

Gesundheitsnetz Währing

Vortrag 7.5.2013

Stufen die spirituelle Dimension unserer Persönlichkeitsentwicklung anhand des berühmten Gedichtes von Hermann Hesse

Meine sehr geehrte Damen und Herren,

Das letzte Mal haben wir uns mit dem Thema Dankbarkeit beschäftigt. Heute möchte ich Sie einladen, ein Stück weit mit mir Lebenswege nach innen zu gehen und zu beleuchten. Nachdem so ein Weg über viele Jahre, ja vielleicht ein ganzes Leben lang dauert und er auch streckenweise sehr mühselig und steinig ist, habe ich mir erlaubt, einen sehr erfahrenen und erlesenen Wegbegleiter mit zu bringen, der erprobt, über viele Jahre seines Lebens, sich um diesen Weg nach innen bemüht hat, ja bis zu seinem Tod mit all seinen Höhen und Tiefen. Es ist **Hermann Hesse**, dessen berühmtes Gedicht von den "**Stufen**", das er im Alter von 66 Jahren vollendete, in einer literarisch einzigartigen Weise die Quintessenz der spirituellen Dimension unserer Persönlichkeitsentwicklung, beschrieben hat.

Ich möchte Ihnen zunächst dieses Gedicht vorlesen, viele von Ihnen werden es bereits kennen, aber ich denke, man kann es immer wieder von Neuem hören.

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend dem Alter weicht,
blüht jede Lebensstufe,
blüht jede Weisheit auch und jede Tugend zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.

Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe bereit zum Abschied sein und Neubeginne,

um sich in Tapferkeit und ohne Trauern in andre,
neue Bindungen zu geben.

Und in jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
der uns beschützt und der uns hilft zu leben.

Wir wollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
an keinem wie an einer Heimat hängen,
der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
er will uns Stuf´ um Stufe heben, weiten.

Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise, und traulich eingewohnt,
so droht Erschlaffen.

Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise, mag lähmender Gewohnheit sich entrafen,

es wird vielleicht auch noch die Todesstunde uns neuen Räumen jung
entgegenschicken,

des Lebens Ruf an uns wird niemals enden.....

Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!

Hermann Hesse ist am 2. Juli 1877, als Sohn eines protestantischen Missionars in sehr behüteten und intellektuellen Verhältnissen, in Calw einer kleinen Stadt in Baden Württemberg geboren. Dennoch geriet er mit 15 Jahren in eine tiefe Krise, er wurde depressiv, was auch mit einem Suizidversuch endete. Er schrieb damals: "Ich möchte hingehen wie das Abendrot". So sehr er einerseits dankbar für seine Familie war, so sehr kam er aber offensichtlich mit dem pietistischen Elternhaus und den evangelischen schulischen Einrichtungen, in denen er das Gymnasium besuchte, nicht zurecht. Der Pietismus ist eine Form des Protestantismus in der Spiritualität sehr spürbar wahrgenommen und gelebt werden kann, aber eingespannt ist in einen engen Rahmen was die Auslegung des Evangeliums betrifft. Die Freiheit der Kinder Gottes, wie die Bibel sie beschreibt, steht im Gegensatz zur Strenge gelebter Frömmigkeit und erlaubt die Entfaltung spiritueller, aber auch transkonfessioneller Weite nicht. So habe ich es zumindest selbst in meiner Kindheit erlebt. Hesse war einerseits geprägt durch das Weltbürgertum seines Großvaters, eines Verlegers, dessen Bibliothek sich schon früh für den jungen Hermann Hesse erschloss, aber gleichzeitig auch von seiner frommen, kleinbürgerlichen schwäbischen Umgebung. So erscheint es zumindest mir. Sein Ringen und Kämpfen hat auch schon die Mutter in einem Brief an seinen Vater beschrieben, als Hesse erst 4 Jahre alt war. Darum glaube ich, ist er besonders prädestiniert, uns auf unserem inneren Weg mit seinen vielen Erfahrungen durch diesen Vortrag zu begleiten und uns entsprechend zu unterstützen, daher werde ich auch immer wieder auf ihn zurückkommen.

Wie manche von Ihnen, glaube ich schon wissen, ist für mich die Verbindung von Psychotherapie und Spiritualität unumgänglich. Alle Lebensstufen, die wir durchlaufen, müssen, damit sie gelingen, ihre spirituellen Spuren entwickeln, sie kanalisieren, damit sie in die nächste einfließen können. Aber wie sieht das aus? In der kurzen Zeit kann ich leider dieses so wichtige Thema nur anschnitten, aber ich will versuchen, unsere Lebensstufen auf verschiedenen Ebenen zu beleuchten.

Da ist zunächst einmal unsere **Geburt**, wobei ich die pränatale Zeit da mit hinein nehme, unsere **Kindheit, Jugend, das Erwachsenensein, das Alter und der Tod**.

In jeder Phase müssen alle, die in dem Gedicht genannten Stufen durchlaufen werden. In jeder gibt es den Beginn, das Knospen, Blühen, Reifen, Erbringen der Frucht, mit der ihr gemäßen Bestimmung.

Wenn sich in jeder Stufe alles erfüllt, das heißt, mit allem **gefüllt** wird, was sie braucht, um in die nächste zu gelangen, ist es ja wunderbar. Dann bin ich gesättigt, zufrieden, das heißt wiederum **im Frieden** mit mir, dann kann ich heiter Raum um Raum durch schreiten, dann bin ich auch bereit zum Abschied und Neubeginne, dann gibt es die Freiheit sich ohne Trauern in neue Räume zu begeben, dann ist man offen für Aufbruch und Reise, dann höre ich des Lebens Ruf, und nehme ihn gerne auf und folge ihm, dann kann ich auch am Ende meines Lebens das Zeitliche segnen, so wie ich es in meinem letzten Vortrag aufgezeigt habe, dann kann ich auch **gut** gehen von dieser Welt.

Was aber ist, wenn die nötige Fülle nicht immer vorhanden ist, wenn Wichtiges offen bleibt, die Voraussetzungen für die nächste Stufe nicht wirklich gegeben sind? Meistens sind es Kinderanteile, die in der einen oder anderen Entwicklungsstufe nicht wirklich "satt" geworden sind, sie spüren das und fordern es ein. Das geschieht zum Teil unbewusst, aber dafür um so nachhaltiger.

Beginnen wir bei der Geburt, oder noch besser gesagt, in der Zeit des Heranwachsens eines neuen Menschenkindes. Der bekannte Hirnforscher, Dr. Gerald Hüther spricht von einer pränatalen Urerfahrung von Glück, durch die Verbundenheit mit der Mutter, und einer damit verbundenen paradiesischen Fülle, aber auch, das ist jetzt meine Erfahrung, mit den bereits mitvorhandenen kleinen Geschwistern und es hat die Erwartungshaltung, dass es so bleibt. Aber leider gibt es schon in der pränatalen Phase das Gefühl von Verlust, Ängsten und Verlassenheit. Vielleicht habe ich es schon einmal erwähnt, aber ich erlebe immer häufiger, dass Menschen schon vor Ihrer Ankunft auf dieser Welt, erleben mussten, dass sie am Beginn Ihres Daseins im Mutterleib nicht alleine waren, da war noch jemand, da gab es bereits eine Verbindung, eine Beziehung, wenn auch auf einer anderen Ebene. Aber der oder die andere ist wieder weggegangen, gestorben, war nicht lebensfähig und das erzeugt bei dem der überleben darf, nicht selten Verzweiflung, Trauer, Verlust und Schock. In unserem Zellgedächtnis, die Forscher nennen es das implizite Gedächtnis, sind diese Erinnerungen bestens gespeichert und so ein Kind kommt nicht selten bereits traumatisiert auf die Welt. Es hat dann Angst vor weiteren Verlusten, kann dann nichts hergeben woran sein Herz hängt, es fängt zu sammeln, traut sich oftmals nicht weg aus der Familie, hat große Angst vor dem Tod, den es schon kennen gelernt hat, bevor es noch geboren wurde. Oder, wie ich in anderen Vorträgen schon gesagt habe, freut sich die Mutter nicht über das neue kleine Wesen. Solche Kinder wollen oft die Welt gar nicht kennen lernen, wie ich schon an anderer Stelle ausführte. Zum Glück gibt es heute Methoden, solche Menschen von diesen alten Nöten zu befreien. Aber wie soll sich dann so

ein neuer Mensch für Abschiede und Neubeginne öffnen können. Heiter neue Räume durchschreiten. Es will ja vielleicht gar nicht hinein. "Wer interessiert sich denn schon für mich. Ich bin ja gar nicht wichtig. Werde ich denn überhaupt gebraucht" usw? Beziehung, Verbundenheit zu anderen Wesen, ist etwas Spirituelles, hier zeigt sich durch die negative Erfahrung wie sehr dieser Aspekt bereits in dieser frühen Phase des Lebens spirituelle Räume benötigt.

Wenn das Kind dann auf die Welt kommt, braucht es eine gute Verbindung zur Außenwelt. Es braucht in erster Linie eine gute **Bindung**. Sonst kommt es auf der Welt nicht wirklich an, sagte der große und bedeutende, leider 2011 verstorbene Kindertherapeut Wolfgang Bergmann. Es kennt sich nicht aus, wenn Mutter und Vater nicht eine innige und lebensbejahende Bindung mit ihm eingehen. Es muss sich ja überhaupt einmal zurecht finden auf dieser Erde. Da muss jemand da sein, der ihm dabei hilft, in dem es liebevoll beim Namen gerufen wird, es verlässlichen, beständigen Kontakt erlebt, man ihm zeigt, wie sehr man sich über sein Dasein freut, dann fühlt es sich sicher, dann fühlt es sich aufgehoben, im wahrsten Sinne des Wortes, diese Interaktion ist ein spiritueller Akt, wenn dieser erfahren wird, dann will so ein neues Menschenwesen diese Welt auch erkunden, will sie erobern, will sich in ihr bewähren, will erfahren, welchen Lebensauftrag es hier hat, will sich ebenfalls mit anderen verbinden. Wie viel Not gibt es bei den Menschen, die nicht sicher gebunden sind. Angst und Wut sind ihre ständigen Begleiter, statt Freiheit und Lebensfreude. Dr. Hüther führt weiter aus, dass es dann, wenn es auf der Welt ist, auch hinaus will, also einerseits braucht es Bindung, andererseits will es auch Freiheit. Dies ist ein Balanceakt der gut bedacht sein will, damit sich diese beiden wichtigen Bereiche ergänzen und nicht aus einander fallen. Wenn es gut gebunden ist, kann es gut hinausgehen, das ist dann kein Widerspruch. Denn es hat Sicherheit kennen gelernt, da gibt es dann keine Angst vor der Freiheit. Dann freut es sich auf neue Räume, ist neugierig auf das Leben.

Das sind wichtige Stufen die erreicht sein müssen, wenn wir ins Kindesalter kommen, allmählich selbständiger werden, uns selbst abnabeln aus der engen Bindung um uns in größere weitere Bindungen und Verbindungen zu begeben. Diese Phase ist sehr anstrengend für die Eltern und das Kind, wenn es in der Trotzphase sich losstrampelt, nicht selten sehr vehement, aber es zeigt hier, wenn alles sich gut entwickelt, schon den Mut ein Stück weiter weg zu gehen.

Die Jugendzeit benötigt ebenfalls alle bisher gut durchlaufenen Stufen damit der junge Mensch zur Selbständigkeit, Unabhängigkeit, Freiheit, Verantwortung für das eigene Leben, Selbsterkenntnis kommen kann, und der komplexe Prozess der Identitätsfindung beim ihm möglich gemacht wird. Das Lied vom "Hänschen klein", drückt einfach, aber nachdrücklich ein gesundes Gelingen der Persönlichkeitsentwicklung aus, wo alle nötigen Stufen gut und sicher bewältigt wurden:

"Hänschen klein, ging allein, in die weite Welt hinein, Stock und Hut, steh´n ihm gut, ist gar wohlgenut. Aber Mutter weinet sehr, hat ja nun kein Hänschen mehr, "Wünsch viel Glück", sagt ihr Blick, "kehr nur bald zurück".

Sieben Jahr, trüb und klar, Hänschen in der Fremde war, da besinnt sich das Kind, läuft nach Haus geschwind. Doch nun ist´s kein Hänschen mehr, nein ein großer Hans ist er, Stirn und Hand, braun gebrannt, wird er wohl erkannt?

Eins, zwei, drei, geh´n vorbei, wissen nicht wer das wohl sei, Schwester spricht, welch Gesicht, kennt den Bruder nicht. Kommt daher die Mutter sein, schaut ihm kaum ins Aug hinein, spricht sie schon, Hans mein Sohn, grüß dich Gott, mein Sohn."

Es wäre daher wichtig, dieses Lied den Kindern in seiner ganzen Länge immer wieder vor zu singen, denn es spürt die gültige Aussage in diesem Text.

Die Eltern verfolgen den Prozess der Ich-Findung ihres Kindes oftmals mit großen Ängsten, weil er sich gegen sie selbst zu richten scheint. Doch die Eltern sind nie eigentlich als Personen gemeint. Sie geben nur den Spiegel ab und der Jugendliche steht davor und sagt: so wie die Mutter will ich nicht werden und so wie der Vater auch nicht - und wie will ich denn nun sein? Das Nein-Sagen zu den - in Wirklichkeit geliebten - Eltern gehört zum Prozess der Identitätsfindung dazu. Die Eltern sind gut beraten, wenn sie die Kritik, Ablehnung und Distanzierung durch die Jugendlichen aushalten, ohne ihnen das Vertrauen zu entziehen. Der Prozess kann dann sozusagen auf natürliche Weise ablaufen und es werden keine Seelenführer vonnöten sein, sagt Dr. Johannes Heiner.

Der **Erwachsene** hat die Chance, wenn die Identitätsfindung einigermaßen gelungen ist, sich auf feinsinnigere seelische Wegen neu und anders zu begeben. Wenn alle bisherigen Entwicklungsstufen gut und gesund absolviert werden konnten, steht einer Persönlichkeitsentwicklung auf der spirituellen Ebene nichts im Wege. Hier kann sich der erwachsene Mensch auf ganz neuen Lebensstufen erfahren. Hier erlebt er Selbstakzeptanz, auf dem Weg zu sich, hier kann er sich positiv wahrnehmen, der Weg zu sich selbst wird nicht so lang, beschwerlich und steinig erlebt. Ich möchte hier Alice Miller zitieren, die berühmte Psychotherapeutin, die sich selbst als Kindheitsforscherin bezeichnete. Sie sage Folgendes über sich:

Für mich war der längste Weg in meinem Leben der Weg zu mir selbst. Ich weiß nicht, ob ich eine Ausnahme darstelle, oder ob es auch andere Menschen gibt, die die gleiche Erfahrung gemacht haben. Sicher nicht alle, denn glücklicherweise gibt es Menschen, die von Geburt an das Glück hatten, von ihren Eltern, als das was sie waren, mit ihren Gefühlen und Bedürfnissen, voll angenommen zu werden. Diese Menschen hatten von Anfang an Zugang zu ihren Gefühlen und Bedürfnissen, mussten diese nicht verleugnen und mussten nicht lange Wege beschreiten, um das zu finden, was sie nicht zur richtigen Zeit bekommen haben. Meine Erfahrung war, dass es meines ganzen Lebens bedurfte, um mir zu erlauben, so zu sein, wie ich bin, und auf das zu hören, was mir mein Inneres sagt, immer weniger verschlüsselt, ohne die Erlaubnis dazu von außen zu erwarten, von Personen, die bekanntlich schwer wieder meine Eltern symbolisieren.

Ich werde immer wieder gefragt, so Alice Miller, was ich unter einer gelungenen Therapie verstehe, obwohl ich dies indirekt in verschiedenen Büchern beschrieben habe. Aber nach dieser kurzen Einleitung kann ich es vielleicht einfacher sagen: **Eine gelungene Therapie müsste helfen, diesen langen Weg zu verkürzen, sich von den alten Anpassungsstrategien zu befreien und zu lernen, dem eigenen Gefühl zu vertrauen, etwas, was die eigenen Eltern erschwert oder gar verunmöglicht haben. Vielen Menschen bleibt dieser Weg verbarrikadiert, weil er von Anfang an verboten war und somit gefürchtet wird. Später übernehmen diese Rolle der Eltern die Lehrer, die Pfarrer, die Gesellschaft, die Moral, sodass die Furcht noch mehr zementiert wird, und Zement lässt sich auflösen.**

Da der Weg zu sich selbst sich über das ganze Leben erstreckt, hört er nicht mit dem Abschluss einer Therapie auf. Eine erfolgreiche Therapie, so Alice Miller, müsste aber geholfen haben, die eigenen, echten Bedürfnisse zu entdecken, wahrzunehmen und zu lernen, sie zu befriedigen. Dies ist genau das, was früh verletzte Kinder nie lernen konnten. Es geht also auch nach der Therapie mit einem Therapeuten darum, die eigenen Bedürfnisse, die jetzt viel deutlicher und stärker auftauchen, befriedigen zu können, in einer Weise, die dem Betreffenden entspricht und die niemandem schadet. Die Spuren einer früh empfangenen Erziehung lassen sich nicht immer vollständig aufheben, aber sie lassen sich, wenn bewusst wahrgenommen, konstruktiv, aktiv und kreativ einsetzen, anstatt dass man sie wie bisher passiv und selbstdestruktiv erleidet.

Soweit Alice Miller.

Und hier möchte ich einen Bogen zu Hermann Hesse spannen. Seine Erfahrungen decken sich zum Teil mit denen Alice Millers und haben sein Schaffen wesentlich beeinflusst.

Dr. Johannes Heiner, der ein großer Kenner Hermann Hesses ist, und der sich sehr intensiv mit seinen Werken auseinandergesetzt hat, schreibt: Wer zu sich selbst finden möchte, so die These von Hesse, hat einen steinigen Weg vor sich. Er muss sich aus der Geborgenheit von Familie, Beruf, Heimat, ja sogar Vaterland lösen. Erst dann, in der sozusagen radikalen Vereinsamung, kann er seine wahre Bestimmung entdecken und den Ruf des Schicksals aufnehmen. Der Mensch, der sich gegen die Erwartungen seiner Umwelt behauptet, ist dabei, ein „Ich“ zu werden. Der Mensch, der seine wesenhafte Berufung erfahren hat, ist ein Ich geworden. Er hat die innere Unabhängigkeit von den konventionell gegebenen Rollen erlangt. Er braucht keine Maske mehr, weil er keine Angst mehr vor der Zurückweisung durch Menschen hat, die an ihren Rolle und Positionen festhalten.

Für mich war vor Kurzem die Erfahrung in einer Aufstellung, wo ich mich in der Rolle eines Großvaters befand, der offensichtlich sehr schwere Kindheitsbedingungen vorfand und mir zeitweilig orientierungslos schien, genau diese, wie Hesse sie erlebte. Erst als ich innerhalb der Aufstellung alles hinter mir ließ und ein Gefühl völliger Vereinsamung erlebte, es war fast schockartig, jetzt habe ich nichts mehr, wo ich mich festhalten kann, und ich ein entsetzliches Gefühl der Leere empfand, war es möglich, diese Leere in ein Gefühl der Unabhängigkeit zu verwandeln, plötzlich war dieser Großvater handlungsfähig und konnte dorthin gehen, wohin es ihn tatsächlich zog. Es dauerte ein bisschen, bis ich diesen Impuls deutlich spüren konnte um ihm dann in der Rolle nach zu gehen. Aber es war sehr heilsam und es war der Wunsch, das seinem Enkel zu vermitteln, schau, es lohnt sich, habe keine Angst, vertraue, habe den Mut.

Hesse war bei einem Schüler von C.G.Jung jahrelang in Psychotherapie und in den Augen Johannes Heiners ist er ein Mensch, und Dichter, der diesen Weg unter großen Mühen gegangen ist, weil er, von C.G. Jung und seiner Schule abgesehen, keine Verbündeten hatte. Er war ein echter Pionier der Selbstfindung ist Heiner der Überzeugung. Sicher, es gibt nur **eine** natürliche Geburt, aber es gibt zahlreiche geistige Geburten der Seele zu immer neuen Stufen des Lebens. Das große Thema Hesses schlechthin. In seinen Büchern beschreibt er diese seine Wege nach innen. Ich empfehle allen jungen Leuten, die zu mir kommen, sein Buch Siddharta, in dem dieser beschwerliche Weg zu sich selbst so wunderbar beschrieben ist und gerade die spirituelle Dimension einen großen und weiten Raum bekommt. Hesse hat sich sehr intensiv mit den verschiedenen Religionen befasst und sie auch in seinen Büchern einfließen lassen. Heiner meint, wir verstehen Hesse

richtig, wenn wir seine Position mit den Worten formulieren: Er hat zu einer eigenen, transkonfessionellen und sogar transreligiösen Form der Gläubigkeit gefunden. Die Erfahrungen daraus geben seinem Schaffen die spirituelle Essenz, in der Findung des Weges zu sich selbst.

Warum habe ich mir als Psychotherapeutin zur Aufgabe gemacht, mich mit dieser Thematik aus einander zu setzen und Ihnen in diesem Vortrag meine Gedanken an zu bieten. Ich erlebe in meiner Arbeit, mit den Menschen, die sich mir anvertrauen in dem Wunsch nach Unterstützung, wenn sie sich ehrlich begegnen wollen, genau denselben Fragen, Versuchen, Antworten zu finden. Wir sitzen alle in demselben Boot und haben alle dasselbe Ziel: "Ich möchte mir am Ende des Lebens begegnet sein, möchte wissen, wer ich bin, ich möchte mich gefunden haben, nicht verloren". Die Erkenntnis, "des Lebens Ruf an mich wird niemals enden", und ich habe den Mut und die Freude, ihm bis zum letzten Atemzug zu folgen.

" Es gibt einen Sinn in meinem Leben und dem gehe ich nach". Und so gehen wir gemeinsam und es ist immer wieder eine Ehre für mich, dass ich eingeladen werde, mit gehen zu dürfen. Und hier erlaube ich mir einfach, Ihnen meine Erfahrungen mit zu teilen, vielleicht ist etwas dabei, dass Sie auf Ihrem Weg zu sich mitnehmen können. Darum will ich noch kurz aus meiner Aufgabe berichten, wie ich sie sehe. Und so möchte ich mit Anselm Grün über den Sinn des Lebens sprechen, so wie er es beschreibt:

immer mehr Menschen leiden heute an Orientierungslosigkeit. Sie sind auf einem Weg. Aber sie wissen gar nicht, ob sie ihn wirklich weiter gehen möchten, oder sie wissen nicht wohin er gehen soll, wo ist das Ziel? Ist es lohnenswert es auch zu erreichen?

Um zu erkennen, was mein Auftrag in dieser Welt ist, muss ich also zunächst und vor allem ehrlich auf meine Lebensgeschichte und auf meine Anlagen schauen.

Sinnlosigkeit macht den Menschen krank. (Macht meine Arbeit überhaupt Sinn? Macht mein Leben, so wie ich es jetzt erlebe Sinn?) Ich komme nicht darum herum, nach dem Sinn zu fragen, man will ja sein Leben sinnvoll erleben. Es hat ja alles keinen Sinn mehr, mein Leben hat keinen Sinn mehr, was ich tue, macht keinen Sinn mehr. Was soll ich mit so einem Leben anfangen? Da kann ich es gleich sein lassen. Leben mit allen Sinnen, eine sinnvolle Arbeit, Sinn in der Muße finden, in schönen Dingen, im intensiven Erleben, in einer schönen Umgebung, ob in einem Museum, einer Landschaft, ich **sehe** die Schönheit der Natur, erlebe sie im **Riechen** einer duftenden Blume, im **Hören** einer wunderbaren Musik, im **Schmecken** meines Lieblingsgerichtes, im **Fühlen** einer kostbaren Atmosphäre. Das lässt mich mein Leben auch sinnvoll erleben.

Den Sinn in meinem Leben finde ich nur sehr schwer, wenn ich mit meinem Selbstwert nicht in Verbindung bin. Daher ist es mir ein besonderes Anliegen, **den Wert, den wir ja haben, weil wir sind**, ich glaube, ich erwähne, das in jedem meiner Vorträge, wieder spürbar und erlebbar zu machen, den Zugang wieder dahin zu finden. Das Wissen um diesen Wert schwingt in jeder Zeile des Gedichtes über die "Stufen" mit. Hesse war da schon, wie eingangs gesagt, 66 Jahre alt, wie er es vollendet hat.

Unseren wahren Wert haben wir, weil wir sind, und das wissen wir, in unserem tiefsten Inneren vom Anbeginn unseres Lebens an, wie ich das in meinen Vorträgen immer wieder betone. "Im Rahmen unserer Persönlichkeitsentwicklung spricht C.G. Jung von "Selbstwerdung" nicht von "Ichwerdung". Das **Selbst** und das **Ich** sind unterschiedliche Bereiche unserer Persönlichkeit, daher pflege ich unsere Gesamtpersönlichkeit, in einem "**Ich**"- und "**Selbstteil**" zu sehen. In welchem Bereich sind jetzt welche Anteile unserer Persönlichkeit angesiedelt und wie gut sind sie miteinander verbunden, damit sie auch gut miteinander kooperieren können? Ich werde versuchen, sie aus meiner Sicht zu erklären. Das **Ich** ist der Teil, der in erster Linie für das Leben in unserem Alltag zuständig ist, es ist der Teil, in dem das **Ich** vorherrschend ist, der, der in unserer Welt der Polarität vorwiegend zurecht kommen muss. Es ist daher der uns sehr bewusste Teil, wo wir uns gut wahrnehmen können, mit allen unseren Sinnen. **Ich** gehe, ich sitze, ich stehe, ich entscheide usw. Dem **Ich** ist daher auch die Außenwelt sehr wichtig. Hier stehen wir in Verbindung mit anderen Menschen, in vielerlei Kontakten, hier wollen wir uns bewähren, angesehen, wertgeschätzt, geliebt usw. werden. Dem **Ich** ist es nicht gleichgültig, wo man positioniert ist. Wo ist mein Platz in der Gesellschaft? Wird er entsprechend gewürdigt?

Es ist für die Persönlichkeitsentwicklung unserer kleinen Kinder unumgänglich, sich in ihrem **Ich** zu erleben. Aus der Symbiose mit der Mutter heraus zu treten und sich ganz anders und neu kennen zu lernen. Aber das **Ich** ist eben nur ein Bereich, der für sich selbst nur scheinbar unabhängig existieren kann. Daher benötigt der Mensch auch das **Selbst** um ganz zu werden.

Das Wissen um unseren Wert, z.B., ist in unserem **Selbstteil** nicht in unserem **Ichbereich** beheimatet. Daher ist es sehr sehr wichtig, mit diesem **Selbst**, so nenne ich das, in eine gute Verbindung zu kommen. Wir sprechen von **Selbstwert**, **Selbstvertrauen**, **Selbstbewusstsein**, wir setzen das Wort "Selbst" davor, nicht das Wörtchen "Ich". Worin unterscheiden sich nun diese beiden Bereiche? Das **Selbst** ist für den spirituellen Anteil unseres Lebens zuständig

Ihn gut wahr zu nehmen, ihn in unser Leben gut zu integrieren, ist aus meiner Sicht überlebensnotwendig. Er ist für eine gute Verbindung für Leib und Seele verantwortlich. Was macht ihn so wesentlich? Da ist das Wissen um unseren wahren Wert, wie ich schon sagte. Da spüre ich wer ich wirklich bin, wie ich gedacht bin, dass es gut ist, dass es mich gibt, da bin ich mit der Liebe, die keine Leistung will, verbunden.

Aber wie komme ich in diesen Bereich, der gar nicht so bewusst wahrgenommen wird, wenn man ihm den Raum nicht ermöglicht, den er benötigt um mit seiner spirituellen Dimension heilsam auf die Gesamtpersönlichkeit einwirken zu können, und der dann aus dem Hintergrund auf unliebsame Weise auf sich aufmerksam macht.

Ich zitiere wieder C.G.Jung, der gesagt hat, "Es ist unsere Aufgabe, uns mit unserer Lebensgeschichte aus zu söhnen, und am Grund unserer Seele, liegt das Bild, das sich Gott von uns gemacht hat, und das gilt es zu entdecken". Ich habe diesen Satz schon in einem anderen Zusammenhang zitiert. Was heißt das nun in unserem Alltag? Wir sind sehr gefährdet, uns an unserem Ichteil fest zu halten. Er ermöglicht uns aber nur eine scheinbare Sicherheit, wir können ihn aber mit unseren Sinnen gut erfassen und meinen dann, uns auf ihn allein verlassen zu können.

Ich möchte diesen Satz von C.G. Jung gerne näher betrachten, denn er beschreibt hier genau die spirituelle Dimension unserer Persönlichkeitsentwicklung. Denn was ist gemeint, mit dem Begriff "Gott" in diesem Zusammenhang. In der Bibel wird Gott mit der Liebe gleichgesetzt, es heißt dort: Gott ist die Liebe, und wer in der Liebe bleibt, der bleibt in Gott und Gott in ihm. Das bedeutet für mich und ist die spirituelle Aussage, dass wenn es uns gelingt uns mit unserer Lebensgeschichte aussöhnen, wir mit dieser Liebe, die ja auch als die universelle Liebe bezeichnet wird, automatisch verbunden werden. Das hat C.G.Jung in seiner Arbeit erkannt und ich kann ihn darin nur bestärken.,

Wir Menschen sind entwicklungsfähige Wesen in allen Lebensstufen, das heißt, wir dürfen ein Leben lang immer dazu lernen, uns immer wieder neu erleben, neue innere Räume ergründen, Fähigkeiten in uns entdecken, die lange in uns geschlummert haben und nun zur Blüte kommen um dann zur Frucht heran zu reifen, und so uns selbst und auch unserem Umfeld dienlich sein dürfen.

Dieser Satz gilt aber auch dort, wo in Systemen, vor allem in Familiensystemen oft über Generationen Entwicklungsmöglichkeiten entweder nicht vorhanden waren, oder nicht genutzt werden konnten und sich daher die negativen Folgen immer wieder weiter vererben in der Hoffnung, irgendwann von irgendjemanden endlich aufgelöst zu werden. Wo Entwicklung nicht geschieht in Form von Knospen, Blüten, Früchten und den nötigen Zwischenstufen, wird dieser Mangel mit Schmerz, Verzweiflung und auch Wut beantwortet. Der

Ichteil trennt sich dann nicht selten vom Selbst oder kann sich von vorn herein gar nicht wirklich mit ihm verbinden. Dann hat man keinen Zugang mehr zu sich selbst, zur Quelle der unendlichen Liebe, in die jeder bedingungslos hinein genommen ist, von Anfang an, aber sich dann als heraus gefallen erlebt und sich dadurch nicht mehr richtig spüren kann. In solchen Fällen klammert sich dann der Ichteil an äußere Werte, da kann ich mich dann wahrnehmen, da bekomme ich auch meinen Wert, aber da muss ich sehr viel dafür tun, muss mich sehr anstrengen, es ist ein Pool, der immer wieder nachgefüllt werden muss, wie der Tank in einem Auto und wo man oftmals vor allem damit beschäftigt ist, die nächste "Tankstelle" ausfindig zu machen, weil man vor einer möglichen Leere große Angst hat, weil diese Glücksgefühle, oder wie immer man sie nennen mag, nicht anhalten. So viele Menschen klagen über eine solche innere Leere, die sie verzweifelt zu füllen versuchen, sehen keinen Sinn mehr in einem solchen Leben.

Aber wie komme ich mit meinem kostbaren Selbstteil wieder in Verbindung? Was muss ich dafür tun? Gibt es einen Weg? Doch, es gibt ihn. Ich muss mich in meine eigenen Tiefen hinab bewegen, sagt Anselm Grün, ich muss mich wieder auf die Suche nach dieser Quelle machen, die vielleicht vor und über lange Zeit verschüttet wurde, durch Konglomerate von Vorurteilen, Kompensationsmechanismen verschiedenster Art und anderes mehr. In der Psychotherapie versuche ich, Verständnis für das Verhalten der Altvorderen zu gewinnen, sie waren genau so wie wir heute auf der Suche nach einem guten Ziel und haben dazu viele Umwege gebraucht, sind dabei auch manchmal auf Abwege gekommen, die sie nicht erkannt haben, aber die Motivation war immer dieselbe und diese Erkenntnis weicht manche Verbitterung auf, macht Verstehen möglich und dann kommen die Menschen auf diesem Wege auch mit sich wieder in Verbindung. Viele heilsamen Tränen fließen dann und sie werden ein Fluss, der verbindet, weil er aus Tränen besteht, die nicht selten auch stellvertretend für diese Menschen mitgeweint werden. Das ist die spirituelle Dimension in der Entwicklung unserer Persönlichkeit. Das ist eine reiche Frucht, "der goldene Apfel" so zu sagen, der dann weitergereicht werden kann, an die nächste Generation, der nährt, satt macht, weil er aus der Verbindung mit der inneren Quelle gereift ist, die nie versiegt, und zu der man zu allen Zeiten pilgern kann.

Ich möchte meinen Vortrag mit einem Gedicht von Hans Kruppa, einem deutschen Schriftsteller beschließen, das sehr gut in unsere Betrachtung passt und auf seine Art unser Thema auf den Punkt bringt.

Nur wer sich auf den Weg macht in sich selbst
und immer weitergeht,
wird Schritt für Schritt von anderen Menschen
immer mehr verstehen,
womöglich mehr bald,
als sie selber von sich sehen.

Wer in sich geht,
geht gleichzeitig in andere,
denn die geheime Einheit alles Lebens
offenbart sich in der Tiefe der Selbstentdeckung.

Literatur:

Anselm Grün: Einfach nur Leben

Johannes Heiner: "Wege mit Hermann Hesse"

Hans Kruppa: "Zauber der Seele" Gedichtband

Alice Miller: "Mein längster Weg"