung heraus konnte ich ihr zureden, dass schon das »Erst-Nehmen«, das einfache Zuhören bei den Selbstgesprächen ihrer Mutter, bereits Entlastung schaffen kann. Weil der Mensch eben nicht vom Brot allein lebt, sondern von einem jeglichen Wort, das aus seinem eigenen Munde kommt. Und er lebt vom Gehört-Werden. Im Alter kommt unser Inneres Kind wieder mehr zum Vorschein. Wenn wir als Angehörige dies berücksichtigen, und nicht nur Aktualität, Rationalität und Funktionieren gelten lassen, kann der Leidensdruck dadurch gemildert werden, wie meine Messebesucherin mir ein halbes Jahr später bestätigte. Sie hatte in einigen wenigen Sitzungen ihr Inneres Kind wiederentdeckt und dadurch auch bei ihrer Mutter akzeptieren gelernt. Die Gedanken sind frei, wer kann sie erraten – das gilt auch für alte Menschen.

Auch gab ich zu bedenken, ob die Vergesslichkeiten älterer Menschen nicht etwa auch ihr unbewusster Protest gegen eine oft überflüssig verkomplizierte Welt mit nicht mehr durchschaubaren Machtstrukturen und weitgehend unsichtbaren Handlungsketten sein könnte.

Verstärkt kann dieses Problem der Vergesslichkeit durch eine aus der Chaosforschung bekannte Kettenreaktion werden, die letztendlich zum Kippunkt einer Demenz führen kann. Eine Kettenreaktion ist stets Ursache und Wirkung zugleich. Sie stellt einen sich selbst rückkoppelnden und dadurch selbst verstärkenden Prozess dar, wie wir ihn spätestens seit der Kernschmelze 2011 in Fukushima kennen. Für die menschliche Innenwelt kennen wir sich selbst verstärkende Prozesse bereits aus dem Profiling. Bekannt ist auch der »Flügel Schlag eines Schmetterlings« im brasilianischen Urwald, wo etwas sehr Winziges – eben dieser eine Flügel Schlag, als kleine Abweichung und in einem noch unentschiedenen Prozess – sich durch Rückkopplung so verstärken kann, dass dieses Winzige letztendlich den entscheidenden Ausschlag für die gewaltige Wirkung eines Hurrikans in den USA gibt.

Wer sich also beispielsweise als winzigen und dabei selbst verstärkenden Auslöser seine Vergesslichkeit oder seine Wortfindungsstörungen als »Demenz« diagnostizieren lässt und dies akzeptiert, gerät wirklich auf eine Art Abwärtsbahn. Und dies nicht etwa, weil unser kognitives Gedächtnis ein wenig nachgelassen hat. Unser emotionales Gedächtnis kann die altersgemäß entstehenden Lücken für die Dinge, die uns wirklich betreffen, durchaus ausgleichen, weil unsere Gefühle einen Pool darstellen, aus denen sich die wichtigen Erinnerungen schöpfen lassen. Die Abwärtsspirale entsteht dann, wenn wir den Glauben an uns, an unseren letzten Lebensabschnitt, verloren haben und nicht mehr auf die persönliche Weisheit unserer Sichtweise vertrauen. In der Folge erhalten wir die so wichtige Akzeptanz der jüngeren Generationen nicht mehr. Das ist jedoch für beide ein großer Verlust. Weil die Alten der Brunnen sind, aus dem die Jungen schöpfen. Nicht umsonst wird in anderen, noch weniger optimierungssüchtigen Kulturen das Alter hoch geehrt, während in unserer westlichen Zivilisation der letzte Lebensabschnitt eines Menschen mittlerweile psychiatrisiert und im Verbund mit Psychopharmaka aufs gesellschaftliche Abstellgleis geschoben wird – eine Respektlosigkeit in einem Ausmaß, die kulturstürzend ist. Und die sich nicht dadurch mildert, dass derzeit die Diagnose »Demenz« auch als Verkaufsschlager der Pharmaindustrie gelten kann.

Denn gerade bei Demenz im Alter schließt sich der Kreis von der kindlichen Fremd- zur erwachsenen Selbst- und Fremdunterdrückung wieder. Wenn Kinder etwa abwertende Aussagen über sich verinnerlicht haben, wie sie in Erziehung und Schule vor allem früher üblich waren, können ihnen diese als nun übernommene Selbst-Abwertung das Alter verdüstern und den Verstand verwirren. Unser Innerer Kritiker erfüllt seine Aufgabe stets hingebungsvoll.

Nur so ist es mir erklärbar, dass ein allseits geachteter deutscher Intellektueller im Alter so schwer an Demenz erkrankt ist, dass er sich selbst seines berühmten Namens nicht mehr erinnern kann. Denn ein über mehrere Jahre andauerndes Verlaufsexperiment mit Nonnen in den USA brachte ein genau entgegengesetztes Ergebnis zutage. Gerade bei der Nonne, die am eifrigsten am Gedächtnistraining teilnahm und hinsichtlich ihrer Lernfortschritte in den Tests stets am besten abschnitt, zeigte sich nach ihrem Tod, dass ihr Gehirn am stärksten mit Plaque zersetzt war. Was also hatte ihr Gedächtnis trotz Alzheimer, also teilweise zerstörter neurologischer Strukturen, noch so gut funktionieren lassen? War sie vielleicht in ihrer Kindheit keinen massiv negativen Gefühlen ausgesetzt gewesen? Hatte sie vielleicht sogar eine glückliche Kindheit? Mit keinem durch ihre Eltern allzu stark trainierten Inneren Kritiker? Und erlebte in diesen Tests wieder eine gelungene Schulzeit? Diese Fragestellung »Zur Prägung des Gehirns in der Kindheit« fehlt meiner Meinung nach in der Gehirnforschung noch, um wirklich belastbare Aussagen über die Entstehungsursachen der Demenz machen zu können.

Gehen wir abschließend noch einmal auf die eingangs gestellte Frage ein, ob Angewandte Synergetik den Defekten unserer Wahrnehmung entgegensteuern kann. Dabei lassen wir die Frage beiseite, was der Arbeitsweise unserer Wahrnehmung und was unserem Bewusstsein geschuldet ist.

Die technischen Hilfsmittel zum Erkennen unserer Projektionen und unserer selektiven Sichtweise können in einer Sitzung greifen, wenn wir bereit sind, unsere Wahrnehmung und damit uns selbst zu hinterfragen. Sinnestäuschungen hingegen, also die Frage, ob etwa ein Quadrat offen oder geschlossen, eine Sache groß oder klein ist, beruhen zum einen auf unserer Unaufmerksamkeit und/oder auf unserer Suggestibilität. Diese wiederum beruht darauf, dass unser Gehirn Wahrnehmungslücken⁸³ stets ergänzt und unser Gedächtnis eifrig neue Szenen montiert, ohne dass wir es bemerken. Weil sich aber daraus ein kontinuierlicher Sinnzusammenhang ergibt, halte ich den Nachteil der angesprochenen Ungenauigkeit für weniger gravierend als den daraus resultierenden Vorteil. Allerdings ist dieser Ergänzungsmechanismus auch eine der Grundlagen von Wahnvorstellungen. Wenn sie dysfunktional oder quälend sind, müssen die emotionalen Auslöser des Wahns gefunden werden.

⁸³ Befinden sich auch zwischen den Wahrnehmungskanälen Lücken?

Bleibt als letzte Besonderheit unserer Wahrnehmung die Überfüllung der Innenwelt als Visionen oder Halluzinationen. Hier ist zum einen schon die Sitzung selbst das Heilmittel. Denn in einer Sitzung geht es unter anderem darum, sich von seiner überfüllten Innenwelt zu entbinden. Und zwar durch die Zeugenschaft einer Begleiterin. Das ähnelt zwar zunächst dem Vorgang wie bei einer Beichte. Doch da geht es um Selbstanklage. In Angewandter Synergetik hingegen geht es darum, dem belasteten Denken und Fühlen bestimmte Ereignisse zuzuordnen, damit sich in der Rückabwicklung und Neuerschaffung dieser Ereignisse selektives Sehen, Projektionen und andere verwirrende Selbstähnlichkeiten auflösen können. Sind unverschuldetes oder verschuldetes Leid abgeflossen, reguliert sich die Wahrnehmung auf das richtige Verhältnis von Input und Output, konkreter gesprochen: von Wahr-Nehmung und Wahr-Gebung.

Eine letzte Frage sei noch gestattet: Welcher unserer Wahrnehmungsdefekte ist wohl der schwerwiegendste? Meiner Meinung nach sind es Projektionen, wenn sie sich belastend auswirken. Etwa wenn die Welt, der Nachbar, ja sogar manchmal das eigene Kind als schlecht empfunden werden.

Schauernd erinnerte sich Antonia in einer Sitzung an eine Nachbarin, die sie mit neun Jahren beschuldigte, ihr die Zunge herausgestreckt zu haben, wo es nur Antonias vor Erstaunen offener Mund über die üble Beschimpfung der Nachbarin gewesen war. Damals wusste Antonia noch nicht, dass Erwachsene ihrem Gegenüber oft das unterstellen, was sie selbst denken oder fühlen.

Aber nicht nur für den privaten, sondern auch für den öffentlichen Raum sind Muster- und Projektionserkennung wichtig. Wenn wir gesellschaftlich oder politisch aktiv werden wollen und unsere persönlichen Muster und Projektionen noch nicht geklärt sind, werden wir wenig Erfolg haben. Wir bieten den politischen Gegnern eine Angriffsfläche oder wir werden uns selbst aushebeln und bleiben in der üblichen Wirkungslosigkeit. Die private oder öffentliche Wahrnehmung kann in der alten Opferrolle verharren. Die dringlichsten Probleme bleiben ungelöst.

Deshalb reicht es schon, wenn wir um den Projektionsmechanismus, egal ob unserer Gehirnphysiologie oder unserer Prägung geschuldet, wissen und bereit sind, unser Gegenüber als Spiegel in Betracht zu ziehen.

Wer mehr tun will, schaut sich seine inneren Bilder an, um sich selbst kennenzulernen und steuern zu können.

Selbstermächtigung: Gehirn und selbstorganisierte Realität

Der Gehirnwissenschaftler Humberto R. Maturana prägte in den 70er-Jahren des letzten Jahrhunderts als ein Ergebnis seiner Forschungen zur Wahrnehmung den Begriff der »Autopoiese«. Autopoiese kommt aus dem Griechischen und heißt: »Selbsterschaffung, Selbsterhaltung«. Bezogen auf die Wahrnehmung ist Autopoiese die Art, wie das Gehirn äußere und innere Wahrnehmung in eigener Regie verarbeitet und dabei fortlaufend erneut erzeugt. Wie wir bereits wissen, ist Wahrnehmung nicht die Darstellung einer äußeren Realität – quasi als Fotografie – sondern stets reaktivierte Erinnerung bei gleichzeitiger ständiger Einbindung neuer Informationen aus der Außenwelt in das neuronale Netzwerk des Gehirns. Es wird stets eine Rückkopplung zwischen Altem und Neuem hergestellt. Folglich ist es dem Gehirn nicht möglich, eine exakte Rekonstruktion der existierenden Außenwelt herzustellen. Da unsere Sinnesnerven im Verbund mit unserem Gehirn in kreisförmigen Organisationsprozessen arbeiten, erschafft es fortwährend etwas Drittes, Neues. Die Aktivitäten der Neuronen stellen folglich keine vom Lebewesen unabhängige Umwelt dar.

Wahrnehmung ist, wenn auch unbemerkt, vom Gehirn »selbst gemacht«. Bedeutet dies, dass wir das, was wir sehen, auch selbst kreieren? Unter der Voraussetzung, dass wir Verantwortung für die Arbeitsweise unseres Gehirns übernehmen, muss diese Frage so wie alle folgenden mit »Ja« beantwortet werden. Erschaffen wir unsere Realität, beispielsweise als Empfindung von Mangel, dann etwa selbst? Wenn ja, wie real ist dann unsere persönliche Realität? Und was ist

dann eigentlich Realität und was Fiktion? Welche Rollen spielen dabei unsere Gedanken und Gefühle als Erwartungen? Wie erzeugen sie sich?

Dazu antwortet Bernd Joschko, Leiter des Synergetik Instituts, im Jahr 2005: »Leben ist ein ständiger Prozess der Wahrnehmung. Dieser ist selbstorganisierend und macht sich ständig selbst. Die synergetische Definition von Leben lautet dementsprechend: In einem lebenden System ist das Produkt seiner Operation seine eigene Organisation. Lebende Systeme errichten eine eigene Grenze, sind fernab vom Gleichgewicht und benötigen einen ständigen Energiedurchfluss. Selbstorganisation produziert eine materielle Ebene und gleichzeitig eine Informationsebene. Beide sind gleich wichtig und durchdringen sich gegenseitig. Leben besteht daher aus zwei Wirkzusammenhängen: Erstens aus energetischen Informationsmustern im Gehirn, die sich zweitens dabei fortlaufend als Körper materialisieren.«⁸⁴

Das heißt, dass der Energie- und Wahrnehmungsdurchfluss, den Angewandte Synergetik in einer Sitzung hervorruft, die Schnittmenge der Botenstoffe von Psyche und Körper als Informationsverarbeitung darstellt. Lässt sich daraus der Schluss ziehen, dass wenn es um den Erhalt oder die Erneuerung unserer Gesundheit geht, der Synergetische Ansatz an der Informationsebene des Hirn- und Körperstoffwechsels statistisch gesehen genauso erfolgreich sein müsste wie der schulmedizinische an der materiellen Ebene des Körpers? Vielleicht sogar noch erfolgreicher?

Hermann Haken schreibt in seinem Buch »Erfolgsgeheimnisse der Natur«: »Ähnlich wie wir mit Hilfe des Hebelgesetzes mit geringer Kraft größte Lasten heben können, so lassen sich durch Anwendung synergetischer Gesetze mit kleinem Aufwand große Wirkungen erzielen.«⁸⁵

In diesem Sinne können wir – als Teil der Natur – mit Angewandter Synergetik die Erfolgsgeheimnisse der Natur für uns selbst nutzbar machen. Prof. Dr. Nachtigall, ein anerkannter und herausragender Vertreter des neuen Naturwissenschaftszweigs Bionik (eine Wortkombination aus Biologie und Technik) bringt es auch für die Synergetische Arbeit auf den Punkt, wenn er postuliert: »Hochkomplexe neuronale Systeme, wie sie unser Gehirn nun einmal darstellt, kommen irgendwann an einen Punkt, wo sie ihre eigene Entwicklung beeinflussen.«⁸⁶

Was aber bedeutet nun diese Aussage für unser Leben? Laienhaft ausgedrückt: Selbst zu machen! Und sich beispielsweise zu trauen, die unsichtbare Hand der Inneren Eltern oder weitergehende gesellschaftliche Vorstellungen, wenn sie symptomerzeugend sind, loszulassen. Erwachsen werden oder sein ist eben ein ständiger, auch anstrengender Prozess der Selbstermächtigung.

⁸⁴ JOSCHKO, Bernd: Psychobionik, Zeitschrift Synergetische Innenweltreisen, Nr. 4, 10/ 2004, S.24, Synergetik Institut, Rossbach/ Gießen

⁸⁵ HAKEN, Hermann: Erfolgsgeheimnisse der Natur – Synergetik, a.a.O.

⁸⁶ Mehr dazu in dem wunderbaren Bildband von NACHTIGALL, Prof. Dr. Werner und BLÜCHEL, Kurt G.: Das große Buch der Bionik. Deutsche Verlags-Anstalt, Stuttgart 2000

7. Was hat mein Leben mit mir zu tun?

Was ist intelligentes Heilen?

Viele Programme zur Persönlichkeitsentwicklung oder Heilung wie religiöse Praktiken, Therapien, philosophische Selbsterkenntnis, Familienstellen und mehr arbeiten nur auf indirektem Weg mit der inneren Wirklichkeit. Sie kennen kein Handeln in der Innenwelt. Auch der Umgang mit Konflikten und den daraus folgenden Aggressionen gehorcht keinem nachvollziehbar wirkungsvollen Kanon. Erkennen, Einsicht, Loslassen oder Verzeihen sind die gebräuchlichsten – meist zu früh eingesetzten – Mittel. Dadurch wird dem inneren Nachreifen vorgegriffen oder die Probleme werden weiter verschärft.

Denn spätestens in Stresssituationen beginnen die noch ungelösten »gehirnorganischen« Bestandteile unserer Persönlichkeit zu wirken. Und erzeugen Wirklichkeit, bis hinein in die körperliche Ebene. Auf Druck reagieren manche damit, dass sie sich verlangsamen, manche hingegen werden hektisch. Bei schweren Abschieden igelt sich manch einer ein. Manch einer hingegen mutiert zum Workaholic, weil er nie von seinen Eltern oder Lehrern zur Beachtung der Grenzen seiner Leistungsbereitschaft angeleitet wurde.

Bei Antonia erinnern wir uns daran, dass sie in mündlichen Prüfungen stets schlecht abschnitt, weil sie ihr wie Verhörsituationen ihres Stiefvaters vorkamen, die sie unbedingt gewinnen musste, um eine Prügelattacke gegen sie oder ihre Geschwister abzuwenden. Ihr schlechtes Abschneiden in mündlichen Prüfungen können wir nicht rückgängig machen. Wohl aber haben die in Stresssituationen auftauchenden Vorstellungen von Schlägen auf ihr Ohr, in ihr Gesicht oder auf den Kopf nachgelassen, sie zu quälen.

Mit Angewandter Synergetik sind deshalb so hervorragende Ergebnisse zu erzielen, weil durch das Handeln der inneren Figuren die physiologischen Anteile im Gehirn geändert werden. Denn erst die organische Änderung der neuronalen Bahnen im Hirn bewirkt eine Folgeänderung im Fühlen, Denken und Verhalten. Dies wird landläufig mit Begriffen wie Wandlung, Erleuchtung oder Bekehrung – »vom Saulus zum Paulus« – bezeichnet.

Wissenschaftler streiten sich seit Jahrzehnten über das Verhältnis von Anlagen und erworbenen Eigenschaften. Je nach Zeitgeist hat die Anlage- oder die Milieuthese Oberwasser. Die grundlegend wichtige Aussage, dass die Anlagen des Menschen »gut« sind, gerät durch diesen Streit in Vergessenheit.⁸⁷ Wie wir bereits wissen, ist ein Großteil unserer Persönlichkeit vorsprachlich geprägt und kann sich nur in Bildern oder Symbolen ausdrücken. Erst wenn die dahinterliegenden frühkindlichen Prägungen sich im Außen einer Sitzung ausdrücken dürfen, also offenbart und akzeptiert werden, können sich belastende Programmierungen aus dem Mutterleib wandeln.

Wie aber soll eine Frau mit chronischen Partnerproblemen, deren Mutter während der Schwangerschaft von ihrem Partner als »Schlampe« bezeichnet wurde, diese Worte, die sie als Fötus zwar nicht mental, aber sehr wohl energetisch verstehen konnte, in einer Sitzung zum Ausdruck bringen? Gott sei Dank ist Angewandte Synergetik in der Lage, solch schmerzliche Wahrnehmung ernst zu nehmen und in Erstaunen, Weinen, Stammeln oder Schreien der Klientin übersetzen zu lassen. Ich bin sehr froh, wenn die Klientin Opfersignale von sich geben kann. Wenn sie ihren Stolz überwindet und etwa weinend mit ihren Tränen zugeben kann, wie tief die innerliche Verletzung war.

⁸⁷ Zur These, dass die patriarchalen Religionen zweckpessimistisch ein negatives Menschenbild zeichnen, um sich als Retter darstellen zu können, siehe: v. WERLHOF, Claudia, a.a.O.

Bewusstsein und Heilsein

Die Schwierigkeiten bei der Suche nach den Auslösern von Symptomen beschreibt der Psychologe Dr. Gerald Mackenthun von der Humboldt Universität Berlin in seinem Skript zur »Einführung in die Psychosomatik und Somatopsychologie« folgendermaßen: »Offenbar ist es nötig, sich ganz oder doch weitgehend von der linearen Ursache-Wirkungs-Kette zu verabschieden. Die Wechselwirkung zwischen Leib und Seele sowie zwischen Individuum und Umwelt durchläuft vor ihrem Abschluss als Erkrankung eine ganze Reihe von Stadien, während derer jedes Teilsystem meist mehrere Operationen offen hat. Welche davon gewählt wird beziehungsweise zum Tragen kommt, steht am Anfang des Prozesses nicht genau fest, sondern hängt von Faktoren und ‚Zufällen‘ ab, die der Psychosomatiker entweder nicht kennt oder nicht voraussagen kann. Das ist der Grund, warum die Suche nach Persönlichkeitsmerkmalen relativ erfolglos war. Nur im Rückblick lässt sich der Ablauf samt seinen Komponenten fälschlicherweise als kausal ansehen. Diese Kausalität ist eine scheinbare, weil nachträglich konstruierte. Das Bild der Ursache-Wirkungs-Kette ist auch deshalb falsch, weil Organe einerseits und Körper/Psyche andererseits in Kreissystemen miteinander kommunizieren.« Dem ist vom Konzept der Synergetik her unumwunden zuzustimmen.

Auch die Erfolgsmethode Angewandter Synergetik besteht nicht darin, nach krankmachenden Persönlichkeitsmustern zu suchen, sondern auf energetischer Ebene – also im Vorfeld – kränkende Konfliktmuster aufzuspüren und in dynamische Bewusstseinsprozesse umzuwandeln. Auf dieser Ebene ist noch Alles mit Allem verbunden. Insofern widmet sie sich auch der Evolution des persönlichen Bewusstseins.

Zu Erholung und Klärung des Bewusstseins empfiehlt der Buddhismus einen Zustand der Leere, wie er in der Meditation angestrebt wird. Fälschlicherweise wird er im Westen zum Teil auch als »Nicht-identifiziert-Sein« mit den Inhalten des Lebens verstanden. Gefährlich wird dies, wenn sich Menschen mit Symptomen der Depression von diesem Konzept angezogen fühlen. Dann interpretieren sie ihre innere Leere, ihr Abgespaltensein von den Inhalten und Anforderungen des Lebens, als spirituelle Entwicklung, was diese Symptome gefährlich verstärkt.

Albert, einer meiner jüngeren Klienten, der mit der japanischen Zen-Meditation als Sitzen vor einer weißen Wand begonnen hatte, war zu mir gekommen, um in einer Profiler-Sitzung herauszufinden, was er beruflich aus seinem weiteren, bisher bereits erfolgreichen Leben machen solle. Zu dieser Erfolgsgeschichte passten allerdings nicht seine Berichte über mehrere lebensgefährliche Unfälle und seine Klage darüber, dass er die Gegenwart oft nur als Beobachter und wie hinter einer Glasscheibe erleben könne. Die ersten Sitzungen verliefen eher stockend, weil er zwar hervorragend denken konnte, ihm dies aber in seiner Innenwelt wenig weiterhalf. Wenn die Anbindung an den Fluss der Gefühle als ein sich Einlassen in eine Situation nicht möglich ist, ganz gleich ob in der Realität oder Innenwelt, ist dies ein Zeichen für Abspaltung. Das äußert sich in einer Sitzung dann als Stockung. Es zeigte sich, dass er schon als Kleinkind gelernt hatte, mit seinem Bewusstsein aus Stresssituationen, in denen seine Eltern sich gestritten hatten, herauszugehen. Früh lernte er, sich teilweise nicht mehr zu erleben. Diese Fähigkeit kam ihm beim Meditieren scheinbar zu Hilfe. In Wirklichkeit vertiefte sie nur seine Verletzungen, die sich dann in geheimnisvoller Weise als schwere Unfälle in Erinnerung brachten. Sie entstehen nach Synergetischer Auffassung aus der kumulierten Wirkmacht ungelöster Konflikte und zählen derart zur unbewussten Selbstsabotage.

Deshalb ging es in den folgenden Sitzungen darum, die innere Abspaltung von seiner kreativ-chaotischen Mutter und dem häufig abwesenden Vater zu lösen und sie stattdessen als Innere Eltern untereinander und mit seinem Inneren Kind in Verbindung zu bringen. Sein derart erweitertes Bewusstsein wird ihn vor weiteren Unfällen schützen und seinem Leben die richtige Richtung geben. Die Antwort auf die Frage, derentwegen er gekommen war, wird sich ihm so schrittweise offenbaren.

Ganz gleich, ob es sich um das persönlich-narzisstische, das spirituelle oder das Weltbewusstsein handelt, immer ist es ein zunächst individueller Prozess als innerer und äußerer Wechselwirkung von subjektivem Wahrnehmen, Denken, Fühlen und Handeln. Erst wer ein individuelles Bewusstsein entfaltet hat und es in Fluss hält, vermag Anschluss an alle

anderen Bewusstseinssebenen zu finden, gleich wie man sie – je nach Weltanschauung – bezeichnet. Ein schon früh einsetzender beständiger Aufenthalt in überpersönlichen oder sogenannten höheren Bewusstseinsphären lässt dagegen eher auf eine Fehlentwicklung in den ersten Individuationsphasen von Frühkindheit und Pubertät schließen. Dies kann aber in einem Nachreifungsprozess in der Innenwelt nachgeholt werden.

Über den Weg zurück in die Vergangenheit ist es möglich, seine Zukunft bewusst zu ändern – sich neu zu erfinden, neu zu kreieren. Angewandte Synergetik nutzt genau diesen »Fehler« des Gehirns, mit seiner unbewusst ständigen »Gegenwart von Erinnerungen«, nicht relevant zwischen virtueller oder realer Wahrnehmung zu unterscheiden. In genau diesen Kontaktschluss zielt die Angewandte Synergetik.

In einer Sitzung wird mit der erinnerten und der aktuellen Wahrnehmung »live« gearbeitet. In Echtzeit werden die inneren Stimmen der persönlichen Realität aufgerufen und zum Handeln aufgefordert, nun allerdings nach den Wünschen des Klienten. Der Klient wird sich besser fühlen. Denn das Gehirn reagiert darauf mit einer umfangreichen Neuorganisation seiner inneren Schaltkreise. Unterstützende und schützende Anteile als neue Ordnungsebenen entstehen im Gehirn des Klienten. Das Gehirn läuft eben nicht am Gängelband seiner Ganglien, sondern lässt sich verändern.

Die Verarbeitung schmerzhafter Erlebnisse seelischer oder körperlicher Natur als »Erinnerungen« muss also nicht in der Realität der Realität geschehen. Dort führt sie nur zu Fremd- oder weiteren Selbstverletzungen. Denn tief in unserem Inneren verletzen wir dabei nicht nur den anderen, sondern - ohne dass wir es vielleicht merken - vor allem uns selbst. Entscheidend ist, dass man die Verarbeitung schmerzhafter Erlebnisse aktiv handelnd in der Realität der Chemie der Botenstoffe des Gehirns stattfinden lässt. Wenn man die persönliche Gegenwart verbessern will, ist der Synergetische Ansatz am Gehirnninnenleben die effektivste Form.

Die dem Buddhismus entlehnte Lehre, dass man mehrere Leben durchleben muss, um zur Befreiung zu gelangen, lässt sich in sehr viel kürzerer Zeit umsetzen. Es ist ausreichend, während seines aktuellen Lebens auch mit seinem inneren Leben Umgang zu pflegen. Dann kann man darauf verzichten, die ständig gleichen Lebensfehler zu wiederholen und sich oder andere zu »kränken«. Der kürzeste Weg zum Ablegen falscher Lebensmuster führt mitten durch den eigenen inneren Kosmos. Wer gelernt hat, mit Synergetischer Innenweltarbeit mit seinen Erinnerungen in eigener Regie umzugehen, kann Synergetik beiseitelassen. Er ist zu seinem eigenen Coach geworden, auf den er absolut vertrauen kann.

Wir sind mit unseren Gefühlen nicht allein: Willkommen in der Wirklichkeit des Körpers

An dieser Stelle stellt sich die Frage: Ist es nicht gefährlich, die schlafenden Hunde kränkender Erinnerungen zu wecken? Ist es nicht klüger, sie friedlich weiterschlafen zu lassen? Sie einfach zu vergessen? Nein, das ist es nicht. Im Gegenteil: Es war sogar gefährlich, sie einschlafen zu lassen, sie in den Käfig der Verdrängung einzusperren. Im Körper existiert kein Null-Ort, der Verletzungen gedächtnis- und daher reaktionslos aufnimmt, denn der Körper stellt ein Gedächtnis dar. Der gesamte Körper ist ein einziges Gedächtnis. Also nicht nur eine Verletzung ist gefährlich, sondern mindestens genauso ihre Sekundärfolge, das so häufig praktizierte Verleugnen.

Denn unser Gesundheitsdienst »Immunsystem« ist glücklich, wenn wir glücklich sind. Es arbeitet aber auch äußerst korrekt, wenn wir unglücklich sind. Es ist jedoch verwirrt und ratlos, wenn wir es belügen – wenn wir uns selbst belügen.

Diese Schlussfolgerung lassen zumindest die Studienergebnisse der Psychologin und Immunologin Margaret Kemeny in den 80er-Jahren des letzten Jahrhunderts von der University

of California in Los Angeles zu.⁸⁸ Sie wollte in einer Studie mit Schauspielern herausfinden, wie ein wenige Minuten anhaltendes Gefühl der Trauer oder des Glücks auf das Immunsystem wirkt. Schauspieler wählte sie deshalb, weil diese darin trainiert sind, intensive Gefühle wirklichkeitsgetreu darzustellen. Das tun sie, indem sie Gefühle nicht nur vorgeben, sondern in Kontakt mit erlebten Gefühlen gehen, sich also »erinnern«, wenn sie im Rahmen eines zu spielenden Stückes diese wiederaufleben lassen. Zur großen Überraschung der Versuchsleiterin zeigte sich innerhalb von zwanzig Minuten, dass sich die Zahl der natürlichen Abwehrzellen des Immunsystems nicht nur wie erwartet bei Glücksgefühlen erhöhte, sondern ebenso bei Gefühlen der Trauer oder Verzweiflung.

Eine andere Studie, ebenfalls aus den 80er-Jahren, die an der Southern Methodist University durchgeführt wurde, kommt zu gleichen Ergebnissen. Hier wurden Studenten dazu aufgefordert, über traumatische Erlebnisse zu schreiben und die damit verbundenen negativen Gefühle noch einmal zu durchleben. Auch dabei kam es zu einer messbaren Steigerung der Immunbotenstoffe, also einer gesundheitsfördernden Reaktion.

Diese Ergebnisse zeigen eindeutig, worauf das Immunsystem reagiert. Nicht die Trauer bei einem schweren Verlust, das Aufgebrachtsein bei einem Gesichtsverlust nimmt uns unser Immunsystem übel, sondern die Leugnung, die vorgibt: »Das macht mir gar nichts aus«, oder: »Das ist nicht so wichtig, das verkrafte ich schon«. »Vorbei ist vorbei – Schwamm drüber«. Vertuschen, verharmlosen, verschweigen oder in »goldenem Licht baden« kann, genau wie bei Störfällen in industriellen Kernkraftwerken, in den Kernreaktoren des Körpers – den Mitochondrien der Zellen – zu unkontrollierbaren Reaktionen führen.

Denn das Immunsystem reagiert auf innere und äußere Einflüsse offenbar sehr sensibel. Es wird über die Botenstoffe der Immunzellen gesteuert. Immunzellen als B-Lymphozyten (weiße Blutkörperchen) und B-Gedächtniszellen, T-Helferzellen, T-Hemmzellen, T-Killerzellen und Abtransportzellen bewahren den Körper vor einem Zuviel oder Zuwenig an Bakterien und Pilzen und bekämpfen Viren. Gleichzeitig sind es wiederum Bakterien, die das Immunsystem zu Beginn unseres Lebens für seine Aufgaben trainieren und die unsere körpereigenen Chemikalien herstellen.

Die Hauptaufgabe des Immunsystems scheint darin zu liegen, das Gleichgewicht nicht nur vielfältigster Zelltypen des Körpers wie Blut-, Körper- und Botenstoffzellen, sondern auch das der Darmflora aufrechtzuerhalten. Bei »zu viel Abwehr« kommt es zu einer Autoimmunkrankheit wie Multipler Sklerose oder zu Allergien. Bei »zu wenig Abwehr« kommt es ständig zu Infektionen oder gar zu einem Tumor. Wissenschaftler fordern mittlerweile, das Immunsystem nicht als autonomes Abwehrsystem, sondern als lernendes Netzwerk zu begreifen. So steigen beispielsweise Abwehrzellen nach einiger Lernzeit im Immunsystem zu Gedächtniszellen auf, die die molekulare Identität des Körpers überwachen.

Unser Immunsystem hat also eine enorm wichtige Ordnungs- und Regulationsaufgabe. Denn wie man mittlerweile weiß, bestehen 90 Prozent der in unserem Körper lebenden Zellen aus Trillionen fremder Mikroorganismen. Deren winzige Zellen stellen unsere Darmflora dar. Ihre DNS enthält hundertmal so viele Gene wie unser gesamtes menschliches Erbgut.⁸⁹ Wir sind Mischwesen, innerhalb derer das Verhältnis von menschlichen Zellen und Bakterien unbemerkt immer wieder neu ausgehandelt wird.

Damit ist klar, dass unser Körper binnen weniger Stunden das Opfer der uns besiedelnden Bakterien als Mikroorganismen wäre, arbeitete das Immunsystem nicht mit seinen wunderbar vernetzten Fähigkeiten. Im menschlichen Körper, einem System von 70 Billionen Zellen, kann unser Immunsystem in Sekundenbruchteilen zwischen Freund und Feind, falschen oder richtigen, zu vielen oder zu wenigen Mikroben unterscheiden. Schon allein über die Atemluft nehmen wir die im Hausstaub transportierten

⁸⁸ Inhalt aus: JOSCHKO, Bernd: Synergetik Therapie. Eine Information des Synergetik- Therapie Instituts 1998, S. 40

⁸⁹ o.Verf., in: Science, Bd.312, 2006, S.1355

Eier solcher Schmarotzer wie Bandwurm oder Milben unablässig in uns auf.

Aufgrund seiner immens wichtigen Regulationsfunktion für den Proteinhaushalt des Körpers wird das Immunsystem daher mittlerweile als sechster Sinn bezeichnet. So hat das Immunsystem für seine Botenstoffe verschiedene Strategien wie Aufspüren, Weitermelden, Bekämpfen und die Schulausbildung zu diesen Fertigkeiten entwickelt.

Die Wechselwirkung von Soma (griech.: Körper) und Psyche ist heute wissenschaftlich erwiesen. Man weiß, dass die Immunbotenstoffe (Immuntransmitter) sowohl mit den Gefühlsbotenstoffen (Hormonen) als auch mit den Botenstoffen des Gehirns (Neurotransmittern) kommunizieren. Sie tauschen untereinander über Synapsen Meldungen aus und beeinflussen als biochemische Netzwerke gegenseitig ihre Aktivitätsmuster.

Die Erkenntnisse dieser Psycho-Neuro-Immunologie (PNI) werden im Gesundheitsalltag leider kaum genutzt. Stattdessen wird auf Antibiotika gesetzt, die das körpereigene Immunsystem unterdrücken. Gleichzeitig besetzten sie den menschlichen Körper von den Mundschleimhäuten bis zu denen der Ausscheidungsorgane mit Pilzen. Einfach deshalb, weil Antibiotika auf Pilzbasis hergestellt werden. Es ist an der Zeit, nicht nur atomar, sondern etwa auch chemisch abzurüsten und sich umzustimmen.

Angewandte Synergetik kann insofern als Umstimmungstherapie bezeichnet werden, weil sie ein Körpermilieu schafft, das der Ausbreitung von Krankheiten widerstehen kann und somit der Ansiedlung schädlicher Bakterien entgegenwirkt. Seelisches Wohlergehen und Gesund-Sein, zwei Begriffe für einen ganzheitlichen Sachverhalt, können, wenn mit den herkömmlichen Methoden nicht mehr geholfen werden kann, vom Einzelnen in eigener Verantwortung erzielt werden.

Dies hat für ihn trotz seiner Not den Vorteil, dass er aus der einschläfernden Wirkmacht gesellschaftlich praktizierter Glaubenssätze erwachen kann. Er kann erkennen, dass Schicksal oder Krankheit keineswegs etwas sind, das auf Menschen wie Bakterienbefall von außen zukommt. Weil das eben nur die eine Seite der Medaille ist. So wie heute niemand mehr glaubt, dass die Erde eine Scheibe ist, nur weil sie sich dem Betrachter zunächst flach darstellt, so hatte schon der große Bakterienerforscher Louis Pasteur auf seinem Totenbett sinngemäß gesagt: »Das Bakterium vermag nichts, das Milieu ist alles.« Nämlich insofern, als es den Bakterien das Umfeld bietet, in denen sie sich dann ansiedeln können.

Wovon aber wird das Körpermilieu buchstäblich so mitbeeinflusst, dass es zum Beispiel die Ansiedlung nützlicher oder schädlicher Bakterien steuern kann? Die Erfahrungen mit inneren Bildern zeigen eindeutig, dass es Konflikte sind und wie man mit ihnen umgeht.

Wenn Forscher in jahrelanger, viel Geld verschlingender Forschung und sicher auch, weil seelische Belastungen unter dem Mikroskop nicht sichtbar sind, herausgefunden haben, dass es Viren sind, die Depressionen oder Krebs verursachen, erforscht Angewandte Synergetik von der ursächlichen Seite her, inwiefern Depressionen, etwa als niedergehaltene Kräfte, genau das Körpermilieu verursachen, in dem Viren und Bakterien gedeihen können. Deshalb setzt sie auf die Umstimmung des psychischen Milieus durch eine Veränderung der inneren Vorstellungen und Einstellungen, der unweigerlich eine Umstimmung des Körpermilieus folgt.

Dazu geht sie bezüglich des Symptoms nicht strategisch, sondern ursächlich vor. Sie löst gezielt die Regulationsblockaden, die das Körper- und Immunmilieu bisher daran hinderten, sich der ungebetenen Gäste erwehren zu können.

Vielleicht kann die im Entstehen begriffene Psychodermatologie diesen Denkansatz sogar für die Ansiedlung von Läusen, Würmern und weiteren Parasiten bestätigen. Diese beruht dann eben nicht unbedingt nur auf zu wenig Körperpflege, sondern ist vielleicht auch psychisch mitbedingt.

Dieser Schluss lässt sich zumindest aus der Erfahrung eines Synergetik-Kollegen ziehen. Als Vater der neunjährigen Ina, die unter Wurmbefall litt, nahm er die Sache schließlich selbst in die Hand. Drei Jahre lang hatte er es vergeblich mit Wurmmitteln versucht. In einer von ihm angeleiteten Sitzung sprach seine Tochter mit den Würmern in ihrem Bauch als Figuren in ihrer Innenwelt: Mit dem König der Würmer, mit dem dicken Leitwurm und all den anderen Würmern – ein von allen Beteiligten gewünschtes Gespräch. Als Ergebnis beteiligten sich schließlich alle

an der Reinigung der Wohnhöhle und versprochen, sie zukünftig sauber zu halten. Ina konnte sich beruhigt verabschieden und ist seit dieser Sitzung frei von Wurmbefall. Lässt dies den Schluss zu, dass Parasiten ihre Ursache auch »im Kopf« ihres Wirtes haben können?

Innenweltarbeit vorbeugend angewandt, kann psychische oder psychosomatische Erkrankungen gänzlich vermeiden, anstatt im Nachhinein auf erst noch zu entwickelnde »personalisierte« Antidepressiva zu verweisen, wie sie die Medikamentenforschung als Strategie zum Erhalt weiterer Forschungsgelder anpreist.

Synergetisches Heilen setzt ganzheitlich auf die sich selbst organisierenden Heilkräfte des Klienten, die in einem ausgeglichenen Milieu zu greifen beginnen können.

Wenn die Seele nach innen blutet – Kummer loswerden

Das Lebensgrundgefühl des verletzten Inneren Kindes ist der heimliche Führer unseres Lebens. Um »kränkende«, also krankmachende Lebensmuster zu lösen, bedarf es deshalb einer entscheidenden Voraussetzung: Es müssen Gefühle mit im Spiel sein. Das ausschließlich verstandesmäßige Erfassen eines Problems genügt nicht. Es aktiviert nur die Neurotransmitter des Denkens. Das ist zu wenig – auch Gefühlsbotenstoffe müssen beteiligt sein, um dann die Botenstoffe des Immunsystems aktivieren zu können. Das ist insofern Erfolg versprechend, als all diese Botenstoffe untereinander in Verbindung stehen. Ohne den Einsatz von Gefühlen ändert sich in der organischen Prägungsstruktur des Gehirns also gar nichts. Nur Gefühle, wie sie über die Moleküle ihrer Botenstoffe vermittelt werden, sind in der Lage, die materielle Reaktionskaskade bis zu den Nervenbahnen des Gehirns in Gang zu setzen, um eine neue »Wirklichkeit« zu ankern.

Das Heilsame dabei: Alte Bahnen, die nicht mehr genutzt werden, lösen sich auf wie von Dschungelbewohnern nicht mehr genutzte Pfade. Gebrauchsabhängig entstehen andere Pfade, bedingt durch den Umbau der Synapsen. Die gehirnorganische Struktur von Verletzungen wird durch neue Erfahrungen umstrukturiert. Wenn in einer Sitzung die Konfliktmuster des Denk- und des Gefühlssystems gelöst sind, beeinflusst dies auch die Aktivitätsmuster des Immunsystems.

Wenn man in Betracht zieht, dass der Darm als zweites Gehirn für den psychischen Spannungsausgleich zuständig ist und dass im Darm nahezu 80 Prozent des Immunsystems gebildet werden, kann vielleicht nachvollzogen werden, warum trotz der gesellschaftlichen Losung vom »positiven Denken«, dem »Loslassen« oder »Verzeihen« die Darmentzündungen stark zugenommen haben und der Darmkrebs weit vorne bei Krebserkrankungen steht.

Ein drastisches Beispiel für die Gefahr, die ein zu frühes Verzeihen birgt, ist die Geschichte des großen Schriftstellers Heimito von Doderer (1896–1966). Als Kind und Jugendlicher litt er fürchterlich unter den cholerischen Anfällen seines gewalttätigen Vaters. Der traktierte ihn als frischgebackenen Abiturienten unversehens mit Faustschlägen und Fußtritten, weil Heimito es versäumt hatte, die Mutter sogleich vom Bestehen seiner Matura zu unterrichten. Heimitos stetes Philosophieren über seine vertrackte Lebenssituation brachte ihn innerlich nie weiter. Obwohl hochbegabt, konnte er sich erst mit 45 Jahren als Schriftsteller finanziell unabhängig von seinem Elternhaus machen. Die Doderers zählten vor dem Ersten Weltkrieg zu einer der reichsten Familien der Österreichisch-Ungarischen Monarchie. Bis ins Alter blieb Heimito ein an seiner Kindheit Leidender. In seinem 64. Lebensjahr entschloss er sich, einen anderen Weg auszuprobieren. Er beschloss, seinem Vater das andauernde, äußerst gewalttätige und zutiefst demütigende Verhalten zu verzeihen. Wenige Jahre später starb Heimito von Doderer an Darmkrebs, mitten in der Planung literarischer Projekte.⁹⁰ H. v. Doderers Herz oder Verstand wollten Verzeihung; Gehirn und Gesundheit funktionieren aber anders.

⁹⁰ WOLFF, Lutz-W.: Heimito von Doderer, Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek b. Hamburg 1996

Es gilt, dass jede Krankheit nicht nur einen physiologischen, sondern auch einen psychischen Hintergrund hat. Was das Immunsystem für den Körper leistet, bewirken Gefühle für das Immunsystem. Martha, eine Klientin, die jahrelang in Stresssituationen unter blutigem Schleim ihres Darms (colitis ulcerosa) litt, sprach in ihrer zweiten Sitzung mit der Figur eines Mannes, mit dem sie sich eine Ehe erhoffte. Dazu beschrieb sie auch ihre Vorstellungen vom Leben mit ihm. Als ich sie fragte, ob dieser wesentlich ältere Mann, der auch in der bundesdeutschen Öffentlichkeit eine Rolle spielt, für die Bedürfnisse stehe, die eigentlich ihr Vater, ein oft abwesender Flugkapitän, ihr hätte erfüllen sollen, bejahte sie dies. Sie verabschiedete sich mutig von ihrem Vaterleitbild und ist seit dieser Sitzung von ihrem Leiden befreit. Einige Monate später bescheinigte ihr der Betriebsarzt, dass keine Entzündungen mehr im Darm vorlägen. Es dauerte allerdings einige Wochen, bis sie die danach deutlich spürbar auftretende Traurigkeit verarbeitet hatte. Nachdem sie ihre innere Situation derart bereinigt hat, steht einer Ehe mit diesem Mann – von ihrer Seite aus gesehen – nun nichts mehr im Wege.

Krankheiten haben – neben den medizinischen – auch andere Namen: Streik gegen Er- oder Beziehungsstress, Traurig oder Böse sein, Selbst- oder Fremdausbeutung, Nicht-Anerkanntwerden, Unglück oder Enttäuschung hinsichtlich des Lebens, Resignation, um sich dann tief »gekränkt« in den vermeintlich sicheren Ort eines Krankenhausbettes zurücksinken zu lassen.

Zur notwendigen Beruhigung des eigenen Immunsystems bei einer Entzündung fühlt es sich besonders dann motiviert, wenn der Klient damit beginnt, seine widerstreitenden, also entzündeten Gefühle anzuerkennen und danach eine Entscheidung zu treffen. Denn deren Umkehrung als Heilung gilt natürlich auch: Wieder Orientierung haben, neuen Lebensmut fassen, sein Sehnsuchtsziel erfahren und es dann etwa in einer Manifestationssitzung ankern.

Eine der vordringlichsten Aufgaben für Angewandte Synergetik ist es deshalb, Forschungsgelder für weitere Forschungszentren zu etablieren, um etwa einen Positronenemissionstomographen (PET) einzusetzen, der den Botenstoffstoffwechsel des Gehirns zu Beginn und am Ende einer Sitzung erfasst. Dieses bildgebende Verfahren könnte den Nachweis für die Wirksamkeit synergetischer Innenweltarbeit liefern.

Wenn das gekränkte »Fühlen« mit Angewandter Synergetik entwirrt ist, wird es das Zusammenspiel mit dem Verstand zu einer harmonischen, kraftvollen Mitte justieren.

»Materie besteht nicht aus Materie«⁹¹

Um nicht, wie so manche Visionäre, lediglich in die spirituell-esoterische Ebene zu flüchten, geht es bei Selbstheilung um das Finden des Selbst mit dem nüchternen Ziel, auch die körperliche Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen. Denn interessanterweise sind es oft gerade Heiler oder Weisheitslehrer, die mir, wenn ich sie vor meinem geistigen Auge vorbeiziehen lasse, sehr oft als krank in Erinnerung sind. Als letztendliches Erfolgskriterium einer Methode oder einer Lehre lasse ich nur den persönlichen Erfolg eines Propheten in der Anwendung seiner eigenen Botschaft auf sich selbst gelten.⁹²

Angewandte Synergetik bedient sich des Wechselspiels von molekularem und psychischem Stoffwechsel. Ihrem Therapieansatz liegt eine nicht-dualistische Sichtweise zugrunde. Sie geht davon aus, dass Materie und Bewusstsein auf einer zwar weiter »innen« liegenden,

⁹¹ Prof. Dr. Hans-Peter Dürr (1929-2014), Physiker, 2007

⁹² B. Joschko brachte seinen Gehirnhauttumor 2010 mit Synergetik-Therapie zum Stoppen.

nichtsdestotrotz aber höheren Ordnungsebene – der Ebene der Quanten – miteinander in Kontakt stehen. Vielleicht geht Materie sogar aus Bewusstsein hervor?

Dann stellt sich zunächst die Frage, was Bewusstsein ist. Wenn wir vereinfachend davon ausgehen, dass der Sitz des Bewusstseins im Gehirn ist und wir uns das Gehirn näher anschauen, können wir es als Festkörper wahrnehmen. Beim Hineinzoomen offenbaren sich einzelne Gehirnzellen. Ein tieferer Blick in diese Zellen offenbart dann eine Welt aus Atomen. Sehen wir uns das Modell eines Atoms kurz genauer an:

Es besteht zunächst aus einem Atomkern als Proton in der Mitte und kreisenden Elektronen auf seinen Außenbahnen. Wenn man das Größenverhältnis von Atomkern und den darum herum kreisenden Elektronen sowie ihre Entfernung zueinander in einem Bild darstellen will, nehme man ein Fußballfeld und stecke in den Anstoßkreis den stecknadelkopfgroßen Atomkern. Die noch viel kleineren Elektronen haben ihren Platz dann am äußersten Rand des Fußballfeldes. Dazwischen erstreckt sich leerer, schwingender – schöpfungsfähiger? – Raum. Also nur 0,000000000000000001 Prozent Molekülanteil im Atom besteht aus Materie, wie wir sie dann als feste Körper wahrnehmen.

Wenn wir nun diesen Molekülanteil des Atoms wiederum als Festkörper wahrnehmen, offenbaren sich beim Hineinzoomen in diese subatomare Welt wiederum Schwingungen innerhalb eines Vakuums. Neue Versuche, diesmal mit den als Quarks – in einem weiteren Versuch mit den als Higgs bezeichneten – noch kleineren Bestandteilen des Atoms sind von den Physikern bei der Suche nach dem kleinstmöglichen Teilchen mittlerweile eröffnet worden.

Auch das Universum in der Gesamtheit all seiner Erscheinungen scheint fraktal – also selbstähnlich – aufgebaut. Je kleiner die untersuchten Teilchen aber werden, desto deutlicher drückt sich auch der Prozess der Wechselwirkung, der unablässig zwischen den Teilchen und – bei einem Experiment – zusätzlich zwischen Beobachter und Teilchen stattfindet, im Ergebnis aus.

Wir können das Wechselspiel von Körper und Bewusstsein nur andeuten: Masse besteht nur zu einem unvorstellbar winzigen Anteil aus materiellen Molekülen. Materie besteht vor allem aus Schwingungen, die Informationen darstellen. In dem Film »What the bleep do we know«⁹³ aus dem Jahr 2004, in dem Wissenschaftler verschiedenster Forschungsrichtungen zu Wort kommen, heißt es: »Dinge sind nicht Dinge, sondern Möglichkeiten.« Die Welt ist nicht aus Materie, sondern aus Beziehung (Wechselwirkung) aufgebaut. Das heißt nichts weniger, als dass wir Dinge wie unseren Körper auch mit unserem Willen und Geist beeinflussen können.⁹⁴

Sind Quanten also in dem Sinn produktiv, als sie nicht nur Teil eines individuellen, sondern auch eines Gesamtbewusstseins sind? Welchen Einfluss aber hat dann der schwingende Geist menschlicher Wahrnehmung mit seiner unablässig interpretierenden Erwartungshaltung auf unser Denken, Fühlen und Handeln, wie es sich als Erfolg oder Misserfolg im Umgang mit unserem Leben oder unserer Gesundheit zeigt?

Synergetische Selbsterforschung ist Selbstheilung

Wer seiner Heilarbeit eine seriöse Grundlage geben will, muss Abschied nehmen vom rein materialistischen Molekularkonzept, wie es die Gesundheitsindustrie derzeit noch überwiegend anwendet. Wer akzeptiert hat, dass Bewusstsein und Gesundheit einander bedingen, wird das

⁹³ Dieser Kultfilm über Quantenphysik wiederholt bereits in seinem Titel nahezu 24 Jahrhunderte nach der sokratischen Tiefstapelei – »zu wissen, dass man nichts weiß« – ganz konkret die Frage, »was wir denn eigentlich über die Welt, über Materie zu wissen vermaßen.« ARNTZ, William (R, D), VICENTE, Mark (R, D), CHASSE, Betsy (R, D), HOFFMAN, Matthew (D): What the bleep do we know. USA 2004

⁹⁴ Stichwort Telekinese – wie das kontaktlose Bewegen unbelebter Gegenstände durch Menschen bezeichnet wird.

Schwingungskonzept von Materie und Bewusstsein in seine Arbeit miteinbeziehen.⁹⁵

Der Physiknobelpreisträger David Bohm, ein Schüler Albert Einsteins, versuchte dem Verhältnis von Materie und Bewusstsein, eines der noch zu lösenden Probleme der Quantenphysik, mit einem neuen, holografischen Weltbild zu begegnen.

Notwendig geworden war dies auch durch ein überraschendes Ergebnis aus der Physik, der Heisenberg'schen Unschärferelation. Diese besagt zunächst, dass der Forscher nicht nur Beobachter, sondern gleichzeitig Teilnehmer an einem Experiment ist. Auch für Laien ist das ganz einfach zu verstehen: Was man erforscht, beeinflusst man gleichzeitig. Denn auch Planung, Ausführung sowie die Beteiligung des Forschers am Experiment erzeugen dessen Ergebnisse. Dies war Heisenbergs Schlussfolgerung aus extrem langwierigen und komplizierten physikalischen Experimenten, die gleichzeitig Aufenthaltsort und Bewegung beziehungsweise Schwingung eines Elektrons bestimmen sollten. Dies gelang ihm nicht. Es konnte entweder nur der Ort oder nur die Schwingung gemessen werden. Wollte man beides zusammen beobachten, ergab sich eine Unschärfe.

Stattdessen musste zugegeben werden, dass allein durch den Messversuch des Forschers die Ausgangsdaten verändert wurden und sich unter seinem Einfluss stets weiter verändern. Quantitatives Messen also, die Hauptberechtigung aller Naturwissenschaft, ist im Mikrokosmos nicht mehr möglich und erschütterte ihr Selbstverständnis nachhaltig. Stattdessen avancierte die Jahrtausende alte esoterische Weisheit, dass »alles mit allem verbunden« ist, seit 1927 zu einer der größten naturwissenschaftlichen Herausforderungen.

Die Einsicht brach sich Bahn, dass sich im Mikrokosmos Ursache (Beobachter) und Wirkung (Teilnehmer) nicht mehr klar trennen lassen. Der Physiker Heisenberg hat dieser Tatsache mit der Bildung des Theorems von der »Unschärferelation« Rechnung getragen – zur damaligen Zeit eine Verbeugung in Richtung Metaphysik und Soziologie. Einfach deshalb, weil physikalische Prozesse auch geistig und sozial beeinflusst sind. Zugleich war dies das Eingeständnis, dass auch Wissenschaft nicht wertfrei sein kann. Wissenschaft wird von Menschen mit ihren beeinflussenden Vorstellungskräften organisiert. Selbst in der Physik entsteht so ein Placebo-Feld, indem die Autosuggestionen der Physiker die Ergebnisse zeitigen – ein noch zu bearbeitendes Gebiet der Placebo-Forschung.

Widerspruchsfrei ließe sich die Teilidentität von Beobachter und Teilnehmer deuten, wenn man nicht nur das Experiment, sondern auch den Forscher als Forschungsgegenstand in einem größeren Experiment ansiedelt. Auch der Forscher ist dann vielleicht nur ein »Fraktal« eines Funktionskreises, der als intelligentes und universelles Gesamtsystems »Universum« Selbstähnlichkeiten reproduziert. Damit das Universum sich selber spiegeln und somit seiner selbst bewusst werden kann? Oder folgert hier wieder nur mein selbstähnlich funktionierendes Gehirn, Selbstähnlichkeiten erzeugend? Weil Wiedererkennung so schön und vor allem sinnstiftend ist?

David Bohm propagierte in der Folge eine alternative Quantenmechanik und forderte auch für die Physik solche Qualitäten wie Ganzheitlichkeit, Prozesshaftigkeit und Nicht-Teilbarkeit im Logos des Gesamtzusammenhangs. Er definiert den Aufbau und die Wechselwirkung der Atome als Hologramm, dem eine implizite Ordnung innewohne. Bewusstsein ist bei Bohm »Energie plus Information«. Demnach kann man sich das Bewusstsein, wie es unser Denken und Fühlen darstellt, aus schwingenden, informierten Energien bestehend vorstellen.

Dann kann nachvollzogen werden, wie bewusstseinsformende Informationen des kontinuierlichen Impulsstroms der Wahrnehmung auf den Körper wirken. Welche Energien, welche Informationen das Bewusstsein prägen, hängt beim Kind zunächst vom Denken und Fühlen der eigenen Herkunftsfamilie ab. Ab der Pubertät kommt verstärkt der Einfluss der Gesellschaft hinzu.

Deshalb sind die Synergetischen Selbstinterviews mit dem eigenen Bewusstsein ein weiterer entscheidender Ansatz, um – neben dem körperlichen Ansatz – von der Degeneration zur Regeneration beziehungsweise zur Selbstheilung zu gelangen. Denn was für die physikalische

⁹⁵ siehe hierzu: <http://www.dr-seitz.de/magnet.htm>

Forschung als Unschärferelation gilt, kann auch für die synergetische Erforschung der eigenen Lebensgeschichte gelten. Seit Heisenberg ist erwiesen: Was man erforscht, verändert man gleichzeitig. Selbsterforschung kann Selbstheilung sein. Nur keinen unnötigen Respekt vor Heisenberg. Unser Versuchsaufbau ist unser Leben, unser Körper und Gehirn – ganzheitlich, prozesshaft und ungeteilt. Das Handwerkszeug des Klienten sind Körper und Gehirn. Das synergetische Handwerkszeug ist das Wissen und die Erfahrung, dass Atome reagieren. Wir sind eben auch Wille und Geist und nicht nur Körper. Und es liegt an uns, unseren Lebensprozess in eine Aufwärts- oder Abwärtsspirale zu lenken.

Materie besteht nicht aus Materie, aber psychische und körperliche Gesundheit bestehen aus gesundem Bewusstsein. »Mens sana in corpore sano«, nannten das unsere Altvorderen. Sie meinten damit, dass der Zustand des Körpers ein beweiskräftiger Indikator für den Zustand der Seele und des Geistes sei. Angewandte Synergetik genügt mit der Selbsterschaffung durch Wahrnehmung den schöpferischen Gesetzen der Quantenebene. Synergetik-Klienten sind Quantensurfer.

Health und Happiness bis in die atomare Ebene

Psychosomatische Forschungen bestätigen, dass psychischer Stress »oxidativen Stress« erzeugt. Er ist Ursache für über 100 sogar schwerwiegende Krankheiten. Der bekannte Sportarzt Hans Wilhelm Müller-Wohlfahrt aus München, medizinischer Betreuer des FC Bayern, beschreibt oxidativen Stress als Überangebot »freier Radikale«, die beim Energiegewinnungsprozess in der Zelle entstehen. Chemisch gesehen sind freie Radikale instabile Sauerstoffmoleküle. Sie spielen für das Immunsystem insofern eine wichtige Rolle, als sie seine Arbeitsweise behindern. Auf der atomaren Ebene betrachtet, fehlt dem gestressten Sauerstoffmolekül ein Elektron auf seiner Umlaufbahn. Erst mit zwei Elektronen ist eine Sauerstoffverbindung stabil. Deshalb wird ein instabiles Sauerstoffatom versuchen, ein zweites Atom aus einer anderen Molekülverbindung zur Eigenstabilisierung zu erhalten. Das gelingt ihm auch, aber nun hat die Molekülverbindung, die das Elektron gespendet hat, ihrerseits ein Atom zu wenig. Dieses wird sie sich nun aus einer weiteren Verbindung holen.

Man nimmt an, dass nur ein freies Radikal einen Dominoeffekt bei bis zu 1000 Molekülen in Gang setzen kann. Müller-Wohlfahrt schätzt, dass bei stressbelasteter Energiegewinnung in der Zelle zwei bis fünf Prozent der Sauerstoffmoleküle als freie Radikale die Zellwand schädigen und zu Funktionsverlust oder zum Zelltod führen.

Das Modell vom oxidativen Stress durch die Wirkung freier Radikale bis hinein in die atomare Ebene zeigt sehr deutlich die Nahtstelle zwischen psychischem Empfinden und körperlichem Geschehen. Ist der psychische Schwingungsprozess durch ungelöste Konflikte oder Leid gestresst, entsteht auch im körperlichen Schwingungsprozess oxidativer Zellstress bis hin zur Krankheit.

Man kann, wenn man will, Soma als zeitweise Materialisierung von Bewusstseinsprozessen bezeichnen. Nach diesem Konzept ist das Leben des Körpers eine fortwährend augenblickliche, wenn auch unmerkliche Selbsterneuerung und gleichzeitige Selbsterschaffung durch atomare Prozesse. Für die Degeneration gilt umgekehrt dasselbe.

Begleitete Selbstgespräche mit den vielfältigen eigenen Ichs setzen an dieser feinstofflichen Ebene des Bewusstseins – sprich der Wahrnehmung – und der darunterliegenden Organebene der Nervenschaltkreise so kraftvoll an, dass ihre heilende Wirkmacht bis auf die grobstoffliche Ebene des Körpers durchdringt. Sind innere Konflikte oder Leiden als Hintergründe von Krankheit gelöst, löst sich diese von selbst auf.

Prentice Mulford⁹⁶ erahnte diesen Zusammenhang, kannte außer Schreiben und stiller Meditation aber keine geeignete Methode, ihn für sich selbst nutzbar zu machen. Er starb, wohl »aus purer Schlamperei«, wie seine Übersetzerin Bertha Eckstein-Diener alias Sir Galahad ebenso listig-lustig wie hilflos vermutete, bereits im 57. Lebensjahr, krank an Seele und Leib. Mit der Heilung seines Selbst hätte er es vielleicht auf das Doppelte an Jahren gebracht.

Wo es doch gilt, so befremdlich dies zunächst klingen mag, gesund zu sterben. Gesund sind wir auf die Erde gekommen, gesund verlassen wir sie wieder – auch dies ein vielleicht heilsam hilfreicher Gedanke. Dieses Gedankengut ist übrigens uralte. Schon die alten Ägypter stellten sich vor, dass die Seele eines Verstorbenen nach dem Tode erst gewogen werden müsse, um feststellen zu können, ob sie rein – also gesund und unverseht – sei, um in ein jenseitiges Leben eingehen zu dürfen.

Nachrichten aus der Gegenwart

Ein ausgepumpter, durchwühlter, kahler, nackter Ballen aus nur mehr vergifteter Erde und Ozeanen, gesprengtem Gestein und durchlöcherter Atmosphäre zieht schweigend seine Kreise durch das eisige Weltall. Diese fliegende Müllhalde war einst unser Planet gewesen – ein ganz besonderer Planet. Einer, wie es ihn so vielfältig und wunderschön so schnell in unserem und in Milliarden anderer Sonnensysteme nicht mehr gibt. Die Gesänge der untergegangenen Völker, Tiere, Pflanzen und Mineralien sind für immer verstummt. Vorausgegangen war diesem Ende die »schleichende Zerstörung der Innenwelt der Menschen«, wie es Michael Ende, der Autor des Kinderbuches »Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer« befürchtete.

Warum wird sich der Kult der Heilung unserer Wahrnehmung – vor allem in den hochindustrialisierten Gesellschaften – etablieren müssen? Weil sein Anliegen, die Verbindung von innen und außen, mittlerweile brennend aktuell und hochbrisant ist. Wir haben unsere Orientierung verloren. Uns sind die Maßstäbe abhanden gekommen. Oder können wir noch das unvorstellbare Ausmaß an Gewalt erkennen, hervorgerufen durch die totale Verwertung von Mensch und Natur auf allen Ebenen: Massenproduktion von Waffen, die neoliberale Versklavung zum Prekariat⁹⁷, die Deregulierung der Finanzmärkte, – die deregulierte Obstmärkte hervorbringen⁹⁸ –, die Organtransplantation als Ausweiden von Sterbenden bei weit aufgespreiztem Leib und schließlich die Verschwendung des in Milliarden Jahren gewachsenen Erdöls. Und können wir beginnen wahrzunehmen, dass all die Opfer, die wir als Einzelne tagtäglich mit unserer Arbeit, unserem Fleiß, unserer Rücksichtnahme und Anpassung an das System erbringen, vergeblich sind angesichts von Menschen, die solche Verwertungs- und Vernichtungssysteme weltweit etablieren? Aber diese Systeme funktionieren nur deshalb, weil wir sie mit unserer Nachfrage bedienen. Die Zerstörung der Welt kommt verführerisch daher, als Glitzer und Glamour, in ständig neuen Produkten für immer ausuferndere, immer individuellere Ansprüche. Wir können uns also nicht zurücklehnen und mit dem Finger auf »die Bösen da oben« zeigen. Wir als Konsumenten sind die Komplizen der Konzerne. Das Rückabwickeln unserer Ansprüche an das Leben müssen wir schon selbst in die Hand nehmen. Tröstlich dabei zu wissen ist es, dass wir diejenigen sind, auf die wir immer gewartet haben,

⁹⁶ MULFORD, Prentice: Unfug des Lebens und Sterbens, a.a.O.

⁹⁷ Und das ist jetzt direkt an Unternehmenschefs gerichtet: Nur weil Sie in China diese Variante des Sklaventums bei den kostenlos arbeitenden Hotelangestellten kennengelernt haben, müssen Sie das nicht auf diplomierte AkademikerInnen übertragen, die von Steuergeldern in Deutschland studiert haben.

⁹⁸ Nur ein Beispiel: Erdbeeren unterm Weihnachtsbaum

wenn Mahatma Gandhi uns auffordert: »Wahre Zivilisation besteht nicht in der Vervielfachung unserer Bedürfnisse, sondern in freiwilliger, wohlüberlegter Einschränkung unserer Wünsche.«

Denn immer mehr Gesellschaften werden reicher und damit auch die Anzahl der zu begehenden Umweltsünden – sie ist bereits nahezu ins Unermessliche angewachsen.

Zwar ist der einzelne Mensch in den letzten Jahrzehnten viel besser geworden. Fast alle jungen Menschen sind mitfühlend, ehrlich und zuverlässig, und die jungen Mütter behandeln ihre Kinder wirklich gut. Das kommt aber auch vom Reichtum des Westens und dem damit verbundenen bequemen Leben. Arme Menschen haben es viel schwerer, gut zu sein.

Doch längst geht es nicht mehr nur um die innerartspezifischen Konflikte zwischen Menschen und Menschen, wie sie bei Ehe- oder Arbeitsplatzkonflikten und mehr auftreten. Auch nicht mehr nur um den alles verschlingenden Kampf zwischen den Besitzern von Produktionsmitteln als Arbeitgebern und den Nicht-Besitzern als Arbeitnehmern. Längst geht es um den außerartspezifischen Konflikt zwischen Mensch und Natur. Es geht um nicht mehr und nicht weniger als um die Grundlagen des Lebens, wie sie sich bisher auf unserem Planeten entfaltet haben.

Um Seen, Wälder, Flüsse, Bäche, Himmel und Erde und ihre Völker in ihrer Fülle ist es heute im Vergleich zu den Zeiten von Karl Marx sehr viel schlechter bestellt. Registrieren können wir das am weltweit einsetzenden Wettlauf um die letzten Ressourcen unseres Globus. China kauft Land in Afrika, um von dort aus seine Bevölkerung ernähren zu können; die Landbesitzer vor Ort werden vertrieben, wenn sie Pech haben, ermordet. Das Wasser des Jordan ist seit jeher Streitpunkt zwischen Israelis und Palästinensern. Der Kongo blutet für Coltan, eine Seltene Erde für's iPhone. Deutschland verteidigt seine Handelswege von Hindelang bis zum Hindukusch. Den Profit am »befreiten« Erdöl Iraks und Libyens werden Großkonzerne unter sich aufteilen. Die nicht erneuerbare Ressource »stabiles Klima« verdampft in Dürren oder geht in unvorhersehbaren Überschwemmungen unter. Lebensmittelernten gehen verloren, Lebensmittelpreise explodieren.

Meine Fairnessstimme fragt mich: »Meinst du nicht, dass du hier als jemand sprichst, der in kargen Verhältnissen aufgewachsen ist?« Ich weiß keine Antwort darauf, lasse mich aber nicht aufhalten: »Wann endlich endet die Diktatur der Materialisten, der Phantasielosen, der Planer, der Großproduzenten, der Hersteller, der Verwerter, der Gierigen und verleiht der Stimme der Menschen, der Kinder, der Erde, der Bäume, der Atmosphäre, der Meere, der Tiere und Pflanzen Gehör? Wann endlich werden sie nicht mehr als käufliche Ware verwertet, ausgebeutet, experimentell getestet, veredelt, parzelliert, schikaniert, getötet und filetiert? Sondern als das geachtet, was sie darstellen: Teile eines Ganzen.

Ein Ganzes, das allerdings mittlerweile am Auseinanderbrechen ist. Und auch durch den Verpackungswahn nicht mehr zusammengehalten werden kann.« Jetzt bin ich gedanklich so in Fahrt, dass ich in einen rhythmischen Rap des Protestes ver falle: »Die Welt in Tüten, Tuben, Tütchen und Tanks, in Flaschen und Fläschchen, in Kapseln, Kühlboxen und Kanistern, in Banderolen, Beuteln und Boxen, in Dosen, Gläsern oder Phiolen, in Schachteln und Schächtelchen, in Folie vakuumverpackt und auf Eis gelegt.«

Und wann endlich steigen die Entscheidungsträger vom verendenden Pferd namens »Wirtschaftswachstum«? In nur wenigen Jahrzehnten werden auch sie sich, vielleicht als Pilger zu Fuß, in das geheime Land des »qualitativen Wirtschaftswandels« aufmachen müssen. In Bhutan, einem Staat im Himalaya, spricht man statt vom Bruttosozialprodukt vom »Bruttosozial-Glück«.

Vor allem das mittlerweile ins Leere laufende Stakkato weltweit operierender Narzissmusindustrien belastet die Umwelt in immer stärkerem Maße. Das calvinistische Selbstoptimierungsdiktat derjenigen Zeitgenossen, die sich auf egozentrischen Narzissmus und Perfektionismus trimmen und dabei ihren »Lifestyle« mit Teakholzmöbeln aus dem Amazonas-Urwald dokumentieren wollen, ist zur kreischenden Motorsäge mutiert. An den äußersten Rändern solch fehlgesteuerten Verhaltens finden sich bereits Klimawandel und letztes Artensterben. Umgekehrt wird jährlich die Entdeckung von bis zu 20.000 neuen Tierarten gemeldet. Um wenigstens mental dem immer gewaltigeren Erdrutsch des Artensterbens gegenzusteuern?

Wenn diese global nach außen wirkenden Zerstörungen mangels weiterer

Ausbreitungsmöglichkeiten in wenigen Jahrzehnten zwangsläufig wieder nach innen in die reiche Welt zurückgebogen werden, wird dies massive Einschränkungen bis hinein ins Private haben – Stichwort Lebensmittel. Wenn wir nicht beginnen, uns auch nach innen zu entwickeln, ist unsere derzeitige Lebensweise nicht mehr enkelfähig. Auch die zukünftigen Stimmen unserer Enkel gehören in die Gegenwart mit eingerechnet und müssen deshalb gehört werden.

Die Crux etwa beim Klimawandel ist, dass die sehr langen und zahllos verzweigten Handlungsketten, die zwischen scheinbar privater, unsichtbarer Vorstellungswelt und sichtbarer gesellschaftlicher Auswirkung wirken, nicht unmittelbar ersichtlich sind. Deshalb ist es so schwierig, den Zusammenhang zwischen Privatem und Gesellschaftlichem beziehungsweise Politischem erkennen zu können. Viele Kinder wissen nicht, dass gesunde Milch, gesunder Käse und Joghurt im stets gut gekühlten Kühlschrank von Kühen stammen, die milliardenfach – gleich riesigen Gärtanks – mehr zum Klimawandel beitragen als alle Autos und alle Industrien der Welt zusammengenommen. Weil sie am hinteren Ende ihres Darms Methan entlassen und am vorderen Ende CO₂, genau wie wir Menschen. Beides sind klimaaktive Gase mit all den bekannten Folgen. Dies nur ein kleines Beispiel für die Wirkung von Handlungsketten, die aus der privaten Überzeugung heraus, vegetarisch und gesund leben zu wollen, entsteht, die auf globaler Ebene aber das genaue Gegenteil bewirkt. Da die hochgezüchteten Milchkühe nach zweieinhalb Jahren⁹⁹ Milch-Abschöpfung erschöpft sind und geschlachtet werden, wird ihr Fleisch in die Fleischregale gestapelt. Zu einem Preis, der jeder Beschreibung spottet und das allsamstägliche Zelebrieren eines 400 Gramm-Steak-Verzehrs für jeden erschwinglich macht.

Gesundheit lässt sich nicht teilen – nicht nur das Produkt muss gesund sein, sondern auch seine Herstellung umweltverträglich. Der einfache Umstieg von rotem Fleisch auf weißes Fleisch brächte eine enorme Entlastung für das Klima, da 51 Prozent des Klimawandels der Produktion von rotem Fleisch geschuldet sind.

Wie wir an diesem Beispiel sehen, wissen wir bereits vieles über den Klimawandel und darüber, wie wir ihm entgegensteuern können. Warum also verändern wir nicht unser Verhalten? Das Problem sind die ebenfalls langen Wahrnehmungsketten. Bis die Menschen im reichen Westen den Klimawandel am eigenen Leib verspüren – Stichwort Handlungskette Nahrungsmittelproduktion – bis hinunter in den knurrenden Magen – ist es schon zu spät: Das Klima kann sich nicht mehr erholen. Es ist irreversibel dereguliert. Große Teile der direkt betroffenen Länder werden nur noch vor sich hinvegetieren, beziehungsweise mit Massenfluchten auszuweichen versuchen oder vor Ort Hungerkriege führen. Wenn wir unseren Hunger und den anderer verhindern wollen, obwohl unsere äußere, sensorische Wahrnehmung uns den Klimawandel noch nicht signalisiert hat, müssen wir unsere innere Wahrnehmung als Wissen »wahr«-nehmen und danach handeln. Oder haben wir uns den Titel »Homo sapiens« als »wissender Mensch« in Abgrenzung zur übrigen Natur, vorschnell verliehen? Und handeln nicht anders als Amöben, immer noch lediglich auf äußere Reize reagierend?

Wir wissen doch mittlerweile, dass etwa der Fußabdruck des Verbrauchs, den jeder einzelne Bewohner eines reichen Landes im Ökosystem der Erde hinterlässt, ungefähr sechsmal so groß ist wie der von Bewohnern noch naturgemäßer lebender Erdbewohner.

Diese leben seit jeher mehr aus ihren inneren Ressourcen heraus und den Ressourcen, wie sie ihre Familien darstellen. Denn Familie kann nicht ersetzt werden. Den Mehrwert und den Synergie-Effekt, den Familie hervorbringt, merken wir erst, wenn Familie nicht funktioniert: anhand von außen teuer eingekauften Leistungen wie Arbeitslosengeld, Frührente, medizinische oder sozialtherapeutische Leistungen oder Psychotherapien.

Was für die Familie gilt, gilt auch für eine Gesellschaft. Sie kann nur gedeihen und mit Nachbargesellschaften mithalten, wenn ihre kleinsten Agenturen, die Familien und ihre Mitglieder, stabil und gesund sind. Eine Gesellschaft ist gefährdet, wenn ihre Familien gefährdet sind. Familien wiederum sind gefährdet, wenn die Innere Familie der Eltern nicht stabil ausgebildet ist. Dann kann die Familie ihre Doppelaufgabe als private und gesellschaftliche

⁹⁹ Die Lebenserwartung eines Rindes beträgt normalerweise zwischen zehn und fünfzehn Jahre.

Agentur nicht wahrnehmen. Das Wahrnehmen und die Entwicklung oder Erneuerung der Inneren Familie ist insofern auch ein gesellschaftliches Anliegen. Auch weil alle gesellschaftlichen Entscheidungsträger einer Familie entstammen.

Der Kult der sogenannten »Reichen« um Körper, Konsum und Kommerz sind Ersatz für das Wesentliche, nämlich für Beziehung. An vorderster Stelle stehen die Beziehung zu uns selbst, unserer inneren Familie und die Beziehung zu anderen. Früher nannte man das »ein Herz haben«. Solches in seiner eigenen Familie und mit Freunden oder Fremden zu pflegen – egal ob als Armer oder Reicher –, einfach mit ihnen »zusammen zu sein«, ist eine erfüllende und gleichzeitig weniger umweltbelastende Art des Lebens.

Doch Abhilfe ist möglich: Wenn die derzeit noch reichen Bewohner des Globus wieder Zugang zur inneren Ressource »Beziehung« finden, kann es ein friedliches, weil gerechtes Gleichgewicht zwischen den Bewohnern der Erde geben. Dies wird langfristig gesehen einen sparsameren Umgang mit den äußeren Ressourcen nach sich ziehen, so dass auch die bisher benachteiligten Völker noch etwas vom fast aufgegessenen Kuchen abbekommen können. Nur solches Gleichgewicht kann nämlich dem Terrorismus und dem aufkeimenden Transterrorismus seine Grundlage nachhaltig entziehen – als gleichberechtigte Teilhabe aller an den Gütern des Lebens. Vor allem Terror, egal ob privater oder politischer Natur, kann dann eben auch als Aufmerksamkeit heischender Akt erkannt werden. Wenn wir erkennen können, dass dahinter das wichtige Anliegen als Teilhabe, als Mit-dazu-Gehören steht, können wir damit beginnen, Beziehung zu verschenken und die Not zu lindern – jeder nach seinen Möglichkeiten. Dann kann auch Transzendenz – das Erweitern der eigenen Grenzen – im Geben und Nehmen gelebt werden.

Die richtige Orientierung ist auch nach innen angesagt, da, wo die Rohstoffe Geist und Gefühl beheimatet sind. Nebenbei lernen wir zu unterscheiden, was wichtig und unwichtig ist, und können unserer Sorge um unser persönliches Wohl die Sorge um das Wohl der Umwelt hinzufügen. Denn erst die Rückkopplung von innen und außen bildet die ökologische Schnittmenge vermeintlich so weit auseinanderliegender brisanter Themen wie etwa individuelle Gesundheit und gesunde Umwelt, innere Ausgeglichenheit bei ausgeglichenem Wirtschaftswandel. Dieses eherne Grundgesetz der Verbindung von innen und außen ist so grundlegend wie das Gesetz der Evolution oder die Tatsache der Schwerkraft.

So empfinden Naturvölker wie die Senoi oder die Kariben schon immer auch die sie umgebende Natur als ihrer Familie zugehörig: Wasser, Wetter, Tiere und Pflanzen sind für sie Familienmitglieder, auch weil sie von und mit ihnen leben. Da das Gleiche für uns moderne Menschen gilt, kann die Heilung der Natur auch als Teil der Heilung dieser erweiterten Familie gesehen werden. Gerade dann, wenn viele Menschen ihre Um- und Lebenswelt in der Entfremdung von sich selbst nicht mehr als sich zugehörig erleben.

Das hat gleichzeitig den Vorteil, dass wenn wir über den Weg des inneren Wohlstands – angesichts des überbordenden Reichtums in Deutschland – die wahren menschlichen Bedürfnisse wie verlässliche Dazu- und Zusammengehörigkeit, Mitfühlen, Fairness, Zuverlässigkeit oder Nachbarschaft erkannt haben, wir auch jeden anderen Menschen als unserer Familie zugehörig betrachten können. Die Zugehörigkeit, wie sie die durchkommerzialisierte Kind- und jugendliche Lebenswelt vorgaukelt, indem bereits Kinder und Jugendliche von der Konzernwerbung auf »Labels« abgerichtet werden, bahnt die falschen Pfade im kindlichen Gemüt und Gehirn. Der ökonomischen Kolonialisierung des erwachenden Bewusstseins junger Menschen steht dann nicht mehr viel im Wege.

Qualitativer Wirtschaftswandel also, die einzig noch verbleibende Chance, seine Lebens- und Schaffenskraft in einem so hoch entwickelten Land wie Deutschland sinnvoll einzubringen, muss den Weg auch über unser Inneres nehmen.

Spätestens seit Nietzsches hellsichtiger Prophezeiung, dass »Gott tot ist«, können wir uns auf das Überzeugungsmuster, dass Gott uns hilft, nicht mehr verlassen. Zu unverständlich sind seine Wege und all die Taten, die er »zulässt«, geworden. Zwei verheerende Weltkriege und 60 weitere Kriege haben uns das seither bewiesen. Die weiter eskalierenden Konflikte um immaterielle Ressourcen wie ein stabiles Klima oder materielle Ressourcen wie Wasser, Öl oder Seltene Erden werden Nietzsche auf noch viel erschreckendere Art und Weise bewahrheiten. Doch da Gott schon immer eine mächtige alchemistische paternalistische Vorstellung war,

können wir diese Vorstellungskraft nun dazu nutzen, an einer heileren und friedlicheren Welt mitzuarbeiten. Auch im Bewusstsein, dass die Vorstellung von Gott zwar nicht tot, aber »krank« ist und dringend der Heilung bedarf.

Wohl auch deshalb hat der Buddhismus im Westen einen solchen Zulauf, weil er auf einen Gott, der für alles verantwortlich ist, verzichtet. Stattdessen setzt der Buddhismus auf Meditation. Ziel dabei ist es, seinen inneren Buddha – also sein Selbst – zu entdecken. Meiner Meinung nach geht es bei der Meditation aber auch darum, seine eigene Schöpferrolle, vor allem die der Wahrnehmung, kennenzulernen.

Ein weiterer Umstand, warum der Buddhismus für uns im reichen Westen so attraktiv ist, beruht auf einem lustigen Missverständnis: Im Buddhismus und Hinduismus geht es um die Befreiung vom Zwang, wiedergeboren zu werden. Im Westen hingegen besteht der genau gegenteilige Wunsch, der Wunsch nach Wiedergeburt – angesichts unseres westlichen Reichtums ein durchaus verständlicher Wunsch.

Aber benötigt es wirklich ein nächstes Leben, um aus dem üblichen Opfer-Täter-Spiel aussteigen zu können, in das wir durch die Traditionen in Elternhaus und Gesellschaft hineingeboren wurden?

Deshalb biete ich Angewandte Synergetik auch als Kulturimpuls an. Des Öfteren entwickelt sich daraus – unabhängig von der jeweiligen Weltsicht jedes Einzelnen – auch eine Art geführter Meditation bis hin zum Gebet.

Der Gebrauch der äußeren Ressource als Welt und der inneren Ressource als Wahrnehmung kann nicht mehr dem Namen Gottes überlassen werden. Eine seiner früheren Aufgaben, etwa als Menschheitsgedächtnis, muss heute von der Familie – und kann innerhalb dieser von jedem einzelnen Mitglied – übernommen werden.

Die Rolle des heutigen Menschen als Sozialstaatsbürger verlangt von ihm als Gegengabe zu den Segnungen des Sozialstaates die angemahnten Werte wie solidarischen Gemeinsinn, Harmonie- und Konfliktfähigkeit sowie die Liebe zur Natur aus sich selbst heraus zu entwickeln. Ohne diese Energien ist die von Menschen geschaffene Welt nur eine beliebige Anhäufung von Plastik, Beton und Blech. Doch alles liegt in der Natur des Menschen bereit und wartet bei vielen nur noch darauf, sich ausdrücken zu können. Dabei werden wir eine überraschende Entdeckung machen: Eine unendliche Fülle von spannenden und lohnenden Aufgaben wartet auf uns alle.¹⁰⁰

8. Praxis der Angewandten Synergetik

Die Synergetische Sitzung

Grundprinzipien

Was unterscheidet Angewandte Synergetik von Imaginationsmethoden wie beispielsweise Katathymes Bilderleben oder Neurolinguistische Programmierung (NLP), wo auch mit inneren

¹⁰⁰ Hier einige Beispiele, wo Sie Ihr Engagement direkt einbringen können:
www.redsea-ec.org, www.freunde-madagaskars.de, www.bund.net,
www.psychobionik.de, www.synergetik-therapie.de

Bildern gearbeitet wird?

Eines ihrer wesentlichen Merkmale ist, dass Synergetisches Heilen auch mit den schmerzhaften, konfliktreichen oder verstörenden Bildern arbeitet. Es nutzt die in bösen Bildern gefesselte Kraft und verwendet sie zur Heilung und Weiterentwicklung. Denn verstörende Bilder oder Erinnerungsszenen in einer Sitzung sind nur noch neuronale Repräsentationen belastender Erlebnisse aus der eigenen Vergangenheit. Werden innere Bilder ernst genommen und durch innere Lösungshandlungen transformiert, sind sie der Schlüssel zu innerem Wachstum.

Zum Selbstverständnis von Synergetischem Heilen gehört auch, dass es schematische Klassifizierungen wie zum Beispiel psychologische Persönlichkeitstypen, Problem- oder Symptomkategorien vermeidet. Eine weitere Besonderheit der Synergetischen Bilderarbeit besteht darin, dass innere Dramen, Konflikte oder traumatische Ereignisse nicht kopflastig analysiert werden.

Synergetisches Heilen ist in allen Phasen ein selbstbestimmter und selbstgesteuerter Prozess. Als Therapeutin bin ich dabei weder Schiedsrichterin noch Übermutter, sondern vor allem eine Lotsin. Ich rege an, Sorge für einen geschützten Raum, fange auf. Der Klient lernt sich von Konflikten und traumatisierenden Erlebnissen in der Innenwelt zu befreien und probiert aus, welches Ziel und welcher Weg für ihn der stimmigste ist. Mit Als-ob-Handlungen verwandelt er belastende innere Bilder in befreiende und selbststärkende Erfahrungen.

Dies zur Erinnerung: Als-ob-Handlungen werden vom Gehirn in ähnlicher Weise verarbeitet wie reale Handlungen. Um etwas zu ändern, muss in der Innenwelt also auch gehandelt werden. Wenn dabei das erlittene Leid in mehreren Durchgängen behandelt wird, gewinnt das Selbst seine Wirksamkeit zurück.

Das bisher beschriebene Handwerkszeug ist für Begleiter und Klient, vom formalen Standpunkt aus gesehen, leicht zu handhaben. Das ist gut so, damit Innenweltarbeit auch von allen angewendet und weiterverbreitet werden kann. Auch halte ich es für eminent wichtig, dass sich Angewandte Synergetik unabhängig von der Person ihres Begründers Bernd Joschko vervielfältigen lässt, um sich auf lange Sicht als Kulturimpuls der Selbstheilung festigen zu können. Dazu muss sie logisch und einfach nachvollziehbar sein. So besteht Grund zu der Hoffnung, dass sich Angewandte Synergetik dauerhaft in der Prävention von Krankheiten und auch in individueller Lebens-, Erziehungs- oder Berufsberatung durchsetzen wird.

Eine der wichtigsten Rahmenbedingungen lautet »Eigenmotivation«: Der Interessent kommt aus freien Stücken. Er will sich weiterentwickeln oder ein Problem lösen und hat erkannt, dass er dies nur in eigener Verantwortung tun kann.

Ein weiteres Merkmal von Synergetischem Heilen: Der Klient darf sich die Zeit nehmen, die er gerade braucht – es wird nicht mit der Stoppuhr gearbeitet. Jede Sitzung ist dann beendet, wenn ein energetisches (Etappen-)Ziel erreicht ist.

In den folgenden Kapiteln beschreibe ich anhand von Fallbeispielen, was genau in einer Sitzung geschieht und wie das synergetische Handwerkszeug eingesetzt wird.

Das Setting zu den Tiefeninterviews: Standortbestimmung

Das Setting ist der Rahmen einer Sitzung und sagt etwas über die Art und Weise, wie diese Tiefeninterviews durchgeführt werden. Dabei möchte ich kurz den Unterschied zwischen dem inneren und äußeren Setting darstellen, wie er strukturbildend für eine Synergetik-Sitzung ist.

Zum »inneren« Setting gehört das weltanschauliche Selbstverständnis der Synergetik, aus dem heraus sich ihre Arbeitsweise entwickelt hat. Sie bedarf keines Vorauswissens über Religion, Menschenbild, gesellschaftliche Moral oder Psychologie. Mit der einen Einschränkung,

dass sie den Menschen nicht als defizitäres Wesen und das Leben nicht als Jammertal sieht.¹⁰¹ Diese These hat weitestgehende Folgen, wenn man sie konsequent auf die historische und aktuelle Realität anwendet.

Bisher erblicken wir eine endlose Abfolge von Krieg gegen Mensch und Tier durch Menschen und Taten, die teilweise so unverständlich und ungeheuerlich sind, dass sie nur mit der These vom Menschen als »Irrläufer der Evolution«, wie es Arthur Koestler 1978 in seiner Hilflosigkeit formulierte, nachvollziehbar scheinen. Es beginnt sich jedoch auch in breiten Bevölkerungsschichten der reichen Länder das Wissen durchzusetzen, dass menschliche Fehlleistungen einen ortbaren Ursprung haben. Einen Ursprung, der im Umgang mit Kindern und Jugendlichen – Erziehung genannt – liegt, vielleicht noch geschürt durch den falschen Umgang mit Geschwisterrivalitäten. Nicht in der Unfolgsamkeit oder Bösartigkeit der menschlichen Natur sind also Fehlleistungen zu suchen, sondern in der Fehlleistung der Wahrnehmung von Erwachsenen. Deren verzerrende Interpretationen, sei es als Prognose, als Verfluchung durch den Mechanismus der Self-fulfilling Prophecy wie etwa: »Aus dir wird nie etwas«, werden Kindern übergestülpt und erzeugen wiederum verzernte Persönlichkeiten. In der Folge endloser Generationen wiederholt sich dieses verblendete Spiel seit ewigen Zeiten.¹⁰² Dies ist gemeint, wenn etwa die indischen und tibetischen Weisheitsreligionen als Endziel aller spirituellen Übungen die Erkenntnis des Adepten anstreben, dass er selbst es ist, der seine Wirklichkeit erschafft. Und insofern von göttlicher oder eben auch teuflischer Natur ist.

Aus den Erfahrungen vieler tausender von Sitzungen weiß Angewandte Synergetik dabei um die Wirkung der »Schwarzen Pädagogik«, die der ganz normale Mensch seinem ganz normalen Kind als ganz normale Erziehung noch heute angedeihen lässt. Die älteste schriftliche Quelle dieser Schwarzen Pädagogik im westlichen Raum sind die über 3000 Jahre alten alttestamentarischen Zehn Gebote Moses, die noch heute jedem Kind, ob es will oder nicht, in Schule und Kirche präsentiert werden. Ihre einschüchternde Botschaft – als Warnungen von menschlicher Unfolgsamkeit, Hinterlist, Lüge, Raub und Mord – lässt noch heute jedes Kinderherz angstvoll erschauern und unbewusst in ihm die Frage aufkeimen, in was für eine Welt es denn hineingeboren sei¹⁰³ – und manch eines ob seiner vermeintlich von Haus aus gegebenen schlechten Natur resignieren. Kinder sind ja Einwanderer in die Welt der erwachsenen Menschen.

Die Psychotherapeutin Alice Miller hat sich dieser Tatsache der Schwarzen Pädagogik auch für die Psychotherapie angenommen und den Begriff berühmt gemacht. In vielen immer klareren und einfacher geschriebenen Büchern hat sie die Art und die Wirkung der Schwarzen Pädagogik beschrieben; in ihrem zuletzt erschienenen Buch auch die Auswirkungen auf unseren Körper.¹⁰⁴ Statt kindliche Bedürfnisse zu befriedigen, wurden und werden kindliche Ressourcen psychisch, emotional, energetisch, sozial und/oder sexuell ausgebeutet. In diesem Zusammenhang spricht sie von »Wiederholungszwang«, der dieses Rad der Erziehung am Laufen hält.

Auch heute noch kann die Anwesenheit von Kindern in unserer stresskomplizierten Zeit Ärger erzeugen. Sie beziehen diesen Ärger dann auf sich und wissen nicht, wie sie sich verhalten sollen, weil sie befürchten, nicht liebenswert zu sein. Oder die abwimmelnde Ablenkung der Eltern

¹⁰¹ Im Gegensatz zum Buddhismus und Christentum mit seiner Ablehnung des Körperlichen und damit der weiblichen Natur.

¹⁰² Matriachats- und PatriachatsforscherInnen verlegen diesen Zeitpunkt in den Beginn des Patriachats ca. 5000 v. Chr.

¹⁰³ Im Neuen Testament finden wir unter Markus 7,21–23 folgendes: »Denn von innen aus dem Herzen der Menschen gehen hervor die schlechten Gedanken: Unzucht, Dieberei, Mord, Ehebruch, Habsucht, Bosheit, List, Ausschweifung, böses Auge, Lästerung, Hochmut, Torheit; alle diese bösen Dinge gehen von innen aus und verunreinigen den Menschen.«

¹⁰⁴ MILLER, Alice: Die Revolte des Körpers. Suhrkamp Verlag, Frankfurt a. M. 2004

täuscht Zuwendung vor und verwirrt ihre Wahrnehmung.

Angewandte Synergetik weiß um die verwirrende Wirkmacht von Energien und sortiert sie. Die Verzweiflung findet eine Auflösung, das Rätselraten kann ein Ende haben. So war es Antonia nun möglich, ihre oft diffusen Gemütszustände bestimmten Situationen und den damit verbundenen Energien zuzuordnen. Sie hörte damit auf, die Schuld stets nur bei sich zu suchen, weil sie erkennen konnte, dass der Ursprung ihrer Verwirrung im Verhalten der Mutter lag. Diese hatte ihr Kind zwar für dessen Schönheit¹⁰⁵ gelobt, es aber nicht in seinen Bedürfnissen wahrgenommen und, noch wichtiger, nicht vor ihrem Mann geschützt.

Als sich nach etwa 50 Familienaufstellungen in der Innenwelt ihre Innere Familie hinter das ungefähr sieben Jahre alte Innere Kind von Antonia gruppierte und es von allen liebevolle Unterstützung erhielt, wusste ich, dass die Sitzungen erfolgreich gewesen waren. Antonias undefinierbare Gemütszustände ebten ab. Sie wusste endlich, was sie wollte und konnte.

Synergetische Sitzungen sind deshalb so effektiv, weil sie nur mit den Projektionen der Klienten auf die Figuren in ihrer Innenwelt beziehungsweise der Figuren untereinander arbeiten. Was denkt das Innere Kind über die Innere Mutter? Was fühlt die Innere Mutter für ihr Kind? Wie verhält sich der Innere Vater gegenüber dem Inneren Kind und der Inneren Mutter? Hier haben die im Laufe ihrer Kindheit entstandenen Projektionen Antonias ihren Eingangs- und Ausgangspunkt und nur hier können sie als eigene Energieanteile Antonias aufgelöst werden. Da ich strikt die Vorstellungswelt meiner Klienten interviewe, sage ich, wenn ich für sie zum positiven oder negativen Thema werde: »Lassen Sie mich in Ihrer Innenwelt auftauchen«.

Das ist auch der Grund, warum es bei einem negativen Bindungsmuster, das zwei Menschen aneinanderkettet, ausreicht, mit nur einer der beteiligten Parteien zu arbeiten. Wenn etwa Antonia ihren Energieanteil am bestehenden Prägungslink zu ihrer Mutter ändert, hat dieser Perspektivwechsel eine Auswirkung auf die Binnenstruktur des Bindungsmusters in Antonias Innenwelt. Dieser Wechsel wird sich dann bis in die Realität der Außenwelt, also auf Antonias Mutter als ihrer Bindungsmusterpartnerin, auswirken.

Sollte meine Unterstützung für meinen Klienten vom realen Bindungspartner als einseitige Parteinahme, als ungerecht empfunden werden, ist es an ihm, mit seinen Innenweltinterviews zu beginnen.

Wahrung der Persönlichkeitssphäre

Ein drittes wichtiges Merkmal Synergetischen Arbeitens ist die Tatsache, dass nicht nur »Aufdeckungsarbeit« geleistet wird wie in klassischen Therapien. Beispielsweise hatte eine von Sigmund Freud diagnostizierte Neurose meist einen dem Klienten peinlichen, etwa sexuellen Hintergrund.

Noch heute meinen Therapeuten alter Schulen, ihre Patienten vollkommen durchleuchten zu müssen. Vielleicht ist das der Grund, warum Psychotherapie leider noch von viel zu wenigen Leuten genutzt wird.

Wilhelm Reich (1897–1957), Vater der Bioenergetik, postulierte, dass die Gesichts- und Körperform eines Menschen als Ausdruck seines Schutzpanzers gegen seelische Verletzungen gelte und sich sein innerer Zustand deshalb auch äußerlich ablesen lasse. So stehen stämmige Beine für ein »Sich-Stemmen gegen Probleme«. Kleine Hände »können sich nicht nehmen, was sie brauchen«, und ein Mann mit kleinen Füßen »wird nie auf großem Fuß leben können«, es im Leben also nie zu etwas bringen.

Vor allem bei der Sichtung der Lektüre zur Bioenergetik war ich öfter über die Art verwundert, wie der menschliche Körper- oder Gesichtsbau klassifiziert wurde. Da war von einer

¹⁰⁵ Alle Kinder sind schön in den Augen ihrer Eltern, was auch richtig ist.

»psychopathischen Struktur« eines Klienten die Rede, deren Kennzeichen ausgestellte Füße seien, was den Schluss zuließ, dass er allzeit zu sexuellen Aktivitäten bereit sei. Solche Eins-zu-Eins-Übersetzungen vom Sprachlichen ins Inhaltliche haben, wie diese Beispiele zeigen, ihre Grenzen.

Als Heilpraktikerin für Psychotherapie kenne ich die Diagnosen, bei denen es geboten ist, einen Klienten zum Arzt oder Psychiater zu überweisen.

Grundsätzlich aber muss Synergetisches Arbeiten nicht in die Falle der Klassifizierung von Symptomen, also einer Diagnose gehen. Dazu ist das Dialogfeld – das menschliche Innenleben – viel zu individuell. So konkurrenzlos einzigartig wie jeder Dialog mit den Bildern der Innenwelt.

Dabei geht es nicht um eine Deutung der Bilder. Die Bilder und Gestalten der Vorstellungswelt des Klienten werden nicht bewertet. Der teilweise beunruhigende oder beschämende biographische Hintergrund von Bildern muss von mir nicht unbedingt inhaltlich und womöglich detailgetreu aufgedeckt werden. Daraus eventuell resultierende Wiederverletzungen des Selbst werden so vermieden. Es geht nicht um Selbstentblößung, weil Heilungsprozesse nicht von Inhalten abhängen, sondern durch die Neuordnung der in den Bildern enthaltenen Informationen angeregt werden. Zur Neuordnung solcher Informationen werden die Energien hinter den auftauchenden Bildern in Aktionen wie Staunen, Weinen, Lachen, Schlagen oder Sprache übersetzt. Das regt die Neuorganisation der inneren Wahrnehmung an und stärkt die Handlungskompetenz.

Voraussetzung in dieser instabilen Phase ist eine stabile Beziehung zwischen mir und meinem Klienten und das Vertrauen in den Prozess der Innenweltarbeit. Doch wenn der Klient erst einmal Vertrauen in dieses Vorgehen gefasst hat, wird er von sich aus die hinter den Symbolen liegenden konkreten Begebenheiten berichten wollen. Das jedenfalls sind meine Erfahrungen. Dass jeder Synergetik-Therapeut über Verlauf und Inhalt einer Sitzung gegenüber Dritten Stillschweigen bewahrt, versteht sich von selbst.

Entspannung im Alpha-Zustand

Die Liegeposition

Das »äußere Setting« bezeichnet das Handwerkszeug und den Ablauf einer Sitzung. Es begleitet die inneren Vorgänge im Klienten. Ich lasse sie an dieser Stelle gleich miteinfließen, um darzulegen, wie ein Klient auf diese bewusst gesetzten Außenweltreize mit seiner Innenwelt reagieren kann.

Synergetik-Praxen bestehen aus gesunden, hellen, inspirierenden Räumen mit einer Liegefläche, einem DVD-Player und einem Aufnahmegerät zu Dokumentationszwecken. Abgesehen von diesem klassischen Setting kann Erneuerung und Gesundheit überall stattfinden: im grünen Garten einer Synergetik-Praxis, an einem einsamen Strand des Indischen Ozeans oder in einer kleinen, aber feinen Naturhöhle, wie es sie etwa in Tschechien gibt.

Ein älterer Schamane, mit dem ich während einer Reise über Synergetisches Heilen ins Gespräch gekommen war, meinte, diese Art von Energiearbeit wäre persönlich nichts für ihn, da sie in einer für ihn unterlegenen Stellung – nämlich im Liegen – stattfinden würde. Ich war ihm dankbar für seine Skepsis, die er mir gegenüber so einfach und klar zum Ausdruck gebracht hatte.

Doch ich konnte ihn beruhigen: Es bleibt dem Klienten überlassen, ob er im Sitzen oder im Liegen arbeiten will. Das Liegen hat allerdings den Vorteil, dass der Klient den Prozentsatz der Energie, den er im Sitzen vor allem für Körperhaltung und soziale Mimik aufbringt, nun für seine inneren Vorgänge zur Verfügung hat.

Gerade das Liegen halte ich aus meiner langjährigen persönlichen Erfahrung heraus für eines der wichtigsten Werkzeuge einer Sitzung. Im Sitzen weist der Körper drei rechte Winkel auf:

Hüfte, Knie und Füße sind abgewinkelt und unterbrechen so den Energiefluss des ganzen Körpers. Im Liegen fließt die Energie frei. Von weichen, warmen Decken umhüllt, kann sich der Klient fühlen wie auf dem Mutterschoß. Auch der Einstieg in die eigene Vorstellungswelt ist im Liegen leichter zugänglich. Das ist wichtig, denn in aufrechter Position werden wir von unserer Ratio beherrscht – im Liegen sind unsere Gefühle dazugeschaltet. Im Alltag verätzen quälende Gedanken und Sorgen unser Inneres; im Stehen und durch Bewegung können wir sie leichter wegdrücken. Unglücklich verliebt sind wir unseren Gefühlen im Liegen hilflos ausgeliefert – frisch verliebt hingegen können wir solche Gefühle im Liegen wunderbar auskosten.

Möglicherweise ließen sich viele Dinge, die im Alltag zu verhandeln sind, in der Position des Lagerns leichter lösen. Denn die Gefühle, die sich im Stehen oder Sitzen leichter wegdrücken lassen, hindern einen hinterher doch wieder an der Einhaltung der Abmachungen, weil bei der getroffenen Vereinbarung nur die Ratio zu Wort kam. Die Schwierigkeit mit den meisten Problemen liegt ja nicht darin, dass man keine rationale Lösung für sie finden würde. Doch bei solchen Kopfgeburten hapert es dann daran, dass bei der Umsetzung auf die emotionale Bauchsteuerung umgeschaltet wird. Wenn hingegen im Lagern auch die Gefühle gleich in die Problemlösung miteinbezogen werden, sind die getroffenen Abmachungen nachhaltiger. Auf diese Tatsache ist wahrscheinlich auch der praktische Ratschlag zurückzuführen, wichtige Entscheidungen erst eine Nacht zu überschlafen – also zu liegen.

Damit das Hinübergleiten in den Entspannungszustand besser gelingt, setze ich meditative Klangbilder und Entspannungstexte ein. Sie entführen meine Klienten an weite weiße Meeresstrände, an die Ufer einsamer Bergseen, in kuschelige Himmelbetten oder zu einem geheimnisvoll schimmernden Karfunkel in einer sonnendurchfluteten Höhle.

Die Gedanken und Gefühle, mit denen der Klient auf diese meditative Einstimmung reagiert, laufen nun in einem seinem Körper gemäßen Tempo ab. Diese Entspanntheit kanalisiert und konzentriert seine Geistes- und Gefühlskräfte zu magischer Kraft. In dieser hellwachen Versunkenheit tritt der Klient mit weit geöffneten inneren Augen bei geschlossenen Lidern seine Reise in seine Innenwelt an. Meditierende werden diesen Zustand kennen, in dem sie sich selbst wie in einem luziden Traum hellstichtig wahrnehmen.

Weil bei geschlossenen Augen die Reize der Außenwelt entfallen, wird die eigene Innenwelt nun besser sicht- und wahrnehmbar. Wie beim Meditieren entsteht in Augen- und Stirnhöhe ein Bewusstseinsraum. Er kann unterschiedliche Ausmaße annehmen, je nachdem, welcher Art der Entspannungszustand ist. Dieses innere Gesichtsfeld kann zwischen zehn und dreißig oder mehr Zentimetern betragen. Jetzt kann der Klient beginnen, seine innere Vorstellungswelt aufzubauen. Die inneren Bilder können gedacht, gefühlt, gesehen, gehört, gespürt, ja sogar gerochen oder geschmeckt werden. Das hängt davon ab, mit welchem Sinn der Klient auf die Entspannung reagiert. Die weitaus meisten Menschen entwickeln jedoch visuelle und szenische Vorstellungen, gerade so, als würden sie einen Kinofilm sehen. Wenn der Begriff »Kopfkino« nicht so hart wie die dabei angesprochene Schädelkapsel klingen würde, könnte er unbedenklich zur Beschreibung des einsetzenden Prozesses verwendet werden.

Aus einem weiteren Grund ist die Wirkmacht des Liegens kaum zu überschätzen. Antonia erinnerte sich während einer Sitzung, dass sie sich tags zuvor während des Staubsaugens fest vorgenommen hatte, einen gewissen Sachverhalt während der Sitzung am nächsten Tag anders darzulegen. Sie wollte sich in einem besseren Licht darstellen. Am nächsten Tag in der »Liegung« erzählte sie jedoch frisch von der Leber weg und während sie dies tat, fiel ihr ein, dass sie sich doch vorgenommen hatte, den Sachverhalt anders darzustellen. Nun war es aber zu spät. Antonia beschloss, sich selbst gegenüber in die Offensive zu gehen, und berichtete mir von ihrem Entschluss vom Tag zuvor, ihrem soeben erfolgten Patzer und ihrem wirklichen Problem. Ich antwortete nur lapidar: »Aha, es (das Liegen) wirkt.« Im Sitzen wäre Antonia dieser Patzer nicht passiert.

Im Liegen gelingt es uns weniger leicht, uns selbst hinters Licht zu führen. Uns selbst zu belügen, bindet wichtige Energien. Sie fehlen uns dann beim Lösen von Problemen, der Umsetzung von Wünschen oder zur inneren Weiterentwicklung.

Eintauchen in den Alpha-Zustand

Wer möchte, kann sich bei der Entspannungsphase eine Augenbinde anlegen. Das Liegen im geschützten Raum senkt automatisch die Schwingungsfrequenzen, in denen das Gehirn seine Prozesse synchronisiert. Zudem kooperieren die rechte und linke Gehirnhälfte im Liegen besser und wir erlangen einen besseren Zugang zu unseren Gefühlen. Wir können uns nun in mehreren unterschiedlichen Bewusstseinsfrequenzen aufhalten.

Möglich ist dies auch, weil wir locker zwischen unserem Alltagsbewusstsein, das aus schnellen Beta-Schwingungen besteht, und den entspannteren Alpha-Schwingungen hin- und herpendeln können.

Im Alpha-Zustand arbeitet unser Gehirn in der Reparaturphase der Zellen. Diese langsame Alpha-Frequenz, in der wir auch einen leichteren Zugang zu unserem Unterbewusstsein haben, schwingt mit ca. 7,5–15 Hz. Das sind 7,5–15 Schwingungen pro Sekunde. Diese Frequenz beinhaltet die Hauptfrequenz des menschlichen Gehirns, die genau wie die Frequenz der Erde bei 7,8 Hz liegt. Das menschliche Gehirn hat sich also auf die Hauptfrequenz der Erde eingeschwungen. Wohl auf dieser Frequenz arbeiten die Pferde- und alle anderen Tierflüsterer, weil diese strömende Ruhe auch Mensch und Tier im Gleichklang miteinander zu verbinden vermag. Auch wir nutzen diese Resonanzmöglichkeit in einer Sitzung.

Der schnellere Beta-Zustand des Gehirns herrscht im Sitzen oder Stehen vor und beträgt ca. 15-30 Hz. Er ist also zwei- bis viermal schneller und befähigt uns zu mentaler Konzentration, Reflexion, Aufmerksamkeit und strategischem Denken. Was von Sigmund Freud als »Realitätsprinzip« bezeichnet wurde, meinte wohl diesen Bewusstseinszustand. Diese Bewusstseinsfrequenz ist wichtig für unser Überleben im Alltag, zum Beispiel, wenn wir eine stark befahrene Straße überqueren. Halten wir uns jedoch zu lange in diesem angespannten Zustand auf, werden wir unkonzentriert und vor allem verlieren wir den Zugang zu unseren Gefühlen. Ein zu langer Aufenthalt in dieser Bewusstseinszone wirkt langfristig gesehen austrocknend auf unser Gemüt und verwirrend auf unseren Verstand. Dieser überdrehte Zustand wirkt auf Angehörige von noch menschnaturgemäß lebenden Völkern, wenn sie mit Vertretern der überzivilisierten Spezies Mensch in Kontakt kommen, überaus schockierend.¹⁰⁶

Nicht umsonst wird inzwischen eine »Entschleunigung« gefordert, weil das »Burn-out-Syndrom« durchaus unserer sogenannten zivilisierten Lebensweise geschuldet ist.

Nur noch des Nachts oder im Liegen können wir auch die langsamen Alpha- und noch langsameren Theta-Zustände (3,5–7,5 Hz) nutzen. Bei Kindern oder älteren Menschen ist eine kürzere Entspannung ausreichend. Sie befinden sich noch oder wieder auch tagsüber vermehrt im Alpha-Bewusstsein. Sie sind sozusagen unaufmerksamer – also mehr »bei sich« – sogar in aufrechter Position.

Im Alpha-Zustand befinden wir uns auch direkt nach dem Aufwachen. In den morgendlichen Resten dieses Bewusstseins können wir oft bedeutsame Einfälle haben. Oft allerdings ohne sie zu erkennen – viel öfter kommt das »Heureka« auf sanften und leisen Sohlen daher. Erst wenn im Lauf des Tages Erinnerungsfetzen ins Beta-Bewusstsein treten, können wir sie als das erkennen, was sie darstellen: Einfälle zur Lösung von Problemen oder neue Ideen. Das ist eben gerade das Wesen der verschiedenen menschlichen Bewusstseinszustände, dass man sie nicht erkennen kann, wenn man sich in ihnen befindet. Sie erscheinen uns dann als Normalzustand. Erst im Nachhinein, in einem anderen Bewusstseinszustand, können wir in der bewussten Rückschau den Unterschied feststellen.

Beobachten Sie einmal, was beim Übergang vom Liegen zum Stehen mit Ihrem Bewusstsein geschieht. Im Liegen beispielsweise sind manche Bewusstseinsinhalte gedehnt und wie unter einem Mikroskop vergrößert. Im Stehen dagegen sind sie zusammengeschnürt und wir beachten sie gar nicht, obwohl sie vielleicht von entscheidender Wichtigkeit sind. Zu solchen Vergrößerungen oder Verkleinerungen etwa zählt auch das Zeitbewusstsein. Jeder kennt wohl

¹⁰⁶ Siehe auch LIEDLOFF, Jean: Auf der Suche nach dem verlorenen Glück. Beck Verlag, München 1985

Sekunden, die ihm wie Stunden vorkommen, und Stunden, die in Sekundenschnelle verfliegen.

Deshalb empfehle ich all meinen Klienten, sich nach dem Erwachen eine halbe Stunde zum »Nach-Träumen« zu gönnen. Es gilt, die reifen Früchte des nächtlichen Füllhorns ins Tagesbewusstsein hinüberzuretten. Halten Sie dazu Notizblock und Stift auf dem Nachttisch bereit. Auch deshalb, weil ich in meinen Sitzungen, genau wie die Senoi, gerne Träume als Einstieg nutze. Bei Medikamenteneinnahme ist dies allerdings nur bedingt möglich.

Albtraum auflösen im Alpha-Zustand

Wie hilfreich der Alpha-Zustand sein kann, erlebte ich einmal bei dem neunjährigen Mädchen Sophia. Seine Mutter hatte von unerklärlichen Ängsten ihres Kindes berichtet. Sophia ertrug es nicht, allein in einem Zimmer zu sein. Jedes Knacksen im Parkettboden erschreckte sie zutiefst, jede geschlossene Tür machte sie panisch. Sie begann Schatten zu sehen und sich vor ihnen zu fürchten.

Sobald Sophia die Liegeposition eingenommen hatte, begann vor ihrem inneren Auge ein Spielfilm mit dem Serienkiller Michael Mayer abzulaufen. Als Fünfjährige hatte sie ihn zu Halloween bei einer Freundin unerlaubterweise zu sehen bekommen. Seither fürchtete Sophia, hinter jeder geschlossenen Tür stünde Michael Mayer und wolle sie, wie seine eigene Schwester und viele weitere Opfer, ermorden.

Die kognitive Verarbeitungskapazität dieses fantasiebegabten und sensiblen Mädchens war durch das destruktive Drehbuch überfordert worden. Sein rationales und zur Distanzierung befähigendes Beta-Bewusstsein funktionierte mit fünf Jahren noch nicht durchgängig. Noch während des Erzählens begann Sophia – unter der Decke Schutz suchend – mit einem Sprechgesang.

Ich war mir noch nicht schlüssig, wie ich mit dem offenbarten Fund weiter vorgehen würde, als Sophia die Decke zurückschlug und mich zu einem Spiel aufforderte. Sie lief zur Praxistür, öffnete sie und versteckte sich davor im Zimmer. Meine Aufgabe war es nun, durch die Tür auf den Gang zu gehen und zu schauen, ob sich Michael Mayer dort versteckte. Ich erhob mich, überblickte den Gang und stellte fest, dass niemand da sei.

Da beschloss das Mädchen, in die Offensive zu gehen. Es forderte Michael Mayer auf, sich zu zeigen, während es sich selbst schrittweise aus der Praxistüre hervortraute. Immer wieder forderte es ihn auf, aus der Deckung zu kommen. Dabei verfiel es wieder in seinen eigentümlich rhythmischen Sprechgesang.

Ich verstand nicht alles, was das tapfere Mädchen singend dichtete. Nur so viel, dass es Michael Mayer entgegengesang, er solle es in Ruhe lassen. Er habe freundliche Menschen umgebracht, das sei nicht richtig, er sei gemein und solle für immer verschwinden. Gegen Schluss hin wechselte Sophia frei zwischen Gang und Praxisraum hin und her. Mit dem Schlagrohr, den ich ihr zur Verteidigung an die Hand gegeben hatte, markierte sie dabei Abwehrbewegungen.

Der gesamte Vorgang dauerte etwas weniger als eine Stunde. Er war keineswegs so eindeutig, wie er sich im Nachhinein in meiner Aufzeichnung darstellt. Genau so wenig eindeutig, wie auch verschiedene Bewusstseinszustände eines Klienten zunächst nicht deutlich auszumachen sind. Stets ist es auch die Kunst meiner Begleitung, mit der sich entfaltenden Energie meiner Klienten mitzuschwingen. Mit passivem Mitgefühl entgegenkommend, begleite ich sie und versuche zu vermeiden, sie zu blockieren. Für den eventuell notwendigen virtuellen Kampf gilt es, den Schlagrohr bereitzuhalten.

Selbstständig hatte dieses kreative Mädchen Sophia den Wechsel von einer Innenweltreise zur Therapieform des Psychodramas gewählt und sich – mutig singend und dichtend – mit nur wenig Hilfestellungen von mir aus seinen Ängsten befreit. Es hatte alles, was es besitzt – seine Stimme, sein Denken, seine Bewegungen, seinen Körper, seine Ängste und sein Gerechtigkeitsempfinden sowie seine körperliche Kraft – eingesetzt, um seine Schrecken loszuwerden. Bei einem Erwachsenen habe ich so viel Selbstaussdruck noch nicht erlebt – zu

stark wirkt das überformende, kulturell geforderte Zurückhaltungsgebot.

Im Wechsel von traumatisierter Erinnerung und Neuerschaffung von Sicherheit hatte Sophia intuitiv eine Retraumatisierung vermieden und die Sitzung weitgehend selbst gestaltet. Ihre Mutter berichtete von 80 Prozent Nachlassen der einschränkenden Ängste. Vielleicht gönnt sie ihrer Tochter noch wenige weitere Sitzungen, um die Restangst lösen zu können.

Der Dialog mit der Innenwelt Mit inneren Stimmen und Bildern sprechen

Auf die Entspannungsphase folgt das Kernstück der dialogischen Bildarbeit: Entweder der Klient beginnt mit Mitteilungen aus seiner Innenwelt oder ich eröffne das Wechselgespräch. Gesprochen wird dabei auf zwei Dialogebenen, der des äußeren und der des inneren Dialogs. Den äußeren Dialog führt mein Klient mit mir. Dabei ist die Sprache die Nabelschnur, die uns verbindet. Den inneren Dialog führt der Klient mit den Stimmen seiner inneren Figuren und zwar laut gesprochen, damit ich dem inneren Geschehen folgen kann. Mit der inneren Nabelschnur verbindet sich der Klient auf verschiedenen Ebenen mit sich selbst: mit seinen Gedanken, Gefühlen, Bildern und Körperreaktionen wie dem Gefühl der Ausdehnung, Zittern, Druck, Schmerz und mehr. Sie repräsentieren die gesamten Energieflüsse seines Gehirn- und Körperstoffwechsels. Alle Ebenen werden miteinander verbunden und dadurch zur Heilung angeregt.

Der Dialog mit den inneren Stimmen ist wahrscheinlich so alt wie die Entwicklung der menschlichen Sprache. Um diesen im Sinne von Heilung effektiv zu gestalten, hat Angewandte Synergetik für diese »geführten Selbstgespräche« eine Technik entwickelt, deren Wirkmacht man nicht hoch genug ansetzen kann. Bei diesen Selbstgesprächen wird nicht »über« Probleme – Gedanken, Gefühle, Erlebnisse – gesprochen, sondern »mit« ihnen. Etwa mit dem misshandelnden Stiefvater von Antonia oder mit der immer wiederkehrenden Angstattacke, die nun direkt angesprochen werden kann.

Es wird nicht nach dem Warum und Wieso gefragt, also weder analysiert noch interpretiert. Denn Selbstgespräche, in denen Menschen ein Problem oder ein schmerzliches Erleben aus der Perspektive der Vernunft zu lösen versuchen, haben sie schon unzählige Male mit sich selbst geführt. Warum also der Stiefvater gewalttätig war oder warum wir bisher der Angst so oft nicht Herr wurden, sind Fragen, die nicht weiterhelfen, im Gegenteil: Solche Fragen können Schuld- und Schamgefühle weiter verfestigen oder immer wiederkehrende, aber unerklärliche Aggressionen zusätzlich nähren.

In einer Sitzung geht es darum, die Klienten ihre Gefühle und Erlebnisse im Hier und Jetzt erleben zu lassen, ihre inneren Wahrnehmungen filterlos zunächst »wahr« zu nehmen. Immer wieder kommt es dabei vor, dass sich die Klienten in zwei oder drei Sitzungen zuerst ihr Leid von der Seele reden müssen. Lange angestaute Gefühle brechen hervor, Erinnerungen werden wach, als seien die ihnen zugrundeliegenden Ereignisse erst gestern geschehen.

Die innere und oft daraus folgende soziale Einsamkeit, unter der traumatisierte Menschen wie etwa Heimkinder manchmal jahrzehntelang leiden, ist kaum vorstellbar, kaum nachzuvollziehen. Und weder die eigenen Eltern, die wie bei Antonia ihr nicht freundlich zugeneigt waren, noch Freunde oder Bekannte will man mit der Scham oder den Selbstvorwürfen konfrontieren. Stattdessen haben die Opfer, die zum Tatzeitpunkt noch Kinder oder Jugendliche waren, die Schuld der Täter oft gegen sich selbst gewendet. Die Veröffentlichung von Berichten über Gewalt und Missbrauch in Heimen und Kirchen seit 2009 bestätigt dies in eindringlicher Weise.

In solch einer Phase nehme ich die Rolle einer geduldig lauschenden Zeugin ein. Dieses »Darüber-Sprechen« weicht die Kapsel auf, in der das Geschehen bisher verwahrt gewesen war und öffnet sie zum Entwickeln bisher ungeahnter Lösungen.

Die »Suchbewegung« durch Fragen anregen

Den meisten Sitzungsteilnehmern, gerade Frauen und Kindern, fällt es leicht, einen Zugang zu ihrem Inneren zu finden. Vor allem zu Beginn von Synergetik-Sitzungen fließt das Innenleben in einem Strom von Bildern und Worten manchmal geradezu über. Als habe sich die Schleuse eines Staudamms geöffnet, füllt sich das Becken bisher sicher geglaubter Bewusstseinsinhalte nun auch mit unbewussten Inhalten. Dies ist manchmal eine überwältigende Erfahrung und kommt einer Offenbarung gleich. Die sich dabei entwickelnde Gefahr der »Aufblähung« des Selbst, indem man nur noch seinen inneren Bildern glaubt und die Realität ignoriert, hat der Psychoanalytiker C. G. Jung »psychische Inflation« genannt. Wenn während einer Therapie oder Meditationspraxis vermehrt Konflikte mit der Außenwelt auftreten, kann dies die Ursache sein. Sigmund Freud verbot seinen Klienten während der Zeit ihrer Therapie noch, irgendetwas in ihrer Außenwelt zu verändern, da es in dieser Phase leicht zu Kurzschlusshandlungen kommt. Wer will, kann sich auch noch heute zunächst an diesem Geländer festhalten und sich beispielsweise vornehmen, zwei Jahre nichts in der Außenwelt zu verändern. In einer Phase des Austarierens zwischen den Bildern der Innen- und der Außenwelt wird sich die Wertigkeit der Bilder erweisen.

Denn selbst Schwimmer, die sich ihrer Schwimmtechnik bisher sicher waren, können sich in diesem neu auftauchenden Ozean unbekannter Bewusstseinsinhalte zeitweise wieder zu Nichtschwimmern zurückentwickeln. Hier stehe ich als erfahrene Schwimmlehrerin bei. Auch ich kenne diese Nichtschwimmer-Situation aus meinen eigenen Sitzungserfahrungen. In der Ausbildung habe ich gelernt, wie ich meine Klienten zu zielführenden Schwimmbewegungen anregen kann.

Um die Schwimm- beziehungsweise Suchbewegungen nach den Hintergründen der Symptome oder die Orientierung anzuregen, strukturiere ich die neue Situation mit Fragen. Das kann die Frage sein, an welchem Ort ihres inneren Films sich die Klienten jetzt aufhalten, welche Empfindungen der Ort in ihnen auslöst, ob sie jemanden zur Unterstützung herbeikommen lassen wollen oder was sie momentan brauchen.

Da ich die Antworten meiner Klienten dazu verwende, weiterführende Fragen zu entwickeln, bilden sich aus diesen Rückkopplungen allmählich szenische Schauplätze und komplexe Handlungsverläufe heraus. Sie reichern das »Material« für die spätere Transformationsphase energetisch an. Dazu werden auftauchende Gefühle so lange aufgeladen, bis sie später in einer inneren Handlung abgebaut werden können. Auf diese Weise werden Retraumatisierungen vermieden.

Beispielsweise gab ein Klient im Verlauf einer Sitzung im Synergetik Institut, bei der es um eine undurchsichtige Familiensituation ging, an, er fühle sich wie in einer Moorlandschaft auf unsicherem, nachgebendem Untergrund. Auf die Frage, ob er sich vorstellen könne, stärker aufzutreten und gleichzeitig zu beobachten, was dann geschehe, berichtete er, dass sich der Boden augenblicklich fester und sicherer anfühle. Als nunmehr Erwachsener war ihm die Erschaffung dieses Sicherheitsgefühls möglich, als Kind nicht. Seine Handlung war in eine spontane Kippung dieses Unsicherheitsmusters umgelenkt worden.

Manchmal aber ist der Zugang zur Innenwelt mehr oder weniger stark blockiert. Auch in diesem Fall werde ich meinen Klienten vor allem durch weiterführende Fragen dabei unterstützen, die Selbstblockaden zu überwinden.

Wenn die Blockade nach der Tiefenentspannung allerdings von der Erschöpfung herrührte, die mein stark gestresster Klient Jürgen, Manager von Beruf, manchmal in die Sitzung mitbrachte, vermied ich es, ihn sogleich durch vorantreibende Fragen ebenfalls zu stressen. Ich schlug ihm dann vor, das belebende Meeresrauschen und die Schreie der Möwen so lange zu genießen, bis er von sich aus den Wunsch verspürte, wieder aktiv zu werden und mir dies dann mitzuteilen. Ich sitze dann wie eine Mutter an der Wiege meines Klienten und bin achtsam »bei ihm«. Wenn dies auch manches Mal bis zu einer halben Stunde oder länger dauert, ist auch diese Art der Begleitung für den Synergetischen Prozess lohnend. Für Jürgen beispielsweise war die Erfahrung neu, dass es ihm erlaubt ist, sich genügend Zeit zu nehmen, mit sich selbst achtsam umgehen zu dürfen, bei »sich« bleiben zu dürfen. Immer geht es danach flüssig weiter, weil mein

Klient auf diese Art das nötige Vertrauen in sein Tempo und in meine Art der Begleitung gewonnen hat.

Zum Kernrepertoire der Synergetischen Begleitung gehören vor allem so genannte Y-Fragen, die dem Klienten Alternativen bieten. Beispielsweise, ob er sich einer Szene beziehungsweise einer Person nähern oder lieber noch in sicherem Abstand bleiben will. Allein schon diese Wahlmöglichkeit beziehungsweise dieser Entscheidungszwang regt das Gehirn zu neuer Selbstorganisation an. Dabei geht Angewandte Synergetik von der Annahme aus, dass ein inneres Bild den energetischen und den damit verbundenen biografischen Hintergrund im Gehirn des Klienten aufzeigt. Und – das ist nun das Wesentliche – sich durch die getroffene Entscheidung des Klienten und seine laut gesprochene Antwort gleichzeitig das Bild und der dahinterliegende Energiefluss verändern. Offene Fragen und Alternativfragen ebenso wie die darauf gegebenen Antworten setzen im offenen Informationsverarbeitungssystem des Gehirns eine Neuordnung abgespeicherter Informationen in Gang. Neue Perspektiven, neue Gedankenkombinationen und Empfindungen entstehen.

Derart erschafft mein Klient in einer Art gemeinsamem, interaktiven Rollenspiel mit seinen inneren Stimmen und mit mir Zug um Zug eine neue Vorstellungswelt. Die goldene Regel dabei lautet: Die inneren Bilder des Klienten und seine Körperreaktionen haben immer »Recht«. Sie sind sein authentischer Selbstausdruck – auch und gerade dann, wenn sie unpassend erscheinen. Der Körper kann nicht lügen. »Falsche« Antworten oder »bloße Einbildungen« gibt es nicht. Sie sind immer passend und es ist meine Aufgabe, ihre Botschaft ernst zu nehmen.

Was in mythologischen Zeiten einer der Väter der alten Alchemie, Hermes Trismegistos, als Seelenlotse für die Unterwelt leistete, kann ein moderner Wachtraumbegleiter für die Innenwelt leisten: Führer durch das Labyrinth der Wahrnehmungen der Seele zu sein.

Meine Rolle als Begleiterin

Als Begleiterin gehe ich während des Dialogprozesses mit meinem Klienten in Resonanz, das heißt, ich »schwinge mit«. Dabei achte ich gleichzeitig darauf, meinem Klienten keine persönlichen Bewertungen, Vorurteile, Weltanschauungen oder Erklärungsmuster für seine Probleme überzustülpen. Denn mein Klient soll ja mit seinen eigenen Energien, Kräften und Vorstellungen in Kontakt kommen und nicht, wie vielleicht bisher, sich fremdbestimmen lassen. Allerdings kann ich meine eigene Energie zeitweise mit in den Prozess hineingeben, um vorhandene, aber sich erst schwach andeutende Impulse zu ermutigen und zu verstärken: »Ja, trau dich nur ... Was möchtest du tun? Spür' einmal genau hin. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei ...«. Danach werde ich mich dem wiedereinsetzenden Energiefluss meines Klienten zuwenden.

Keinesfalls geht es darum, meine Klienten in Trance zu versetzen. Auch ich als Begleiterin versetze mich nicht wie im Schamanismus selbst in Trance. Ich entwickle auch keine Visionen für ihn, greife allerdings Ansätze von ihm auf. Durchgehend ist es mir wichtig, dass meine Klienten strikt mit ihren eigenen Energien arbeiten. Eventuell manipulierende Fremdenergien durch den Begleiter werden dadurch auf ein Minimum reduziert. Etwa, wenn ein in einer schwierigen Beziehung lebender Heiler einer in einer schwierigen Beziehung lebenden Klientin empfiehlt, sich scheiden zu lassen, obwohl er es ist, der vor diesem Schritt zurückschreckt. Von Anfang an arbeite ich auf das Ziel hin, dass meine Klienten lernen, selbständig mit ihrer Innenwelt umzugehen.

Ich gebe keine Ratschläge, sondern es genügt, wenn wir beide spielerisch und locker zwischen dem Beta- und Alpha-Bewusstsein, also zwischen Gegenwarts- und Vergangenheitswahrnehmung, hin und her pendeln. Das tun wir auch im Alltag ständig, wenn auch unbemerkt. Nicht nur mein Klient, sondern auch ich bin in der Sitzung fähig, fortwährend zwischen rationaler Kontrolle meines Bewusstseins als Beta-Zustand und erweitertem, assoziativem Bewusstsein als Alpha-Zustand hin und her zu pendeln. In einer Art »passiver

Aktivität« schwinde ich mit den Energien meines Klienten mit. Man könnte sogar sagen, dass mein Klient der »Sehende« ist, dem ich als »blinde« Begleiterin folge – eine scheinbar paradoxe Aufgabe. Doch sie ist zu lösen, wenn wir beide Vertrauen in die sich frei und selbstorganisatorisch entfaltende Vorstellungswelt haben.

Dadurch bilden wir in einer Sitzung ein System, dessen Kräfte synergetisch gebündelt werden. Beide sind wir »Wanderer zwischen den Welten«, umschlossen von der feinen Membran des Sitzungszieles, etwas zum Besseren verändern zu wollen.

Andererseits stelle ich meinem Klienten weiterführende Fragen, mache Vorschläge oder lenke die Aufmerksamkeit meines Klienten auf eventuell bedeutsame Gefühle. Dabei ist Fingerspitzengefühl gefragt. Ich werde den Klienten nicht zu früh durch eine Frage aus seinem Prozess reißen – beispielsweise aus einem Gefühl, das vor vielen Jahren während einer verletzenden Ursprungssituation entstand. In solchen Momenten gebe ich dem Klienten höchstens den einfühlsamen Hinweis, dass er in seinem auftauchenden Gefühl bleiben und es beobachten soll. Nicht zu früh und nicht zu spät werde ich dann dazu übergehen, nach Erinnerungen oder Bildern zu dem Schmerz zu fragen. Gleichzeitig werde ich seine Körperreaktionen im Auge behalten.

Neben dieser Kunst des rezeptiven Führens sollte die Begleiterin die Fähigkeit entwickelt haben, verstörende Gefühle wie Verzweiflung, absolute Leere, grenzenlose Scham und Hass auszuhalten. Keinesfalls werde ich davon ablenken. Ich werde solche Gefühle zulassen oder im Gegenteil sogar zu verstärken suchen. Den Klienten fordere ich auf, sie intensiv zu spüren. Denn ein Teil seines Problems besteht ja darin, die vermeintlich unerträglichen Gefühle abgespalten zu haben, sie »nicht zu spüren«. Doch genau sie bergen auch das Potenzial zur Lösung. Zwar war es in unserer Kindheit nicht erlaubt oder sogar gefährlich, das gesamte Potenzial unserer Gefühle einzusetzen. Deshalb unterließen wir es. Aber hier, in der Sitzung, in unserer Innenwelt, legt die Intelligenz unserer Gefühle auch die Lösung frei.

Die angestrebte heilende Selbstorganisation des Prozesses wird allerdings erst durch unser gemeinsames Vertrauen erzeugt. Kontrolle oder Angst hingegen verscheuchen die Wirkung. Das Wissen um die Wirkmacht der Selbstheilung ist mittlerweile vorhanden. Für uns geht es nunmehr darum, es vertrauensvoll und tatkräftig anzuwenden.

Lösungen entwickeln: Die Transformationsphase

Lösungen vorbereiten

Synergetischen Sitzungen liegt der Gedanke zugrunde, dass die gegenwärtige Innenwelt des Klienten früher einmal seine real erlebte Außenwelt war, die sich nun in den Bildern seiner Vorstellungswelt widerspiegelt. In beiden Welten können wir aktiv handeln. Mit einem wesentlichen Unterschied: Unlösbare Probleme kennt die menschliche Vorstellungskraft nicht. Woran wir also in der Realität scheitern oder früher einmal gescheitert waren – Ohnmacht, Hilflosigkeit, Mutlosigkeit, unbewusste Hemmschwellen, Ängste, Blockaden –, das wird mit Hilfe unserer Vorstellungskraft vorbereitend überwunden.

Es geht bei diesen neuen Vorstellungen keineswegs darum, in linearer Weise etwas Sinnvolles zu inszenieren. Vielmehr soll die vorhandene Energiestruktur vorbereitend aufgeweicht werden. Dies geschieht durch die Anregung des Energieflusses des Klienten. Er soll aus der alten, einschränkenden, auch Krankheit bedingenden Anordnung seiner Vorstellungsmuster ausgelenkt werden können.

Es gibt mehrere Möglichkeiten, den körperlichen Energiefluss meiner Klienten anzuregen: entweder durch den Einsatz ihrer Stimme, tieferer Atmung oder durch körperliche Bewegung. In einer festgefrorenen Situation etwa kann ich sie dazu auffordern, einen blockierenden Mustersatz mehrmals laut zu wiederholen – manchmal wird er ihnen erst dadurch bewusst. Oder der Klient versucht, stärker zu atmen. Dadurch spürt er die im Zwerchfell festsitzende

Gefühle, die sich dann entweder auflösen oder das Material sind, mit dem er arbeiten kann. Das gleiche gilt, wenn er seine Gesten und Bewegungsimpulse verstärkt.

Vor allem beim Wechselgespräch ist es wichtig, dass ich klar auf einer laut ausgesprochenen Antwort meines Klienten bestehe. Erst meine vom Klienten aufgenommene Frage und seine dazugehörige, laut gesprochene Antwort beeinflussen seinen Gehirnstoffwechsel umfassend. Ohne seine aktive Handlung als Antwort wird sein Energiefluss nur zur Hälfte angeregt.

Auch im Alltag ist es hilfreich, wenn wir direkt mit unserem eigenen Körper sprechen. Etwa unserem Herzen für die unermüdliche, Leben spendende Leistung zu danken oder dem Darm für seine lebenswichtige Entsorgung. Und bei einer Schnittwunde können wir den verletzten Zellen wie einem Kind gut zureden, damit sie sich schneller regenerieren. Denn jeder Mensch ist die alleinige Mutter all seiner Zellen.

Wenn ein inneres Bild kein intensives Gefühl in meinem Klienten auslöst, kann dies entweder daran liegen, dass hinter diesem Bild keine Spannung steht, dass es also nicht wichtig ist. Oder aber, dass sich dahinter ein abgespaltener, weil besonders schmerzhafter Anteil verbirgt. In diesem Fall werde ich meinen Klienten dazu auffordern, die Szene als Unbeteiligter von außen zu beobachten oder wie auf einem Bildschirm zu betrachten. Es geht dann darum, zu verhindern, dass er von seinen Gefühlen überflutet wird und ihnen, wie bisher, hilflos ausgeliefert ist. Er kann sie dann zunächst von »Unbeteiligten« lösen lassen. Das kann etwa ein »Kraft-Tier« oder ein Schutzengel sein. Oder er bittet ein Familienmitglied, zu dem er eine besonders innige Verbindung besitzt, etwa seine Innere Mutter oder sein eigenes Erwachsenen-Ich, ihm zu helfen.

Mit der Hilfe solch kreativer Schutzvorstellungen ist es dem Klienten dann überhaupt erst möglich, mit unerträglich schmerzhaften Erlebnissen zu arbeiten.

Im Wechsel von gesteuertem Kontrollverlust, einer Pause zur Wiedererlangung der Kontrolle und erneutem Kontrollverlust arbeiten wir so lange, bis das Trauma schließlich vom »handelnden Ich« meines Klienten auf der Entstehungsebene und in eigener Regie gelöst werden kann.

Dabei ist es dieses »Handeln«, egal ob als »Ich« oder als quasi »Unbeteiligter«, das auf die Ich-Struktur des Klienten stabilisierend wirkt. Denn energetisch gesehen ist solch ein »Unbeteiligter« ebenso ein Energieanteil des Klienten wie sein »Ich«. Mit diesem unbeteiligten, aber handelnden Energieanteil erschafft er sich nun einen Schutzengel, Zauberkräfte oder Verbündete, die ihm dabei helfen, seine Verletzung zu heilen.

Der Zuspruch »Create yourself«, wie wir ihn von der Werbung her kennen, macht durchaus Sinn. Wir können lernen, unser Selbst zu erschaffen. Durch neues Denken und Fühlen und Handeln. Diese Aufforderung ist auch der Kern aller Weisheitslehren, egal ob der christlichen, taoistischen oder buddhistischen. Die dazu benötigten Schätze befinden sich schon immer im Besitz jedes Einzelnen. Ohne Eintritt in das eigene Innere bleiben sie jedoch ungenutzt.

Zwei Fallbeispiele

Vor allem bei Depressionen als »De-Pression der inneren Kräfte« ist diese Anleitung zur Handlungskompetenz sehr wirkungsvoll. Um die scheinbar magische Realität der Gehirnchemie zu ändern, wird Handlungskompetenz in einer Sitzung durchaus in konkretem Sinn verstanden: Die Klienten handeln in der Sitzung konkret durch Schlagen, das Benutzen von Gegenständen oder auch Gestik.

Dies zur Erinnerung: Grundsätzlich gibt es zwei Möglichkeiten, eine innere Verhaltensänderung herbeizuführen: Entweder mit Liebe – als Verbindung zum erwünschten Energieanteil – oder mit dem Powerschlagrohr als Trennung vom unerwünschten Energieanteil. Auf jeden Fall muss eine Entscheidung getroffen werden, sonst ändert sich nichts.

Als der ehemalige Volksschullehrer meines Klienten Quentin in einer Sitzung weder mit rationalen Argumenten noch nach inständigen Bitten bereit war, seine Ohrfeige seinem Schüler gegenüber zurückzunehmen, konnte Quentin zu einem dritten Mittel greifen: Er entlud seine

gestaute Wutangst in einer Serie von Schlägen auf den Fußboden meiner Praxis. Äußerst wichtig dabei war, dass Quentin den Kontakt zu seinem Energiebild, dem Lehrer, hielt. Dadurch konnte er sich der Rechtmäßigkeit seiner Wutabreaktion versichern. Dass dies wichtig ist, wurde mir durch ihn auf sehr deutliche Weise klar:

Quentin, ein stämmiger, temperamentvoller, überdurchschnittlich intelligenter Pfälzer reinsten Geblüts in den besten Jahren, hatte sein Auskommen an einer bayerischen Universität als verbeamteter Fachreferent gefunden. Er war in meine Praxis gekommen, weil er seit vielen Jahren Depressionen hatte, unter denen er immer stärker zu leiden begann. Seine älteste Tochter, die ihn in Bezug auf Intelligenz und Sensibilität beerbt hatte, war zwei Jahre zuvor in den Freitod gegangen. Quentin quälte seither die Frage, ob dies auch ein Lösungsweg für ihn sein könnte. Seine Ehe war nach dem Selbstmord seiner Tochter zerbrochen.

Gleich in der ersten Sitzung zahlte er seinem Lehrer die ungerechtfertigte Ohrfeige mit dem Einsatz des Schlagrohrs virtuell heim. Danach fühlte er sich unendlich erleichtert. Anschließend berichtete er, dass er bereits Jahre zuvor in einer psychosomatischen Klinik zum Schlagen »überredet« worden war. Dies löste bei ihm einen Schock aus, der ihn fast das Leben gekostet hätte.

Eine nur spontane, ungezielte Aggressionsentladung engen Bezugspersonen gegenüber kann in der Tat eine starke verbotende oder gar bestrafende innere Gegenreaktion auslösen bis hinein in eine psychosomatische Körperreaktion. Quentin bedurfte nach weiteren sechs Sitzungen meiner Hilfe nicht mehr und hat sich mittlerweile beruflich selbstständig gemacht.

In einer anderen Sitzung hingegen brach Ludmilla nach dem Einsatz des Schlagrohrs zur Abwehr gegen ihren gewalttätigen Vater in ein ebenso helles und warmes, wie auch erstauntes, minutenlang anhaltendes Lachen aus. Gleich darauf zog sie den Vergleich zu einem Liebesakt: Sie fühle sich unendlich befreit. Friede und Ruhe breitete sich in ihr aus, für die sie sich mit einer Liebeserklärung an ihren Bruder und ihre Eltern bedankte. Sie war einige Male in meine Praxis gekommen, weil sie sich über ihren weiteren Lebensweg nicht im Klaren gewesen war. Immer wieder litt sie unter psychosomatischen Beschwerden. Trotz ihrer außerordentlichen Begabung und Schönheit war sie sich unsicher, wie es beruflich weitergehen sollte. Auch in ihrer Beziehung mit einem verheirateten Mann war sie sich nicht sicher. Einige Zeit nach den wenigen Sitzungen, die sie genommen hatte, wurde sie von ihm schwanger. Obwohl er ausdrücklich kein weiteres Kind wollte, trieb sie ihr Kind nicht – wie schon mehrmals zuvor – ab, sondern übernahm Verantwortung. Sie konnte sich als alleinerziehende Mutter die notwendige Unterstützung von der Gesellschaft holen und ist die glückliche¹⁰⁷ Mutter eines Sohnes.

Es sind solche Momente, in denen sich einengende Gefühls- und Verhaltensmuster durch handelnde Gegenwehr lösen. Selbst wenn die Menschen viele Jahre oder gar jahrzehntelang in ihnen gefangen waren. Je nach Temperament befreien sich manche Klienten mit wuchtigen, kantigen oder raschen Schlägen, manche mit eher bedächtigen, fast zaghaften Schlägen.

Je nach der Schwere des erlebten Leids greifen Menschen in dieser Phase oft zu drastischen Mitteln. So grenzenlos das Leid ist, das manche Leute in sich tragen, so grenzenlos ist die Handlungsfreiheit, die sie in einer Sitzung haben. Sie entscheiden sich zur Sprengung ihres »Gefängnisses«, das ein ehemaliges Kinderheim, ein Kinder- oder das Klassenzimmer sein kann. Oder dazu, ihren Peiniger mit einer Kanone wegzupusten. Die einzige Begrenzung dabei ist die Vorgabe, das Handeln auf die Innenwelt zu beschränken. Solche Als-ob-Handlungen sind für die Gehirnchemie nahezu genauso wirkungsvoll wie reale Handlungen, verletzen aber niemanden und richten kein Unheil an. Im Gegenteil: Sie verhindern Unheil.

Mir ist übrigens bisher kein Fall bekannt, in dem ein Klient seine Wutenergie gegen einen Begleiter richten wollte. Die Innenwelt bietet den angemessenen Raum, und diesen nutzen alle.

¹⁰⁷ Antonia lieferte mir eine aus ihren Erfahrungen mit Innenweltarbeit heraus nachvollziehbare Definition von Glück: »Ich bin dann glücklich, wenn alte Gefühlsbröselchen, die bei mir bisher mit belastetem Bedeutungsgehalt verbunden waren, sich in eine aktuelle Situation einfügen und diese neue Situation gleichzeitig erweitern und erhellen.« Hier vermeine ich fast, den Botenstoffen bei ihrer Arbeit zusehen zu können. Für mich hingegen ist Glück die Erfüllung oder Wiedererfüllung meiner Kindheitswünsche.

Die Schöpferrolle des Klienten

Im Selbstgespräch mit unseren Erinnerungen haben wir ungeahnte Einflussmöglichkeiten. Im Schutzraum der Sitzungen konnte Antonia mit ihrem gewalttätigen und missbrauchenden Stiefvater Klartext reden, ihm Einhalt gebieten und Wiedergutmachung fordern. Dies heilte die verletzte Situation in ihrem Gehirnstoffwechsel.

Dieses Vorgehen kann zwar einen Missbrauch nicht rückgängig machen, doch wenn die Erinnerungen nicht geheilt werden, löst nur ein einziges Erinnerungsdetail an die einstige Misshandlung – Stichwort Selbstähnlichkeit – in den traumatisierten Gehirnbahnungen wie auf Knopfdruck unerwünschte Verhaltensreflexe, quälende Gefühlszustände oder gar Psychosen aus. Zur Erinnerung: Das Gehirn unterscheidet eben nicht zwischen der Wirklichkeit einer Gegenwart und der Wirklichkeit der Vergangenheit im Gehirnstoffwechsel. Das heißt auch, dass belastende Erlebnisse dieser Art immer die Gefahr weiteren Missbrauchs bergen.

Neue Erfahrungen, selbst wenn sie »nur« in der Vorstellung kreiert werden, bieten dem Gehirn sozusagen alternative Bahnungen als »Umwege« an. Und nun nutzen wir genau diesen Fehler des Gehirns, qualitativ nicht zwischen der Vergangenheit und der Gegenwart einer Sitzung unterscheiden zu können. Denn durch wiederholte Nutzung von neuem Denken und Fühlen werden sich auch die Umwege immer stärker festigen und dann beginnen, die alten Bahnungen zu überwuchern. Eine falsche Programmierung des Gehirns wird von einer neuen Programmierung überschrieben. Die neuen Inneren Eltern Antonias können dann ihr Kind vor der Wiederholung in der Opfer- oder Täterrolle schützen. Zugleich werden bisher eingespernte Wünsche und Kräfte freigelegt.

Bei Antonia äußerte sich dies im mutigen Wunsch nach einem Kind, sogar einer Tochter. Diesen Wunsch hatte sie sich bisher unbewusst verwehrt, weil sie die Tortur, die sie als Kind erleben musste, ihrer Tochter ersparen wollen. Sie hat die Zeit genutzt, um nicht nur einen Partner für sich, sondern gleichzeitig einen Vater für ihre Kinder zu finden.

Das Erfolgsgeheimnis solcher Prozesse ist der Übertritt von der Ohnmacht des Opfers oder Täters in die Schöpferrolle: Meine Klienten können lernen, ihre Vorstellungswelt zu regieren – Stichwort Selbstermächtigung. Durch die realen Erlebnisse in der Gegenwart der Bilderarbeit entdeckt das einst ohnmächtige Ich seine Kraft als handelndes Ich. Es stabilisiert sich und verliert seine oft im Leid verankerte Selbstbezogenheit und das dabei entwickelte Selbstmitleid.

... auch Zaubern ist erlaubt: Lösungen geschehen lassen

Nun kommt die spannendste und intensivste Phase einer Sitzung: Ein spezieller Effekt, der dabei in Synergetischen Sitzungen kreativ genutzt wird, ist die so genannte Musterkipfung, um eine Problemlösung einzuleiten. Sie ist abschließender Teil einer Kettenreaktion. Kippungen als große Wirkung geschehen durch eine kleine, aber finale Verursachung. Ein aus der Chaosforschung gern genutztes Beispiel ist ein Teich, bei dem es viele Jahre gebraucht hat, bis er durch den Vermehrungsvorgang einer einzigen Seerose zur Hälfte zugewachsen ist. Der letzte Vermehrungsvorgang in einer einzigen Nacht als kleiner Ursache überwuchert den Teich dann vollständig mit Seerosen. Auch die Synergetische Methode nutzt den nicht-linearen, also exponentiellen Wirkmechanismus einer Kippung.

Ist in einer Sitzung das Thema eines Klienten durch seine inneren Bilder, Gefühle und den Innenweltdialog soweit angereichert, dass es einen Schwellenwert erreicht, befindet sich der Klient in einem temporären Chaos. Hier weiß er verstandesmäßig nicht mehr ein noch aus. Wird ihm in dieser Phase keine inhaltliche Lösung vom Begleiter vorgegeben, sondern einfach die formale Aufforderung, zu handeln, egal ob als Denken und Fühlen oder durch äußeres Handeln,

geschieht meist etwas Unvorhersehbares: Eine spontane Kippung. Sie stellt einen weiteren Lösungsschritt oder die Lösung selbst dar.

Professor J. M. Rost vom Max-Planck-Institut für Physik komplexer Systeme in Dresden drückt diesen Zusammenhang für die Plasma-Forschung folgendermaßen aus: »Komplexe Systeme bewegen sich auf der Grenze zwischen Regelmäßigkeit und Chaos. Sie verhalten sich oft in unerwarteter Weise, zeigen einerseits ein schwer vorhersagbares, nicht lineares Verhalten und können sich andererseits selbst organisieren.«¹⁰⁸ Angewandte Synergetik als Selbstorganisation von Heilung arbeitet genau an der Schnittstelle eines komplexen Systems, wie sie der Mensch, seine Prägung und sein Umfeld darstellen.

Solche spontanen Kippungen als Selbstorganisation sind willentlich nicht herbeizuführen – weder durch strategisches Nachdenken noch durch Visualisieren. Sie dürfen auch nicht mit Planspielen verwechselt werden. Was lediglich willentlich beeinflussbar ist, ist der Wille zur Veränderung. Meine Arbeit als Begleiterin dabei ist es, die Energiemuster meiner Klienten bis heran an diesen Kippunkt anzureichern. Der Part des Klienten ist dann das »Handeln«, etwa als Synergetisches Schlagen. Antonia und Ludmilla wurden dadurch mit Versöhnung mit ihrer Herkunftsfamilie und mit einem Kind belohnt.

Für die Synergetische Innenweltarbeit stellen Kippungen das nicht-lineare, »von alleine« geschehende Kernstück einer Transformation schlechthin dar.

Sprichwörtlich dazu ist der Frosch, der in einen Topf mit Milch fällt. In seiner Todesangst strampelt er bis an den Rand des Zusammenbruchs. Und siehe da: Vom entstandenen Butterberg aus gelingt es ihm mehr recht als schlecht – aber immerhin – sich aus der Todesfalle des Topfes zu hangeln.

Ein weiteres Beispiel aus der Innenweltpraxis zum Prozess der Kippung ist Friederike, eine zarte Klientin mittleren Alters. Sie war beruflich als Erzieherin tätig und wegen unbestimmter Rücken-, Schulter- und Armschmerzen in meine Praxis gekommen. Diese führte sie auf ihr chronisches Beziehungsproblem zurück. Ihr Mann verhielt sich in der Ehe äußerst dominant, war er doch in seinem Beruf als leitender Angestellter derjenige, der den Ton anzugeben wusste. Er schrieb ihr teilweise bis ins Detail vor, was wie im Haushalt zu geschehen habe. Sie hatte schon mehrere Sitzungen ohne Linderung ihrer Schmerzen absolviert. Resigniert äußerte sie kurz nach der Entspannungsphase die Vermutung, dass in ihrem Fall wohl nichts zu machen sei. Ich ermunterte sie, ihre Innenwahrnehmung weiter zu beobachten und gleichzeitig nach einem Ansatzpunkt zum Handeln Ausschau zu halten, als sich vor ihr ein schwarzes Loch öffnete. Meinen Vorschlag, dieses Bild direkt in Handlung umzusetzen, nahm sie auf und sprang mutig hinein. Dann geschah etwas Bemerkenswertes: Eine Art Spirale zog sie in einen wirbelnden Trichter, der sie nach einer Weile auf einer hellen, weiten Wiese landen ließ. Sie saß unter einer riesigen, tiefblauen Glockenblume. Die Grashalme standen wie urzeitliche riesige Schachtelhalme rings um sie: Sie war zum Däumling geworden. Als ich Glockentöne einspielte, öffnete sich der Himmel über ihr und die überdimensionale Hand ihres Schutzengels nahm sie liebevoll auf. Dies linderte sofort spürbar ihre Schmerzen. Auf meine Anregung hin, ob er ihr auch zeigen könne, woher ihre Schmerzen kämen, führte der Engel sie an den Ursprungsort ihres Beziehungsproblems: Dieser lag noch weit hinter ihrem Mann und ihrem Vater zurück, nämlich bei ihrem Groß- und Urgroßvater. Erst jetzt konnte sie in wenigen weiteren Sitzungen auch den Zusammenhang zu ihren Ahnen und damit ihre unerklärlichen Schmerzen lösen.

Um in einer unbestimmten Sitzungssituation eine Kippung anzuregen, kann ich meiner Klientin eine Projektionsfläche anbieten. Dann gebe ich ihr etwa den Tipp, einen Boten auftauchen zu lassen, der ihr einen Hinweis geben soll. Zur Unterstützung der Vorstellung spiele ich das Geräusch von Schritten ein. Meist bringt der akustisch von »außen« kommende Bote dann eine Botschaft mit. Die Umsetzung der Botschaft bringt die Klientin wieder in die Handlung und treibt dadurch den Prozess weiter voran. Nach dem Gesetz der Symmetriebrechung entwickelt

¹⁰⁸ o.Verf., Wissenschaftsmagazin der Max-Planck-Gesellschaft, 1 / 2008, Berlin, S. 46

übrigens jeder Klient eine andere Vorstellung über die Herkunft der Schritte. Der eine hört seinen Vater oder Bruder auf sich zukommen, ein anderer seinen Chef, eine Vierte einen Polizisten.

Auch »Zaubern« ist erlaubt. Spürt jemand die Energie eines Jedi-Ritters in sich, kann er ein imaginiertes Laserschwert einsetzen, um eine Lösung herbeizuführen. Manche Klienten wählen lieber die Rolle eines mittelalterlichen geharnischten Ritters, der wohlgerüstet einen Kampf gewinnt. Manche verlassen sich lieber auf ein Krafttier und Harry-Potter-Fans berühren mit dem Zauberstab ein angsterregendes Bild. Ist die vom Angstbild dargestellte Energie tatsächlich an die Gefühle des Klienten gekoppelt, kippt das Bild augenblicklich. Die Furcht gibt ihr Geheimnis – nämlich ihre Entstehungssituation – preis, mit der wir dann arbeiten können. Diese Magie kann sich jedoch nur einstellen, wenn das dabei ablaufende Denken an unsere Gefühle gekoppelt ist. Wenn wir also auf unsere inneren Bilder, unsere inneren Kräfte vertrauen. Dazu ist es oft notwendig, unsere rein verstandesmäßigen Gewissheiten aufzugeben und Neues auszuprobieren, wie etwa das Synergetische Schlagen. Auch dieses ist ein wirksames Mittel, um ein Muster kippen zu lassen.

Wenn alte Glaubenssätze durch inneres Handeln in einer Sitzung gekippt werden, muss sich der »neue Mensch« gar nicht mehr anstrengen, Hirngespinnste wie etwa Unterwerfungs- oder Gewaltfantasien zu verdrängen. Deren organische Ebene im Gehirn existiert nämlich gar nicht mehr. Neue Gefühlsqualitäten wie Selbstwirksamkeit oder Freiheit werden vom Klienten nachhaltig erlebbar.

Öfters geschieht es auch, dass meine Klienten zu Beginn der Sitzung zunächst intuitiv eine Art energetisches Schutzbild kreieren, um auf diese Weise zunächst ihr Ich zu stabilisieren. Das kann ein Altar, eine allwissend Meditierende, eine in allen Regenbogenfarben schillernde weltumspannende Kugel, ein Ritter oder ein Engel sein. Wenn ich meine Klienten dann auffordere, das Bild zu genießen, kippt es aufgrund der angereicherten und nachlassenden Konzentration nach einer gewissen Zeit selbständig in ein anderes Bild um. In der Regel verweist das neue Bild dann auf das Problem, dessentwegen sie gekommen sind, und kann dann als Ausgangspunkt zur Entwicklung einer konkreten Lösung herangezogen werden. Für mich als Begleiterin sind diese Bilder oft überwältigend schön und zeigen mir die innere Schönheit der Menschen.

Mit der durch die Kippung erfolgten realen »Vorbahnung« in seinem Gehirn- und Körperstoffwechsel hat der Klient eine größere Chance, in der realen Außenwelt realitätsgerecht und damit erfolgreich zu handeln.

Wie viel Einfluss hat der Begleiter – wie autonom ist der Klient?

An dieser Stelle scheint mir eine zentrale Frage zu dieser Methode wichtig: Ist eine unbewusste Beeinflussung oder gar bewusste Manipulation des Innenlebens der Klienten durch den Begleiter möglich?

Dazu zunächst so viel: Die Übertragung und Gegenübertragung zwischen Klient und Therapeut, wie es das herkömmliche Setting der Psychoanalyse darstellt, entfällt nahezu. Dieser Projektionsmechanismus wird auf die inneren Bilder der Klienten verlegt. Die Projektionen werden an ihrem Entstehungsort belassen und dort – in der Innenwelt – wird mit ihnen gearbeitet.

Das Gleiche gilt für das therapeutische Bündnis zwischen Klient und Begleiter. In der Psychotherapie versuchen beide Parteien, sich mit dem Gesundungswillen der Klienten zu verbinden. Demgegenüber steht sein bisheriges Leid in Form von Symptomen.

Im Gegensatz dazu geht es bei Angewandter Synergetik vor allem um eine Allianz der inneren Figuren und Bilder des Klienten. Es ist eine »Allianz mit sich selbst«. Ist er mit sich selbst ins Reine gekommen, weil seine Inneren Eltern bedingungslos hinter seinem Inneren Kind stehen und es lieben und unterstützen, hat das Signal »Krankheit« keine Aufgabe mehr.

Doch gegen den Krankheitswillen mancher Menschen kommen weder Arzt noch Synergetik-Therapeut an. Das musste ich bei meinem Klienten Josef zur Kenntnis nehmen, den ich über mehrere Jahre mit all den mir zur Verfügung stehenden Mitteln betreute. Ohne Erfolg.

Sein Hausarzt hatte ihn wegen einer Entpilzungskur zu mir geschickt und um den schwierigen Patienten im Erfolgsfall zu einer weiteren Operation zu motivieren. Denn sein eingesetzter Hüftgelenkskopf war wegen einer Abstoßreaktion entfernt worden. Der abgesägte Rest seines Oberschenkelknochens war mit der Gelenkpfanne verdrahtet und bereitete ihm höllische Schmerzen. Er tat mir von Herzen leid. Gleichzeitig war wegen der Verpilzung seines Körpers zunächst an eine weitere Operation nicht zu denken. Meine Aufgabe war es zudem, eine Klinik und einen Arzt zu finden, die sich dieses komplizierten Falles annehmen wollten.

Alles gelang. Mein Klient lebte nach erfolgreicher Operation wieder in seinem Haus, konnte sich dort ohne Gehhilfen frei umherbewegen und nach seinen Bienen auf der Wiese vor dem Haus schauen. Was ihm jedoch fehlte, war eine Ansprache. Er war ledig geblieben, lebte alleine und ohne seine Arbeit, die er mit seiner Frühpensionierung abgegeben hatte. Mit seinen Brüdern im Dorf war er zerstritten; sie wohnten oben am Berg, er unten im Tal. All dies kam in zwei recht stockenden Sitzungen zur Sprache, weil er keinen Sinn darin sah, sich seiner Vergangenheit – also seiner Innenwelt – zuzuwenden. So ließ ich es denn. Nur wenige Wochen nach der Wiederherstellung seiner äußeren Selbstständigkeit hatte er die Idee, sich einige mit Amalgam gefüllte Zähne durch Goldkronen ersetzen zu lassen – ein weiterer Programmpunkt seines »Doctor-Shoppings«¹⁰⁹ in seinem sonst so ereignislosen Leben. Eine Zugehfrau, die ich ihm vorgeschlagen hatte – eben auch wegen der täglichen Ansprache –, hatte er nach mehreren Gesprächen schließlich doch abgelehnt. Keine zwei Wochen später machten sich Lähmungserscheinungen in seinen Beinen bemerkbar. Daraufhin kontaktierte ich seinen Zahnarzt, der aber eine Wechselwirkung zwischen dem für die Goldkronen entfernten Amalgam und den Lähmungserscheinungen für unwahrscheinlich hielt. Trotzdem riet ich Josef, einen weiteren Zahnarzt wegen der Lähmungen zu konsultieren. Allein er lehnte ab. Hier war ich mit meinem Latein am Ende und verlor ihn für einige Zeit aus den Augen.

Als ich nach etwa einem Jahr von seinen Verwandten darüber benachrichtigt wurde, dass er wegen vollständig gelähmter Beine seit knapp einem Jahr in einem Pflegeheim untergebracht sei, besuchte ich ihn dort auf meinem Weg ins Allgäu. In dem Augenblick, als die Pflegerin die Decke zurückschlug, um seine Beine umzulagern, sah ich fassungslos, wie sich die kräftigen Beine dieses einst so starken Mannes zu dünnen Stecken zurückgebildet hatten. Nicht in der Lage, meine Tränen zu verbergen, stand ich hilflos und ohnmächtig an seinem Bett. Zehn Tage später starb Josef körperlich weitgehend gesund mit nur 63 Jahren.

Wenn der Wille zum Leben von Selbstsabotage übertroffen wird, weil man sich auf keine Innere Familie stützen kann, die als eine »Verbündung mit sich selbst« gute Ratschläge geben kann, bleibt auch das Handwerkszeug Angewandter Synergetik machtlos. Mein Klient Josef war einer Bauernfamilie entstammt, die mit ihm als Kind hart umgegangen war und vor allem an seiner Arbeit auf dem Hof interessiert war. Er war zwar relativ wohlhabend gewesen, allein guter Rat war in seinem Fall kostbarer als ein Rubin.

Die Arbeitsebene Angewandter Synergetik in einer Sitzung ist die der Informationsanordnung als Energiebilder im Gehirn. In die dabei ablaufenden Selbstorganisationsprozesse zu neuen Bildern kann von mir als Therapeutin weder bewusst noch unbewusst eingegriffen werden. Viele Erfahrungswerte aus Sitzungen zeigen, dass das Innenleben gegenüber Außenreizen weitgehend autonom ist.

Dazu zwei typische Beispiele aus meinen Sitzungen: In einer Probesitzung gab der Entspannungstext eine Treppe abwärts und einen Gang vor, von dem zahlreiche Türen abgehen. Als ich den Klienten anschließend fragte, wo er sich befände, war er eine Treppe hochgestiegen und befand sich außerhalb des Gebäudes im Freien.

¹⁰⁹ Doctor-Shopping: Sich bei nicht zufriedenstellender Therapie bei vielen verschiedenen Ärzten vorzustellen, auch, um sich seine Krankenkassenpflichtbeiträge in Form von Behandlungen wenigstens zurückerstatten zu lassen.

Mein anderer Klient ließ sich von einem Text, der ihn im Himmelbett auf einer weißen Wolke über Kontinente und Meere hinwegtragen und sanft an einem Strand absetzen sollte, keineswegs beeindrucken. Selbst das von mir allmählich eingespielte, immer lauter vernehmbare Meeresrauschen hinderte ihn nicht daran, sich als fest eingewickelte Mumie in einem Sarkophag zu fühlen, der außerdem zur Hälfte in einer Grabeshöhle steckte. Dieses Bild tauchte in fast allen Anfangssitzungen auf, ganz gleich, welche Einstimmung ich wählte.

In einer Sitzung sind virtuelle Bilder stabil gegenüber sensorischen Außenweltreizen. Die Bilder der Klienten sind autonom. Dies schützt mich einerseits vor der Überforderung, inhaltliche Anregungen – also Ratschläge – geben zu müssen. Ich nehme die Bilder ernst und ermuntere meine Klienten, mit den inneren Figuren in diesen Bildern zu sprechen, sie in Beziehung zueinander zu bringen und – wenn sie sich belastend verhalten – ihr Verhalten zu verändern. Ich weiß, dass diese Bilder Ausdruck der erinnerten Gefühle meines Klienten sind, die oft aus frühester Kindheit stammen, vielleicht sogar aus vorsprachlicher Zeit.

Meine Aufgabe ist es keinesfalls, ihn davon zu überzeugen, dass er mit seinen Bildern bloßen Fantasien aufsitzt. Aus Erfahrung weiß ich um die realen Schrecken der Vergangenheit, die sich nonverbal in Bildern ausdrücken. Ich unterstütze die Veränderung des Fühlens. Die damit verbundenen Bilder verändern sich dann ohne das bewusste Zutun des Klienten. Deshalb ist es nach den Sitzungen auch nicht notwendig, im Alltag etwas »ausdrücklich« ändern zu wollen – der Impuls zur Veränderung kommt von selbst.

Und was genau so wichtig ist bei der Frage nach meiner Rolle als Begleiterin: Ich bin parteiisch in dem Sinne, dass ich bedingungslos hinter den verletzten Anteilen meiner Klienten stehe.

Das »Ankern«: Lösungen überprüfen und stabilisieren

Ist ein belastendes Muster erfolgreich transformiert, geleite ich meinen Klienten in umgekehrter Reihenfolge zurück zum Ausgangsbild, vorbei an all den inneren Schauplätzen, die er im Laufe der Sitzung eröffnet hat. Mit dieser Ergebnissichtung stellt sich ihm jetzt manches anders dar als zuvor: Der missbrauchende Vater wird zum respektvollen Freund, der Lehrer ist plötzlich ein aufmerksamer Zuhörer geworden, ein Mutter-Tochter-Drama findet ein freundliches Ende, in eine Wüstenlandschaft ist blühender Frühling eingekehrt. Klientin und Begleiterin haben den Beweis für den Erfolg ihrer Arbeit. Die Tatsache, dass ein zuverlässiges Überprüfungskriterium etwa als Musterkipfung existiert, überzeugt von der Art dieser Arbeit.

Zur Festigung des neuen Bewusstseins nehme ich eine »Ankerung« vor. Auch hier wird mit allen fünf Sinnen der Wahrnehmung gearbeitet. Fallweise können dabei Farben, Töne, symbolische Handlungen und mehr eingesetzt werden. Ludmilla, die sich am Ende der Sitzung unendlich erleichtert fühlte, forderte ich auf, sich eine Farbe vorzustellen, die dieser Gefühlsqualität »Erleichterung« entspricht. Sie hatte ihren langjährigen Groll gegen ihren manchmal gewalttätigen Vater in einer Schlagserie abreagieren können. Die erste Farbe, die ihr spontan einfiel, ließ sie in ihrer Vorstellung aus der Fülle des Kosmos über ihr Scheitel-Chakra in Kopf, Schultern und tiefer so lange einlaufen, bis ihr ganzer Körper davon angefüllt war. In einem zweiten, ebenfalls von Musik begleiteten Durchlauf ließ sie die Farbe sodann aus ihrer eigenen Körpermitte so lange in die Körpermitte ihrer Mutter einlaufen, bis auch diese vollständig mit der Farbe durchflutet war. Dies stellte die Verbindung zu ihrer Mutter und eine gleichzeitige Rückverbindung zu ihr her.

Dieser Vorgang kann sehr schnell gehen, aber auch bis zu fünfzehn Minuten anhalten. Farben sind Lichtschwingungen und auch Musik besteht aus Schwingungen, die Energie sind und gleichzeitig erzeugen. Das Bild der Inneren Mutter und die Energie von Ludmilla als Farbe traten miteinander in eine lebendige und sich stabilisierende Verbindung. Generell kann sich dieser Vorgang sogar kontaktlos auf die Beziehung zu einer Person in der Außenwelt auswirken.

In der indischen Mythologie wird Krishna, ein Abkömmling Vishnus und Mitglied der Götterdynastie Indiens, stets blau dargestellt. Dies ist keine kulturelle Naivität, wie ich stets dachte. Sondern es könnte auch der Versuch der äußeren Darstellung eines inneren Vorgangs sein. Er zeigt an, dass Krishna von einer himmlischen Energie durchflutet ist. Erst nach dem eigenen Genuss der Durchflutung mit Farben konnte ich die Symbolik der bunten Götterwelt Indiens verstehen.

Eine weitere Möglichkeit zur Stabilisierung von inneren Lösungen sind symbolische Handlungen. So ließ eine befreundete Synergetik-Therapeutin ihren Klienten die Durchtrennung eines inneren Bandes, das ihn ungewollt noch immer mit einer Person verband, mit einer Schere an einem äußeren Band vollziehen.

Sehr gut lässt sich auch Musik zum Ankern einer Energie einsetzen. Auch innere Geschenke an das Gegenüber wie ein Heilstein oder die autosuggestive Kraft eines Gebetes stärken die wiedergewonnene innere Verbindung zu sich selbst.

Ist die Ursprungssituation ein zu großer Brocken, weil eine verletzte Struktur noch weitere Verknüpfungen oder tiefer liegende Hintergründe hat, kann der Klient mit den Hauptbeteiligten des Themas die Abmachung treffen, sie in einer weiteren Sitzung erneut zu Wort kommen zu lassen. Als Signal, dass der Klient dazu bereit ist, reicht ein Kopfnicken.

Der Ausklang

Innenweltarbeit ist ein äußerst intensives Erlebnis, das die Teilnehmer von Kopf bis Fuß miteinbezieht. In der Schlussphase einer Sitzung ist es daher wichtig, dass sich der Klient in seiner Innenwelt einen Ort vorstellt, an dem er zu Atem kommen, sich beruhigen und ausruhen kann. Vor allem nach heftigen Auseinandersetzungen mit belastenden Figuren der Innenwelt wird meist ein Kraftort in der Natur oder ein ganz persönlich eingerichteter Raum aufgesucht oder Ruhe in den Armen eines geliebten Menschen gefunden. In dieser Entspannung kann der Klient, von Musik unterstützt, allmählich in die Realität zurückgleiten und in seinem eigenen Tempo auf das der schnelleren Außenwelt umschalten.

Im anschließenden Abschlussgespräch gehe ich mit meinem Klienten durch, ob und wenn ja, wo eine nachvollziehbare Kippung seiner Bilder stattgefunden hat. Aus dem Ergebnis ist für uns beide überprüfbar, ob die Ziele und wenn ja, welche wir in der Sitzung erreicht haben. Genauso wichtig ist natürlich die Frage, wie es ihm jetzt geht, wie er sich fühlt und mehr. Manchmal »hängt« ein Thema auch noch. Erkennbar ist das daran, dass sich das Konfliktbild noch nicht vollständig oder bis zu seiner Zufriedenheit transformiert hat. Auch notwendige Verständnisfragen können hier beidseitig besprochen werden.

Solch ein Schlussgespräch ist für meine Klienten auch deshalb äußerst wichtig, weil sie dabei ihre Ich-Grenzen für die äußere Realität wieder justieren können. Sie treten nun wieder als Ganzes auf und nicht nur in einzelnen Anteilen oder gar Konfliktanteilen. Vor allem bei verstörenden inneren Stimmen ist es wichtig, dass ich ihnen einen Ausblick gebe, ihnen Mut zum Weitermachen zuspreche und sie an ihre Ressourcen erinnere, die sie in der Sitzung kennengelernt haben.

Die Dokumentation

Jede Sitzung wird mit einem Recorder oder Computer aufgenommen. Das Original des Tonträgers verbleibt für eventuelle Forschungszwecke in anonymisierter Form bei dem Institut oder in der jeweiligen Praxis. Der Klient erhält eine Kopie mit nach Hause und kann sie sich dort in Ruhe anhören. So kann er die Sitzung nochmals erleben und für sich nacharbeiten. Jetzt wird er bemerken können, wie gedehnt seine Reaktionen während der Tauchgänge in die eigenen Innenwelten verlaufen – wie in Zeitlupe, wie unter Wasser. Das liegt an der stärkeren Kopplung

des Denkens an die Gefühle, bewirkt durch das Liegen. In zwei Schwingungsmodi zu arbeiten, braucht einfach länger. Ohne Gefühle verbleibt alles nur im Bereich des Geistes, und der weht bekanntlich, wo er will. Das ist auch der Grund, warum die Antworten, die man im Liegen gibt, oft andere sind als die, die man im Sitzen geben würde, während man die Kassette anhört. Es lohnt sich, die Tonträger aufzubewahren und sie Jahre später nochmals anzuhören. Auch als Gedächtnis dieser verflossenen Zeit.

Eine solche »Sprech-Stunde« dauert zwischen zwei bis zweieinhalb Stunden, während der man die ungeteilte Aufmerksamkeit des Begleiters hat. Wann im Leben haben wir so eine konzentrierte Zuwendung? Vermutlich nur während und nach unserer Entbindung von unserer Mutter. Eine Sitzung ist eine zweite Art der Entbindung, eine Entbindung vom eigenen Innenleben, weil wir uns endlich getrauen, über unser Innerstes zu sprechen. Es kann eine überwältigende Offenbarung sein, sich von seiner Innenwelt zu erlösen, indem man mit ihr spricht.

Wann sind Synergetische Sitzungen zu empfehlen?

Wofür man Angewandte Synergetik nutzen will, liegt im persönlichen Bereich eines jeden Einzelnen. Man kann sich seinen psychosomatischen Symptomen oder seinen psychischen Einschränkungen zuwenden, eine Beziehung klären oder neue berufliche oder private Herausforderungen suchen. Es kann aber auch darum gehen, seine Selbstwirksamkeit zu testen, seine Talente zu entfalten oder gar ein neues Selbstkonzept zu entwerfen.

Um eine Vorstellung zu geben, von wo aus man startet und wohin man will, gebe ich eine Übersicht über die Einstiegs- und Zielmöglichkeiten:

natürlicher, selbstbestimmter Tod, alles erledigt haben, die Fackel weitergeben
helle Freude, im Fluss sein, Glücksgefühle, innere und äußere Helligkeit,
kraftvolle Leichtigkeit, äußeres und inneres Wachstum
gutes, heilendes Wirken in größerem Umfeld
Anerkennung / Trost haben / geben
Talente entwickeln
Selbstwirksamkeit
Zufriedenheit
statische Normalität
Langeweile, Unzufriedenheit
Unterdrückung der eigenen Kräfte
Isolation, Unglück, Krankheit, Schattenkräfte
chronische, nicht heilende Krankheit, Gewaltfantasien
Depression, Stagnation, lebensbedrohliche Krankheiten
Selbstmord-/ Mordgedanken, innere / äußere Dunkelheit, inneres Absterben¹¹⁰

Spätestens wenn Gefühle wie Launenhaftigkeit, anhaltende Müdigkeit und geringe Belastbarkeit oder objektive Warnhinweise wie sogenannte unglückliche Zufälle oder psychosomatische Symptome – vielleicht sogar gleichzeitig – auftreten, lohnt sich ein längerer Blick in die

¹¹⁰ Bei lebensbedrohlichen Krankheiten kann Angewandte Synergetik die psychischen und die psychosomatischen Folgen bei den Erkrankten und deren Angehörigen lindern.

Innenwelt. Medizinisch ausgedrückt¹¹¹ gehören zu meinem Einsatzgebiet posttraumatische Belastungsstörungen, Anpassungs-, Angst-, Persönlichkeits- und Essstörungen. Aber auch Zwänge und Phobien sowie dissoziative und somatoforme Störungen und chronische Stimmungsverläufe zählen dazu. Zu den Kontraindikationen zählt derzeit der Formenkreis der schizophrenen und affektiven Störungen. Hier eröffnet sich für die Zukunft ein weites Feld klinischer Studien.

Alle psychosomatischen Erkrankungen wie Asthma, Neurodermitis, Ulcus, Colitis ulcerosa, Hyper- oder Hypothyreose und rheumatische Arthritis sprechen gut auf Angewandte Synergetik an.

Dies sind Begriffe, die ich bei der Diagnose stellen muss, um dem Klienten eine korrekte Rechnung für seine Zusatz- oder Privatversicherung ausstellen zu können.

Im Dialog mit der Innenwelt können die in psychischer Form vorhandenen Bakterien, Viren oder Parasiten erkannt und umgewandelt werden. Es werden sich zunächst psychische und danach auch materielle Immunzellen gegen psychosomatische Krankheit bilden. Das ist es, womit Angewandte Synergetik das seit einigen Jahren angestrebte Konzept »personalisierter Gesundheitsvorsorge« unterstützen kann.

Zur Vorbereitung ist es empfehlenswert, sich anzugewöhnen, seine Träume stichpunktartig zu notieren und ab und zu nachzulesen. Manch einer wird darüber erstaunt sein, wie sich eine Situation, die er im Alltag erlebt, einige Tage zuvor bereits in einem Traum angedeutet hat. Solches Wissen stärkt das Vertrauen in unsere eigene Innenwelt.

Um die Rückkopplung zu den eigenen, Kraft gebenden Bildern weiter zu festigen, empfehle ich die von dem Psychotherapeuten Alex Loyd und dem Arzt Ben Johnson in ihrem Bestseller »Der Healing Code«¹¹² vorgestellten vier Einzelübungen täglich anzuwenden. Sie stellen eine ideale Mischung aus Meditations-, Gebets- und Reiki-Übungen dar. Als Ausgleich dazu empfehlen sich Bergsteigen, Tanzen oder andere lebhaft Sportarten, um Power rauszulassen oder zu aktivieren.

Um sich einen konzeptionellen Überblick über die Funktionsweise des Gehirns zu verschaffen, empfehle ich das sehr interessant und klar geschriebenen Buch von Gerald Hüther: »Die Macht der inneren Bilder. Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern.«¹¹³

Wie viel Zeit beansprucht Synergetisches Heilen?

Auf die Frage, wann die Arbeit mit den inneren Vorstellungen zu wirken beginnt, möchte ich zunächst mit einer ganz allgemeinen, aber wichtigen Gegenfrage antworten: Wie lange brauchen Veränderungen? Etwa, wenn man einen neuen Job findet, weil ein Wechsel, egal aus welchen Gründen, notwendig geworden ist? Wie lange braucht es, bis wir in eine bessere Wohnung umgezogen sind oder gar ein eigenes Haus gebaut haben? Wie lange dauert es, bis wir einen passenden Partner gefunden haben? All diese Veränderungen sind eben auch ganz individuelle Lernvorgänge und entsprechend unterschiedlich werden die Antworten ausfallen.

Zweitens ist es leichter, etwas Neues zu lernen als etwas bereits fest Eingeschliffenes umzulernen – Stichwort Nervenschaltkreise des Gehirns und Körpers. Das heißt aber drittens, dass die Antwort auf diese Frage auch davon abhängt, wo man steht und was man erreichen

¹¹¹ Internationale Klassifikation psychischer Störungen, ICD 10, Kapitel V, Verlag Hans Huber, 2004/2005

¹¹² LOYD, Alex und JOHNSON, Ben: Der Healing Code. Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg, 3/2012, a.a.O.

¹¹³ HÜTHER, Gerald: Die Macht der inneren Bilder. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2010, a.a.O.

möchte. Dies wird – je nach Situation des Einzelnen – sehr unterschiedlich sein.

Ein allgemein wichtiges Ziel ist es zunächst, ganz konkret die Bekanntschaft mit seiner Innenwelt zu machen, um ein Gespür dafür zu bekommen, ob die Symptome, die uns quälen, gesellschaftlicher oder persönlicher Natur sind. Haben wir die Wirkmacht unserer Innenwelt kennengelernt, können wir beginnen, auf sie zu vertrauen – ein erster wichtiger Schritt zum Vertrauen auf uns selbst. Selbst-Bewusstsein als Bewusstsein vom »ganzen« Selbst mit all seinen Stärken, Schwächen und Bedürfnissen kann so entwickelt oder gestärkt werden. Denn nur Selbst-Bewusstsein ist stark genug, Frieden zu wollen und ihn auch herbeiführen oder halten zu können. Die lebenspraktische Wirkung von Selbstvertrauen kann nicht überschätzt werden.

Gleichzeitig erweitern sich unsere Persönlichkeit und Lebenskreise in erstaunlicher Weise. Vielleicht ein Dutzend Sitzungen – oft auch weniger – genügen, um sich von der Wirkmacht seiner Innenwelt zu überzeugen. Anschließend können wir sie selbstständig weiterführen, wie ich es von begeisterten Klienten höre. Manche Klienten kommen regelmäßig einmal im Jahr, um sich zu »eichen« und »im Fluss zu bleiben«.

Bei Menschen mit konkreten Problemen hängt die Anzahl der Sitzungen davon ab, ob Selbstblockaden vorliegen, die auf ein akutes Schockerlebnis zurückgehen oder ob es sich um mehrere – zwar leichte –, aber chronische Konflikte handelt. Diese haben sich dann manchmal bereits in Stoffwechselprozessen somatischer Natur oder als psychische Symptome, wie etwa Ängste, manifestiert.

Bei einem akuten, singulären Problem kann man eine bis fünf Sitzungen veranschlagen. Beispielsweise berichtete mir Angelika, eine Klientin, die ich zufällig nach drei Jahren wiedertraf, dass die eine Sitzung, die sie bei mir nahm, ihr ganzes Leben verändert hatte. Die Lösung eines für ihr Leben zentralen Musters in dieser Sitzung hatte dazu geführt, dass sie ein halbes Jahr danach den Mut fand, ihre Stellung zu kündigen. Im Jahr darauf lernte Angelika am neuen Arbeitsplatz ihren jetzigen Ehemann kennen. Nach der Geburt ihres Sohnes gründete sie eine Familie mit ihm und führt jetzt ein rundum zufriedenes Leben. Ich habe seither nichts mehr von ihr gehört, was ich darauf zurückführe, dass es ihr gut geht.

Es gibt also Fälle, bei denen eine oder wenige Sitzungen die Blockade einer Klientin lösen können. Solche Ergebnisse sind aber eher selten. Viele Menschen fallen nach einer Sitzung und in ihrer gewohnten Umgebung wieder in ihre alten Vorstellungs- und Handlungsmuster zurück. Diese sind einfach stabiler als die neu hinzugelernten. Wenn auch noch mehrere chronische Hintergründe aufzuarbeiten sind, müssen entsprechend mehr Sitzungen veranschlagt werden. Denn es gilt nicht nur umzulernen, sondern dies auch durch Wiederholung zu stabilisieren.

Je tiefer eine Verwundung ist, desto mehr Schutzhäute haben sich darüber gelegt und desto undurchdringlicher ist diese Schutzschicht. Solche Schichten trage ich dann mit allergrößter Behutsamkeit – aber zielstrebig – ab. Erst dann können die kreativen Grundkräfte der Seele frei werden und mit ihrer Regenerationsarbeit beginnen.

Wissen sollte man außerdem, dass es wie bei Naturheilverfahren auch bei der Synergetischen Arbeit zwischenzeitlich zu sogenannten »Erstverschlimmerungen« kommen kann. Das bedeutet aber nichts anderes, als dass ein chronischer – also erstarrter Krankheitszustand – durch einen »Heilreiz« wieder in einen akuten Zustand übergegangen ist. Dann kann die Regulationsblockade beginnen, sich aufzulösen. Dies ist die unabdingbare Voraussetzung für die anschließende Selbstregeneration. In solchen Phasen treten die Symptome, die zunächst in chronischer und verkapselter Form und unerkannt vorlagen, überhaupt erst einmal an die Oberfläche. Sie werden sozusagen erst jetzt fühlbar und daher vorübergehend als besonders schmerzlich empfunden. Prognostisch gesehen ist dies ein günstiges Zeichen.

Da ich Angewandte Synergetik zu den natürlichen Heilverfahren zähle, möchte ich die dazu bekannte grobe Formel nennen. Sie besagt, dass die Anzahl der Jahre, seit der eine Krankheit besteht, in gleicher Anzahl von Monaten veranschlagt werden muss, um sich zurückbilden zu können. Um ein Beispiel zu nennen: Leidet eine Klientin seit fünf Jahren an Depressionen, muss sie mindestens fünf Monate zu deren Auflösung ansetzen. Auch dauert es unterschiedlich lange, bis die Auswirkung der Veränderung als solche erkannt wird. Deshalb ist es realistischer, einen entsprechend längeren Zeitraum anzusetzen.

Auch für lang anhaltende Probleme oder Themen mit viel Hintergrund wage ich einen

Zeitplan anzubieten: Befindet man sich etwa im Minus-Bereich von chronischen Beschwerde- und Alltagsproblemen, können bis zu einhundert Sitzungen »notwendig« sein, um sich aus diesem negativen Feld zu entfernen. Will meine Klientin hingegen ihre Begabungen entdecken und einüben, geht das schneller. Meine Klienten entscheiden selbst, wann sie auf eigenen Beinen stehen, meine Hand loslassen und die ihrer Inneren Mutter ergreifen, um selbstfürsorglich leben zu können.

Die Integrationsphase als Umstrukturierung des Innenlebens und die Konsolidierung brauchen also ihre Zeit und zudem den Blick, Erfolge auch als solche erkennen zu können. So hat eine Klientin die positiven Wirkungen von zehn Sitzungen erst nach zwei Jahren als solche erkannt, wie sie mir erzählte. Erst nachdem sie das Rauchen eingestellt und zu meditieren begonnen hatte, konnte sie im längeren Rückblick die positiven Veränderungen erkennen. Außerdem war sie zu konstantem Vertrauen und lustvoller, erotischer Hingabe in ihrer neuen Beziehung fähig geworden. Auch ihr drittes Auge hatte sich geöffnet. Das war insofern unangenehm, als sie die Bilderflut der Außenwelt nicht einfach dadurch abstellen konnte, dass sie die Augen schloss. Denn nun lief die Bilderflut ihrer Innenwelt vor ihrem inneren Auge ab. Inzwischen hat sich das gegeben. Ab und an hat sie Visionen von atemberaubenden Landschaften, Mustern oder Materialien, die sie als Vorlage für ihre Aquarelle verwendet. Eine andere Klientin begann ihre dicke Perlenkette – wohlgerne eine echte Perlenkette –, die sie stets bei den Sitzungen trug, als Mala – als Rosenkranz – zu empfinden und auch zu verwenden.

Wann können Synergetische Sitzungen beendet werden?

Angewandte Synergetik stellt einen Quantensprung in der Persönlichkeitserweiterung dar. Weil aktiv im eigenen Innenleben gearbeitet und gehandelt wird, kann diese Erweiterung auch organisch nachhaltig geankert werden. Wer sein Inneres Kind wiederentdeckt und lieben gelernt hat, wird beim Anblick eines von Krebs entstellten Kindergesichtchens spontan Mitgefühl anstatt Abscheu empfinden.

Weil Antonia sich durch diesen Anblick ebenfalls verletzt fühlte, hatte sie spontan begonnen, für dieses Kind und ihre eigene Seelenruhe zu beten. Sie ließ sich von diesem Unglück nicht mehr überwältigen. Sie hatte durch die Arbeit mit ihren inneren Bildern gelernt, ihrem Inneren eine freundliche, kontinuierliche Stabilität zu geben, wie sie mir etwa sieben Jahre nach Beendigung ihrer Therapie bei einem Jahrestreffen schilderte. Wenn man will, kann man so etwas auch Weisheit nennen. Die gleiche Mitgefühlsreaktion war auch 2007 bei buddhistischen Meistern, die bis zu 60.000 Stunden meditiert hatten, mittels Kernspintomografie in den entsprechenden Gehirnarealen nachgewiesen worden.¹¹⁴

Die Anwendung von Synergetischen Sitzungen kann beendet werden, wenn die Hilfe zur Selbsthilfe zu greifen begonnen hat. Wie ein russisches Sprichwort empfiehlt: Wenn man einem Menschen helfen will, schenkt man ihm keinen Fisch, sondern eine Angel.

Das heißt, wenn meine Klienten in Situationen der Beschämung, Hilflosigkeit oder tiefen Verzweiflung in der Lage sind, ihr Inneres Kind tröstend auf den Schoß zu nehmen, es zu umarmen, zu wärmen und zu beruhigen oder gar in den Schlaf zu wiegen, ist das Ziel meiner Innenweltarbeit erreicht. Wir können uns aber auch von unserem Inneren Kind oder Jugendlichen stärken, trösten oder ins Gewissen reden lassen. Das hängt ganz von der jeweiligen Situation ab. Wahrnehmungstechnisch gesprochen wechseln wir dabei Bewusstseinsräume. Nur wir Menschen sind in der Lage, in einer konkreten Situation zwischen verschiedenen Erinnerungen, inneren Stimmen, Figuren oder Persönlichkeitsanteilen als Wahrnehmungen hin- und her zu switchen. Wenn wir erkannt und erfahren haben, dass wir uns dieser göttlichen Fähigkeiten bedienen können, wächst in gleichem Maße unser Verantwortungsgefühl für unsere

¹¹⁴ o.Verf., in: Die Zeit, 16. März 2007

Mitwelt.

Auch haben meine Klienten in den Sitzungen gelernt, Verknüpfungen und Zusammenhänge hinter Ereignissen erkennen zu können. Sie haben nicht nur äußere Ereignisse und Personen beziehungsweise verschiedene Personen miteinander in Beziehung bringen können. Sie haben sogar an deren Motiven und Verknüpfungen in Form innerer Bilder, Stimmen und Erinnerungen mitgearbeitet. Sie sind nun hervorragend vorbereitet auf die Außenwelt – auf das Leben. Als sich selbst erkennende, selbstverantwortliche und zu Freude und Frieden fähige Menschen.

Haben meine Klienten drittens viele Rollenvorstellungen ausprobiert, werden sie als Innere Generalisten sehr viel besser mit den vielfältigen Anforderungen des Lebens zurechtkommen. Es geht nicht darum, »vollkommen«, also ein Spezialist mit Inselbegabung zu werden. Wenn wir hingegen »vollständig« sind, können wir alle denkbaren Standpunkte und Rollen einnehmen – das schafft das Gefühl von Freiheit. Mit dem sich immer erweiternden Horizont unseres Denkens können wir sogar die Position unseres Gegners besser verstehen. Wenn wir außerdem mit weniger Projektionen auf uns oder unsere Mitmenschen auskommen und damit gut leben können, haben wir ein wichtiges Ziel spiritueller Weisheitssuche erreicht: Wir haben unser Selbst entdeckt und können es leben. Abzulesen ist dies unter anderem daran, dass wir bei jeder Rolle, in der uns jemand gegenübertritt, den Menschen dahinter entdecken können. Noch wunderbarer aber ist es, hinter jedem Menschen das einstige Kind in seiner zauberhaften Fülle des Seins zu spüren und es wahrnehmen und verstehen zu können.

III SCHLUSS

Schlusswort

Antonias Biografie III

Weil Antonia bei ihrer Innenweltarbeit das oft auch schmerzhaft »Hingucken« gelernt hatte, getraute sie sich, mit 39 Jahren ihren leiblichen Vater aufzusuchen. Sie hatte ihn als mittellos und alkoholkrank kennengelernt, bevor er durch einen Autounfall starb. Nun kam sie – obwohl von seinen sechs Kindern das »uneheliche« und allen unbekannte Kind – mit in den Genuss eines vollkommen unerwarteten Erbes. Niemand konnte ahnen, dass ein Jahr nach dem Tod des Vaters der Erbgang seiner wohlhabenden Mutter juristisch allein auf seine verbliebene Familie übergehen würde. Selbst der Notar hatte aufgrund der verworrenen Familiensituation ein Jahr lang in die falsche Richtung recherchiert und dabei bereits über dreißig andere Erbberechtigte ermittelt. Aber Antonias Erbe setzte sich durch.¹¹⁵ Weil sie ihre Halbgeschwister väterlicherseits bei seiner Beerdigung kennengelernt hatte, benachrichtigten sie Antonia über den ihr zustehenden Erbanteil.

Schon während ihrer Zeit der Therapie war ihr Interesse für die Geschichte ihrer Herkunftsfamilien und deren Stammbäume erwacht. Aufgrund ihrer neu erlernten Hartnäckigkeit kam sie auch bei ihrer eher wortkargen Mutter allmählich dahinter, dass ihre Mutter die Enkelin einer polnischen Gutsbesitzerfamilie war. Diese musste ihren großen Grundbesitz allerdings bereits im Ersten Weltkrieg verloren geben. Durch den Zweiten Weltkrieg waren die Familienmitglieder dann in alle Welt verstreut worden. Beziehungen und Beziehungsfähigkeit waren zerstört worden.

Beide Herkunftsfamilien von Antonia waren durch zwei Weltkriege gänzlich aus dem Takt gekommen. Denn bei mehreren Treffen mit der Erbgemeinschaft begann sie nachzuvollziehen,

¹¹⁵ Zur Erinnerung: Auch die positiven Dinge zählen zum Ahnengedächtnis als Karma.

warum das Schicksal ihren Vater scheinbar so gebeutelt hatte. Sein Vater war in den letzten Kriegstagen des Zweiten Weltkrieges gefallen. Gegen den neuen Ehemann seiner Mutter, einen Alkoholiker, und gegen dessen Sohn zog er sogar seiner Mutter gegenüber den Kürzeren. Er wurde aus der Familie ausgeschlossen und mit einem kleinen Betrag ausbezahlt. Wohl die Verbitterung darüber vergällte ihm sein weiteres Leben. Obwohl äußerlich aus wohlhabender Familie stammend, war er in seinem Kummer über die Ausgrenzung zuerst innerlich und dann auch äußerlich verarmt.

Auch für mich als Begleiterin von Antonia hatte sich völlig unerwartet gezeigt, dass es in doppelter Hinsicht lohnend sein kann, Beziehungsfähigkeit zu seiner äußeren und Inneren Familie herzustellen. Nach dem Treffen, das Antonia kurz nach ihrer Erbschaft mit mir vereinbarte und bei dem sie mir stolz alles berichtete, zeigte sich mir rückblickend folgende Entwicklung: Antonias Auseinandersetzung mit ihrer Vergangenheit war der erste Akt gewesen, bei dem sie die Regie übernommen hatte – sie war zuerst zu einer Innenweltsitzung gekommen. Im zweiten Akt hatte sie in der Außenwelt Regie übernommen und ihren leiblichen Vater gefunden und dann besucht. Das Treffen fünf Jahre später zu seiner Beerdigung machte sie mit ihren weiteren Halbgeschwistern bekannt. Als es dann um die Erbschaft ihres Vaters ging, erinnerten sich ihre Halbgeschwister an dieses »uneheliche Kind« und nahmen sie in die Erbgemeinschaft auf. Antonia gehörte mit dazu. Dies war der dritte Akt.

Diese atemberaubende Wendung in Antonias Leben hatte sich deshalb ergeben, weil sie den von ihrer Mutter vielleicht unbewusst gegebenen Geheimauftrag, ihre Familie kennenzulernen, erfüllt hatte. Denn einige Zeit nach ihrem Erbgang konnte Antonia nachvollziehen, warum ihre nur dem äußeren Anschein nach lieblose Mutter sie von ihrem neuen Mann, Antonias Stiefvater, nicht hatte adoptieren lassen: Weil sie eher unbewusst in Betracht gezogen hatte, dass der leibliche Vater von Antonia einer wohlhabenden Familie entstammte? Und ein mögliches Erbe zu erwarten war? Weil ihre Mutter nur so ihre natürliche, aber durch ihr Waisendasein im Zweiten Weltkrieg zunächst gebrauchlose und in ihr tief verborgene Liebe auf ihr Kind hatte übertragen können?

Für Antonia war diese Wendung ihres Lebens vor allem insofern überraschend gewesen, als sie stets der festen Überzeugung gewesen war, dass sie, hätte sie im 19. Jahrhundert gelebt, ganz sicher ein polnisches Waschermadl gewesen wäre und erst das 20. Jahrhundert ihr die Chance gegeben hatte zu studieren. Das war zumindest ihre Schlussfolgerung aus der Bemerkung eines Uni-Assistenten während ihres Studiums gewesen. Er hatte festgestellt, dass ihr Name im Wien des vergangenen Jahrhunderts sehr häufig gewesen war und vor allem Hausangestellte so hießen. Doch nun war für Antonia mit ihrem Erbgang der Ausgangsstatus ihrer Herkunftsfamilien von vor den beiden Weltkriegen wiederhergestellt. Sie war wieder in ihrer, in den Weltkriegen verloren gegangenen, Schicht angekommen. Sie hatte auch äußerlich wieder zu sich gefunden. Ihr innerer und äußerer Wohlstand sind nun wieder im Gleichgewicht.

Antonia hatte sich Pippi seit ihrer Kindheit immer sehr verwandt gefühlt. Nur die Sache mit dem Koffer voller Geld hatte bisher nicht gestimmt. Nun hat sie eine Villa Kunterbunt als Pension, die ihr, wenn sie es richtig anstellt, einen Koffer voller Geld füllen kann. Endlich kann sie sich richtig wie Pippi fühlen: frei und stark und voller lustiger und spannender Ideen, um die nächsten Akte ihrer Zukunft zu gestalten.

In ihrer bisher letzten Sitzung eroberte Antonia sich die Ressource »Innerer Vater« zurück. Das kam für mich völlig überraschend. Denn wieviele Male hatte sie in ihren Sitzungen einen Ausweg aus ihrer Kinderzeit gesucht! Sie hatte vieles durchgespielt, etwa dass ihre Mutter sie nicht ins Kinderheim gäbe, dass ein amerikanisches Ehepaar sie adoptieren würde, dass sie ihrem Stiefvater bei seinen Annäherungsversuchen Einhalt gebieten könne, weil sie nicht mehr auf seine Freundlichkeit angewiesen sei oder dass ihr leiblicher Vater sich um sie kümmern, sie besuchen würde. Auf die einfachste und nahe liegendste Lösung kam sie aber erst in dieser Sitzung.

Diese Lösung hatte sich in einem Traum vier Tage zuvor schon angedeutet, als sie träumte, ihr inzwischen langjähriger Lebenspartner würde ihr seinen kleinen Sohn zur Erziehung anvertrauen. Am Morgen danach war sie ganz glücklich aufgewacht. Sie hatte diesen Traum daraufhin als die Geburt ihres Inneren Mannes, also ihres Inneren Vaters interpretiert, wie sie

mir berichtete.

In der Sitzung, in der es zunächst darum ging, dass sie die meisten Menschen nicht ernst nehmen könne, gar verachte, da diese nicht das gleiche hätten durchstehen müssen wie sie, kam die Sprache wieder auf ihren Vater, und wie er ihre Mutter nach einem, »dem« Streit verlassen hatte, als diese mit Antonia im vierten Monat schwanger war.

Wieder spürte Antonia diese Hitze in der Gegend des Solarplexus. Doch dann auf einmal die innere Gewissheit: Ihr leiblicher Vater versöhnt sich nach dem heftigen Streit mit ihrer Mutter. Ihre Mutter und ihr Vater werden ein Paar. Von diesem inneren Geschehen aus spulte sich Antonia nun ihr bisher bekanntes Leben in einem ganz neuen Lauf ab: Sie muss nicht ins Kinderheim, weil ihre Mutter nun verheiratet ist und nicht arbeiten muss und sich um Antonia kümmern kann. Es gibt keinen Stiefvater mehr, keinen Missbrauch und keine falsche Berufswahl als Lehrerin. Wie einfach ist auf einmal das Leben. Alles liegt klar und einfach vor ihr: Ihre Schulzeit, ihr Beruf, die Gründung ihrer eigenen Familie mit einer neuen Generation von Mann.

Wie lange es dauern wird, bis Antonia von ihrem geliebten Vater lernen wird, ganz in der Welt zu sein, sich dort zu behaupten, sich also die Kräfte ihres Inneren Vaters wie Durchsetzungsvermögen, Großzügigkeit, Spaß und Spiel für ihr Leben nutzbar zu machen, wird die Zukunft zeigen. Ich wünsche ihr auf jeden Fall alles Gute.

Durch ihr Wissen über ihre »neue« Großfamilie hat Antonia neuen Auftrieb erhalten und möchte mit ihren Kindern eine neue Familiendynastie gründen. Derart gestärkt, kann sie ihr neu erkanntes soziales und finanzielles »Erbe« auch für ihre ideellen Ziele einsetzen: Etwa für die Bekanntmachung und Verbreitung der Heilung der Inneren Familie mit Angewandter Synergetik.

*»Du und ich – wir kennen jenes Land
Und sind oft dortgewesen
In den langen alten Tagen, alten Kindertagen,
Ein dunkles Kind und ein helles ...
Die Hütte des vergessenen Spiels.
Erbaut war sie vor langer, langer Zeit,
Weiß und gedeckt mit goldenem Stroh
Und durchbrochen von Gitterfenstern zum Lugen,
Die aufs Meer blickten ...«¹¹⁶*

Paradise reloaded

Der schleichende Knebelungsprozess unserer Innenwelt – ihre unablässige Missachtung durch Erziehung und Gesellschaft – kann beendet werden: »L' homme est né libre – et partout il est dans les fers ... « Der Mensch sei frei geboren und liege doch überall in Ketten, diagnostizierte J. J. Rousseau vor über 250 Jahren den Zustand der aufziehenden modernen Gesellschaft. Mit seinem ersten »Discours sur les sciences et les arts« hatte er den 1. Preis der Akademie von Dijon gewonnen. Die Preisfrage war gewesen, ob die Zivilisation in ihrer Ausformung als Wissenschaft und Technik den Menschen verbessert habe. Rousseau verneinte leidenschaftlich. Auch heute noch können wir uns dieser Ansicht anschließen, wenn uns die Ungerechtigkeiten gegenüber uneresgleichen und der Schöpfung nicht kalt lassen.

Die Macht der Ketten ist gesprengt.¹¹⁷ Werft sie von euch, jubelt, tanzt, hüpf, springt und freut

¹¹⁶ TOLKIEN, J.R.R.: Das Buch der Verschollenen Geschichten, a.a.O., 1. Strophe

¹¹⁷ Mit diesem oft zitierten Bild möchte ich darauf hinweisen, dass es Martin Luther und später Jean-Jacques Rousseau noch allein um das Seelenheil des Menschen gehen konnte, während es heute genau dieses Sprengen der Ketten – das Sprengen aller Verbindlichkeiten – ist, das zur Gefährdung unserer gesamten Lebensgrundlagen geführt hat. Umdenken tut Not.

euch eures Lebens. Macht euch im Morgenrot auf den Weg und lauft zurück ins Paradies. Der Weg ist kürzer als ihr glaubt. Vor dem großen Tor werdet ihr die Erzengel Michael und Gabriel finden. Seit Menschengedenken stehen sie traurig wachend davor. Umarmt sie, fasst sie bei beiden Händen und dreht euch mit ihnen im Kreis. Sagt ihnen, warum ihr so fröhlich seid. Berichtet ihnen von euren Reisen in eure Innenwelt. Erzählt ihnen, dass ihr euch geändert habt und dass ihr jetzt ins Paradies zurückwollt. Dass ihr die Ursünde – die Trennung von euch selbst – überwunden habt. Dass ihr wieder fähig seid, den Garten Eden zu bewohnen und liebevoll mit seinen Bewohnern umzugehen. Weil ihr endlich gelernt habt, euch selbst zu lieben.

Lasst Gabriel als Torwächter zurück und nehmt Michael mit auf Innenweltreisen. Er soll sich von deren Wirkung überzeugen. Ihr werdet erleben, wie er mit ausgebreiteten Schwingen zu Gabriel zurückkehrt. Ja, die Engel fliegen wieder! Ihre Zeit der Gefangenschaft in der Schwerkraft der Traurigkeit ist vorüber. Fordert sodann Einlass in den Garten Eden. Michael und Gabriel sollen euch dabei begleiten. Wie sehr haben auch sie das Paradies vermisst! Wie oft hat einer von ihnen heimlich und sehnsuchtsvoll durch den Torspalt gespitzt und es für immer verloren geglaubt. Öffnet nun gemeinsam das mächtige Tor. Tretet ein und ergreift Besitz vom Garten Eden. Er ist euer! Er gehört jetzt allen, die Einlass fordern. Sogar dem Teufel, der mit seinen listigen Ratschlägen nun keinen Schaden mehr anrichten kann. Weil ihr gelernt habt, ebenso listig zu sein.

Lebt darin in Freude und Fülle. Gemeinsam mit all euren Kindern, die schon immer darin gespielt haben. Breitet eure Herrschaft aus, bis die ganze Erde ein Garten Eden ist. Die kranke Erde und ihre Bewohner werden wieder heil.

Das Kamala¹¹⁸ – die Lotusblüte –, dort, wo vor vielen Jahren die Reisen in die Innenwelt begannen, ist schon solch ein Paradies. Die dortigen »Hütten dieses vergessenen Spiels«¹¹⁹ sind bevölkert mit Menschen, die gekommen sind, um sich zu erinnern. Alle Synergetik-Häuser in Europa leiten zu den vergessenen Spielen der Kindheit an – zum Träumen, Pläne Schmieden, Ausruhen, Abenteuer Erleben, sich Ausweinen, Trost Finden, neue Kraft Schöpfen.

Von dort aus wird sich die Erinnerung an das Paradies in die Welt ausbreiten. Lauft los, am besten barfuß – der Weg beginnt direkt vor eurer Haustür!

Das Paradies ist so alt wie die Menschheit. Der Weg dorthin existiert seit Anbeginn, wurde aber im Lauf der Zeiten vergessen. Von vielen, die ihn dennoch suchten, wurde er Jahrtausende lang in der Außenwelt gesucht. Denn der Auftrag Gottes hatte gelaute: Macht euch die Erde untertan. Dieser Auftrag ist bis zum Überdruß erfüllt. Der neue Auftrag lautet nun: Macht euch eure Innenwelt untertan. Übernehmt dort Verantwortung. Lebt und herrscht im Lande Shangri-La und erkennt: Das Paradies war immer da und hat geduldig auf euch gewartet.

Von dort aus, und nur von dort, kann es sich ausbreiten. Macht Gott auf folgendes Missgeschick aufmerksam: Als er das Paradies erschuf, unterließ er es, Adam und Eva in das Geheimnis seines Werkes einzuweihen. Er verheimlichte ihnen, dass das Paradies seinen Ursprung in ihrem und aller Menschen Innerem hat. Und dass es nicht verloren gehen kann, sondern treu darauf gewartet hat, neu entdeckt zu werden.

Endlich ist das Rätsel des wundervollen blauen Planeten mit seinen unglücklichen und verstörten Bewohnern gelöst – es liegt in der verwirrten Innenwelt der Menschen. Reisen in die Innenwelt erkennen und benennen dies. Die Herrschaft der Menschen im Garten Eden kann nun beginnen. Das geschundene Antlitz der Erde und das seiner Bewohner können wieder lächeln.

Endlich sind die Schönheit der Erde und die Schönheit ihrer Bewohner wieder im Einklang. Die Herrschaft der Ursünde – die Trennung zwischen innen und außen – hat ein Ende.

¹¹⁸ Synergetik Institut in Rossbach/Gießen

¹¹⁹ Es gibt tatsächlich zauberhafte Wohnhütten im verwunschenen Garten des Synergetik-Instituts