

# Erster Teil

## Theoretische Grundlagen und Einzelübungen

### 1. Kapitel: Körper, Seele und Bewusstsein – eine funktionale Einheit

*Vorbemerkung: Erkenntnis und innere Zeugenschaft gegenüber der persönlichen Wahrheit*

Definieren heißt: eingrenzen, abgrenzen. Sobald wir ein Wort aussprechen, gehen wir davon aus, dass es einen von anderen Wörtern hinreichend abgegrenzten und verständlichen Sinn hat. Die Funktion des alltäglichen Lebens, von Wissenschaft und Technik beruht darauf, dass wir eine gemeinsame Sprache haben bzw. einen gemeinsamen Schatz an Symbolen, mit dessen Hilfe wir die Wirklichkeit im Bewusstsein und unsere Handlungen in der Welt strukturieren. „Eingrenzen“ hat viel auch mit „In-Besitz-Nahme“ zu tun. Mit definierten Begriffen machen wir uns nicht nur die Welt und einander verständlich, sondern auch – wie es im Alten Testament heißt – die Erde „untertan“. Vielleicht musste ein Gott uns dazu erst einmal die Erlaubnis geben, gar den Befehl erteilen „Machet Euch die Erde untertan“, um jene archaische Stimme in uns zu beruhigen, die seit alters her zu uns spricht und bis heute nicht restlos verstummt ist: auch die Erde, auch die Tiere und Pflanzen haben ein unverbrüchliches Recht auf ihr Dasein. Grenzen schließlich mussten gezogen werden, um Besitzansprüche durchzusetzen. Das kann ohne Nachbarschafts- und Völkerkriege nicht vonstatten gehen. Der Anspruch, Untertänigkeit durchzusetzen, konnte letztlich nicht auf die noch unbesiedelten Gebiete der Erde beschränkt bleiben, sondern musste die (Ur)Einwohner der von den Mächtigeren begehrten Gebiete im Kern ihres Lebens und Wesens treffen.

Gegenüber einer Sprache und einem Denken, das auf möglichst scharf abgegrenzten Begriffen beruht – das ist der Weg der modernen Wissenschaft und einer modernen, hochkomplexen gesellschaftlichen Praxis – gibt es ein solches, das ich ein *sich-bewegend-orientierendes Denken* nennen möchte. Ein Beispiel dafür sind nomadisierende Völker wie die Saamen im europäischen Norden oder die Aborigines in Australien. Die Aborigines nahmen ihr Land nicht als in Grenzen gefasst wahr, sondern als einen weiten Raum, der durch die „Songlines“ erschlossen werden musste. Das sind alte Pfade, Verbin-

dungswege zwischen den weit auseinander gelegenen Stammesgebieten mit mythisch bedeutsamen Wegmarken, deren Kraft und Sinn durch das Singen der Ahnenlieder erschlossen werden. Auch bei den Rentiersaamen ist der tiefinnere Gesang, der „Joik“, wichtig, um eine innige Beziehung zum Geist des Landes zu unterhalten und so in der Weite des Landes das seelische Gleichgewicht zu wahren. Und sie folgen dem Zug der Rentiere, die ihrerseits dem Ruf der Jahreszeiten gehorchen. Schilder wie „Private Property. No Trespassing“, „Privatbesitz. Betreten verboten“ gab es in diesen Gebieten nicht. Heute überlebt dieses Denken noch in machtfernen Randzonen der Erde, eine Ahnung davon geben überlieferte Melodien, Texte und Geschichten.

Ich will also die „Begriffe“ Körper, Seele und Bewusstsein nicht definieren, sondern mich orientierend an der alltäglichen Erfahrung in deren „Gebiete“ begeben und vor allem deren Beziehungen untereinander etwas aufhellen. Denn keines ist ohne das andere denk- und verstehbar. Jedes ästhetische Ereignis beruht auf deren Zusammenwirken. Im Kuss und in der Umarmung treffen sich zwei wirkliche Körper, zugleich treffen und berühren sich durch die begleitenden Körperempfindungen und Gefühle ihre Seelen. Und darin eingewoben ist das Bewusstsein von all dem und davon, dass es ein endliches Ereignis ist. Modellhaft kann man sich diese triadische Beziehung jeglichen Erlebens als das Zusammen- und Ineinanderwirken von drei Kräftepunkten oder Ebenen vorstellen: Als „Körper-Seele-Bewusstseins-Dreieck“ oder als drei kongruente übereinander liegende, oder ineinander verschränkte Ebenen. Ich bevorzuge als bildlichen Behelf einen Dreistern, dessen drei Strahlen – Körper, Seele und Bewusstsein – im gleichen Winkel in verschiedene Richtungen weisen. Sie sind im Nullpunkt, im Nichts, absolut vereint und treten erst im Wahrnehmen und Erleben auseinander, wie drei verschwisterte Kugeln, die von der Mitte aus auseinander treten und sich dynamisch vor und zurück bewegen.

In manchen Selbsterfahrungsgruppen wird zu Beginn einer Sitzung das sogenannte „Blitzlicht“ angewandt: keine langen Reden bitte, jeder sagt so genau und kurz wie möglich, wie es um ihn steht, damit wir alle wissen, was hier gerade vor sich geht. Ich sitze eben am Computer, ich spüre eine leichte Verspannung in den Schultern, eine Müdigkeit in den Augen und – eben merk ich's – auch auf der Stirn; habe so ein gemischtes Gefühl aus Freude/Zuversicht (weil ich endlich mit dem Schreiben fortfahre) und Sorge/Angst (ob das wohl gelingen wird?) – will auf jeden Fall weiter machen. (Aber erst gönn' ich mir was: eine Pause mit Assamtee.) – Nach der Pause unterm Nussbaum:

*Übung zur Selbstwahrnehmung und zum Selbstaussdruck*

Apropos – wie geht es Ihnen? Seien Sie so ehrlich wie irgend möglich zu sich selbst. Sie können ihre Einsichten verstärken, indem Sie sie laut aussprechen: „In meinem Körper spüre ich ....., ich habe ein Gefühl von ....., am liebsten würde ich jetzt .....,“ Sie können noch weiter fortfahren, und Ihren Zustand malen, figürlich oder in Stimmungsfarben, oder als Körperstatue zum Ausdruck bringen. Oder widerstreitenden Anteilen durch einen inneren Dialog Gehör verschaffen.

Gehen Sie der Frage nach, wie und wo sich Körper, Seele und Bewusstsein in der Wahrnehmung treffen, wie sie einander bei einer konkreten Wahrnehmung bedingen.

Wie man nicht zweimal in denselben Fluss steigen kann – neues Wasser kam, der Wasserstand hat sich geändert, mit ihm die Fließgeschwindigkeit, Erosionen haben das Uferbild umgestaltet, zwischenzeitlich hat „man“ sich verändert – so ist ein zweites „Blitzlicht“ nicht identisch mit dem ersten. Der Autor des Bildes, das durch das Blitzlicht zustande kommt, ist der gnadenlose „Beobachter“ in uns, oder der „Innere Zeuge“. Er befindet sich im „Nullpunkt“, in der Mitte des Dreisterns und registriert wie ein Rundumspiegel das Geschehen in mir. *Er ist „nur“ der Zeuge, kein Richter, kein Ankläger und kein Verteidiger.* Das ist wichtig, zu bedenken – besonders wenn wir Anderen sagen wollen, wie es uns *wirklich und wahrhaftig* geht, denn die Anderen könnten es vollkommen falsch verstehen, nämlich als Verteidigung, Anklage oder Schuldzuweisung. Schuldzuweisungen usw. werden aber, wenn's denn schon sein muss, vom (interessegeleiteten) Bewusstsein vorgenommen. Das Bewusstsein entscheidet also nach Maßgabe verschiedener mehr oder weniger bewusster Regeln und Bedürfnisse, ob überhaupt und was ich Anderen *aus meiner wahren Mitte heraus* mitteile. Das ist selbstverständlich legitim. Jeder darf an seinem Fremdbild – an seinem von ihm vermuteten Bild in den Augen Anderer – zu feilen versuchen, auch in Gruppen, die sich Ehrlichkeit verordnen. Aber wenn es darum geht, *Selbsterkenntnis* zu üben, ist der Innere Zeuge die einzig mögliche und einzig wahre Autorität. Nur er nämlich kann unser Inneres *wahrnehmen*, jenseits aller Interessen, jenseits aller Bedürfnisse, die von außen oder innen ins Bewusstsein treten, und jenseits aller Interessen, die das individuelle Bewusstsein verfolgen mag. Wir mögen menschliche und göttliche Helfer finden, die die Innere Zeugenschaft beleben und stärken, der Zeuge selbst jedoch ist niemals außen oder im Anderen; weder

ein anderer Mensch noch ein Gott kann seine Arbeit stellvertretend übernehmen. Und doch hat der Innere Zeuge ein Interesse, sozusagen ein interessenüberschreitendes Interesse, er ist nämlich leidenschaftlich an der Auslotung der persönlichen Wahrheit des Augenblicks interessiert. Der Innere Zeuge ist jener Aspekt des reflexiven Bewusstseins, der „nur“ die persönliche Wahrheit „zeigt“, sie „bezeugt“, sie als etwas Sagbares eigentlich erst „erzeugt“. *Der Innere Zeuge ist die Sehnsucht des Menschen nach seiner persönlichen Wahrheit – er ist nicht die Erfüllung dieser Sehnsucht, sondern dieses Sehnen selbst.* In dieser Leidenschaft steht er mit dem Bewusstsein, mit der Seele und dem Körper in stetiger Verbindung, in einem Dialog, einem Gespräch nach drei Seiten hin. Sein letzter Grund ist die *unbedingte Wahrhaftigkeit*, die in konkreten Situationen der Wahrnehmung und Bezeugung immer nur annäherungsweise zu erreichen ist. – Wenden wir uns zunächst dem Körper zu als dem physischen Träger allen Erlebens.

### *Körper und Schwerkraft*

Wie sind Sie heute früh aufgestanden? Hatten Sie das sprichwörtliche Gold des Morgens auf der Zunge, Mut gespürt und Zuversicht und Freude über den neuen Tag, den Sie erleben dürfen? Oder hatten Sie mit den Gegenkräften zu ringen, die in der respektlosen Verballhornung des optimistischen Sprichwortes als „Blei im ...“ bezeichnet werden? Wenn wir uns dem Körper zuwenden, unserem konkreten Körper und dem Niederschlag körperlicher Erfahrungen in der Sprache, so wird deutlich, in welchem hohem Maße wir der Schwerkraft ausgesetzt sind. Das Gefühl der Schwere und – in seiner Überwindung – das Gefühl der Leichtigkeit sind bezogen auf den Mittelpunkt der Erde. Die äußeren Kräfte der Erdanziehung und die inneren Gegenkräfte ihrer Handhabung und partiellen Überwindung formen unser ganzes Dasein auf tiefgreifende Weise.

In der Sprache finden wir diesen Sachverhalt in einer großen Anzahl von Wörtern, in denen der Bezug zum Körpererleben der Schwere und Leichtigkeit zum Ausdruck gebracht wird: es schwer – oder leicht – haben, schwerfällig, schwermütig, schwerblütig, (der Weg ist) schwergängig, (das Ereignis ist) schwerwiegend ... und im Gegensatz dazu: es leicht haben, erleichtert sein, leichtfüßig, leichtblütig, leichtgängig, leichtsinnig – leichtherzig, wie im Fluge usw. Die Rede vom „Gleichgewicht“ bezieht sich auf den Körper als Ganzes und im übertragenen Sinne auf die Seele als Ganzes. Gerade ich „aus dem Gleichgewicht“ so kann das zum Sturz führen (physisch) oder zum Absturz (seelisch). Da ist es gut, wenn jemand in der Nähe ist, der mich „aufhängt“. Je älter ich werde, je mehr ich mich dem Stand des Erwachsenen nähere, um so mehr bin ich in der Lage, mir selbst zu helfen. Auch dann

brauche ich gelegentlich Menschen, die mir hilfreich zur Seite stehen, denn das Gleichgewicht ist grundsätzlich nicht statisch, ich bin keine Statue, sondern labil. Bei älteren Menschen sind Knochenbrüche auf Grund von Gleichgewichtsstörungen häufig. Wir leben physisch wie psychisch immer in einem jeweils mehr oder weniger labilen Gleichgewicht. Selbst Soldaten vom königlichen Wachbataillon stehen vor ihrem Schilderhaus nicht „stocksteif“ da, sondern bemühen sich ständig um die Wahrung ihres Gleichgewichts durch feine Pendelbewegungen nach allen Richtungen, die durch Anspannung und Entspannung der zuständigen Muskelgruppen reguliert werden. Das können Sie in einem einfachen Experiment überprüfen.

*Übung I zur Erfahrung der Schwerkraft*

Stellen Sie sich aufrecht hin und beobachten Sie eine Weile das Spiel ihrer Muskeln und die Bewegungen ihres Körpers bei dem Versuch, still zu stehen. Dasselbe mit geschlossenen Augen. Und nun auf einem Bein stehend, erst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen.

Eine der wichtigsten Aufgaben des Säuglings und des Kleinkindes besteht darin, die Schwerkraft zu meistern. Das Neugeborene ist zunächst der Schwerkraft nahezu hilflos ausgeliefert. Es hat die schützende, nährende, warme Hülle des Mutterleibes, den Zustand des Gehaltenseins und der Schweben im Fruchtwasser hinter sich gelassen. Noch lange muss es gestützt und gehalten werden – und doch beginnt schon am ersten Tag durch die Suchbewegungen zur Mutterbrust, durch das Wenden des Köpfchens, durch Strampeln und Armbewegungen das Trainieren der Muskeln, die ihn in wenigen Wochen in die Lage versetzen, dem unerbittlichen Zug der Schwerkraft etwas aus eigener Kraft entgegen zu setzen. Bald schon kann es sich vom Rücken auf die Seite drehen, eine spielerische, lustvolle Entdeckung, die durch Wiederholung zur Fähigkeit entwickelt wird. In einem weiteren Schritt lernt es spielerisch und experimentell sich auf den Bauch zu drehen. Das Gesicht, nun durch das Gewicht des Kopfes auf die Unterlage gepresst, will dieser unangenehmen Lage, in der man weder gut atmen noch um sich blicken kann, entkommen. Das ist der Impuls für die endgültige Aufrichtung. Die Ärmchen werden seitlich nach vorn geführt, so kann der Kopf besser nach oben gebracht und nach und nach auch längere Zeit gehalten werden, und das kleine Kind ist nun schon in der Position, die seinen selbständigen Blick in die Welt bestimmen wird: mit dem Gesicht zur Welt, den Blick in der Horizontalen. Über verschiedene Zwischenstufen – in Krabbelposition

vor und zurück wippen, krabbeln, sitzen, sitzend „robben“, sich aufrichten am Stuhl, stehen mit Halt, dann ohne, schließlich erste Gehversuche und Schritte – lernt es, häufig schon vor Ende des ersten Lebensjahres, den „aufrechten Gang“. Diese Fähigkeit wird geübt und perfektioniert, wir lernen laufen, sich rasch wenden und die Richtung wechseln, sich drehen, seitwärts und rückwärts gehen, hüpfen, tanzen. Manche Menschen bringen es zu akrobatischen Leistungen, und die Tänzerinnen und Tänzer auf der Ballettbühne machen den Zuschauer vergessen, dass es so etwas wie Schwerkraft überhaupt gibt. Sie erfüllen den Traum der Leichtigkeit, der Befreiung von der Schwerkraft, deren Geschmack schon das kleine Kind kennen gelernt hat. Starke Arme warfen es in die Luft und fingen es sicher wieder auf. „Engelchen, Engelchen flieg“ mit sehr langem „iii...“ und Fliegen an den Händen der Eltern ist noch für das fünfjährige Kind ein vergnügliches Spiel. Das Fliegen auf der Schaukel und der Moment, in dem die Bewegung sich umkehrt, das „Stehen in der Luft“, beschert ein ähnliches Vergnügen.

Eine vierteilige Übungsreihe im Praxisteil – Einpendeln mit dem Körper in die eigene Mitte, sich trotz Angriffen im Gleichgewicht halten, niedergedrückt werden, fliegen – ist u.a. als „Schwerkraftübung“ und dafür gedacht, die begleitenden Empfindungen und Gefühle bei den entsprechenden Aktionen auszuloten (siehe Lektion 7). An dieser Stelle empfehle ich eine andere Übung, die Sie alleine durchführen können. Deren Intensität können Sie durch begleitende Stimmlaute noch erhöhen – und keine Angst, es schaut und hört ja niemand zu.

### *Übung II zur Erfahrung der Schwerkraft*

Mit Bedacht und sehr langsam auszuführen: Legen Sie sich mit der Rückenseite auf eine weiche Unterlage. Heben Sie Arme und Beine an und machen Sie (langsame) Strampel- und Armbewegungen, verlagern das Gewicht der Gliedmaßen zur Seite, dabei den Kopf leicht anheben, so dass Sie auf der Seite zu liegen kommen – eine Weile ausruhen und dann wieder zurück. Das gleiche nach der anderen Seite. Nun langsam auf den Bauch drehen, die Arme nach vorn bringen, den Kopf langsam heben und eine Weile in dieser Position halten .... usw. Stufe um Stufe bis zum Stehen, Pendeln, Gehen – und schließlich wieder zurück und „zu Boden kommen“.

Es geht um den experimentellen Nachvollzug der eben angedeuteten Entwicklungslinie in Bezug auf die Auseinandersetzung mit der Schwerkraft.

Es sind „vier Würden des Menschen“ (Charlotte Selver, Charles V.W. Brooks), die sich der Mensch in der Auseinandersetzung mit der Schwerkraft erobert: Liegen, Sitzen, Stehen, Gehen. In meditativer Bedachtsamkeit werden wir uns im Übungsteil unter Bezugnahme auf die Arbeit von Elsa Gindler und Charlotte Selver damit näher befassen, im Geiste körperbezogener und sensorischer Bewusstheit (siehe Lektion 5). – Zur Wiederholung: das geschieht hier nicht als Training zur Steigerung der Leistung, sondern als ein Spielraum vielfältiger Möglichkeiten, sich in sensorischer Bewusstheit zu üben. „Ich gehe nicht nur, jetzt weiß ich auch, was dabei geschieht und in mir vorgeht, ich spüre den Gang, weiß, wie sich das anfühlt.“

### *Körper und Sinne*

Der *Gleichgewichtssinn* ist ein wichtiges Organ zur Organisation unserer Entwicklung und unseres Daseins in der Welt. Dennoch zählt er nicht zu den „fünf Sinnen“, vielleicht deshalb, weil er in seinem Wirken kaum ins Bewusstsein tritt und kaum einmal – von Profis in Tanz, Sport, Akrobatik und Schauspielerei abgesehen – willentlich trainiert und eingesetzt wird. Er verrichtet seine Arbeit weitestgehend unbewusst, wie manche Organe des Körpers, die überhaupt nie und andere, die erst dann ins Bewusstsein treten, wenn „irgend etwas nicht stimmt“. Anders verhält es sich mit dem Riechen, Tasten, Schmecken, Hören und Sehen. Während wir mit dem Gleichgewichtssinn uns ganzkörperlich in der Welt orientieren, sind die Sinnesorgane „die Fenster zur Welt“, nicht einfach „vorhandene“ Fenster, sondern solche, die sich im Kontakt mit der Welt permanent bilden und weiter ausbilden. Erst durch sie erschließt sich die Welt uns in ihrer ganzen Schönheit und Fülle, eine sinnliche Fülle, die uns überwältigen würde, hätten wir nicht von klein auf den Selektionsmechanismus „wichtig – unwichtig“ gelernt und verinnerlicht. Wir haben – wie die Philosophen sagen – ein „intentionales Bewusstsein“, das nach Maßgabe innerer Motive die Fülle des Wahrnehmbaren vorbewusst filtert und das Wahrgenommene wertet.

Freilich wird das Wahrnehmen und das Weltverständnis nicht nur durch die Intentionen bestimmt, sondern auch durch die Funktion der Sinne selbst. Das bedeutet zunächst einmal Weite und Erweiterung, und eröffnet, selbst bei Einschränkungen bei den Sinnesfunktionen, einen „unendlichen Raum“, der in einer ganzen Lebensspanne nicht zu durchmessen ist. Es bedeutet aber auch Einschränkung, denn wir nehmen die Welt nach Maßgabe der Sinne unseres Körpers wahr. Hätten wir einen eigenen Sinn für den Erdmagnetismus, wie er bei manchen Vögeln vermutet wird, kämen wir zu einer völlig anderen Weltsicht, vielleicht sogar zu einem tiefen „Gefühl“ für die Erde und ihre Größe. Ortungssysteme wie GPS sind nur ein schwacher Ersatz und

erreichen nicht wirklich die Tiefenschichten der Seele. Dasselbe gilt für Auge und Ohr, wenn sie dafür geschaffen wären, im Ultrabereich der Licht- bzw. Schallwellen zu fungieren.

Die von Natur aus gesetzten Grenzen veranlassen manche zu gewagten Spekulationen, zum Beispiel dazu, die Möglichkeit eines Sinnes für Telepathie oder Zukunftssehen und Prophezeiung (Divination) zu postulieren. In archaischen Kulturen wurden solche Fähigkeiten spezifisch begabten Menschen (Schamanen, Heilern, Hellsehern) zugeschrieben, und ihre Dienste hatten eine unverzichtbare Funktion zur Aufrechterhaltung der kosmischen und gesellschaftlichen Ordnung.

Der Genießer will „mit allen Sinnen“ die Welt erleben. Die moderne Pädagogik bevorzugt für den Heranwachsenden eine zahmere Variante und empfiehlt ein „Lernen mit allen Sinnen.“ In Bezug auf die einzelnen Sinne kann uns die Sprache ebenfalls einen ersten umfassenderen „Blick“ für ihre Bedeutung im Leben erschließen. Mittels der Sinne, aller Sinne, „führen wir uns die Welt vor Augen“.

Die *Bevorzugung des Auges* hat seinen gattungsgeschichtlichen Sinn darin, dass in einer Sammler- und Jägerkultur es vor allem der „hungrige“, der begehrende Blick ist, der zum Ort der Nahrungssuche, zum neuen Lagerplatz, zum Ziel führt. Das reicht bis in die Theoriebildung. Der Theoros im antiken Griechenland ist der „Sehende“, der Beobachter, der auf der Tribüne des Amphitheaters sitzt und das Bühnengeschehen von außen – der Theoretiker später allgemein auf der „Jagd“ nach Erkenntnissen – betrachtet (theorein, griech. sehen, betrachten). Dem Sehen verwandte Begriffe wie „Schauen“, „Blicken“, „Gucken“ und alle ihre Komposita mit Wörtern wie „hin“, „auf“, „zu“, „hinüber“, „zurück“, „über“, „weg“, ferner Verbindungen, die auf komplexere Situationen verweisen, etwa „in die Ferne“, „zu den Wolken“, „in sich“, „zum Anderen“, „in die Augen“ geben eine Ahnung davon, wie umfangreich das Spektrum der Intentionen, der bewussten und weniger bewussten *Absichten* ist, mit denen sich das Auge verbindet.

Ähnlich und doch wieder anders ist es mit dem *Ohr*, dem *Hören* – Horchen, Lauschen, mit dem zweiten „Fernsinn“, der uns sowohl mit der nahen wie der ferneren Welt verbindet. Das Ohr ist ein Sinnesorgan, das zwar auch mit aggressiven Intentionen versehen werden kann („Lauschangriff“, „Abhören“, „Verhör“, „Kreuzverhör“), neben dem Auge spielt es bei der Jagd ebenfalls eine Rolle – etwa zur Ortung des Wildes in der grasbewachsenen Savanne und im dichten Wald –, das Ohr ist aber eher ein „empfangendes“ Organ. Es ist darauf angewiesen, dass ein Anderes sich akustisch kundtut, sich selbst „zu Gehör *bringt*“. Ein Blick kann äußerst aggressiv wirken, „mit tödlichen

Blicken“, „der böse Blick“, das Ohr nicht. Das Ohr hat zudem – gattungsgeschichtlich und entwicklungspsychologisch gesehen – eine herausragende Bedeutung bei der Entwicklung der Sprechfähigkeit, der Sprache und somit für die Entwicklung des Menschen und der Gesellschaft überhaupt. Es ist nicht übertrieben zu sagen, das Ohr formt die Sprechorgane, es bildet die Sprache und das Bewusstsein. In der Stimme wiederum ist das enthalten, was in nicht-sprachlicher Weise tief in die Seele und ins Herz reicht: Töne, Klänge, Musik. Wie die neuesten archäologischen Funde von kunstvoll geschnitzten Flöten unzweifelhaft belegen, gab es schon vor etwa 30.000 Jahren „so etwas wie“ Musik. Wir wissen nicht genau, wann sich ihr Gebrauch von magischen Zwecken löst und Musik als solche wahrgenommen und zu Gehör gebracht wird. Wann geschah es, dass ein Mensch, vielleicht in einer Ruhepause, anfang vor sich hin zu summen und dabei die Schönheit seiner Stimme entdeckte, geboren vielleicht aus der Wahrnehmung eines Seufzers, ausgelöst in einer Situation der Erschöpfung oder körperlicher Lust? Wann entstand der erste Chorgesang, bei dem sich zwei oder mehr Menschen zusammentaten, sei es zum rituellen Gebrauch oder zum (festlichen) Vergnügen?

Auch wenn wir manches „schon von Ferne *riechen*“ können, leichte Duftspuren in der Luft, die einen Ort bezeugen, an dem das Fest wirklich stattfindet, ist die *Nase* nicht mehr als „Fernsinn“ zu bezeichnen. Ihr geht es um nahe Liegendes, um Nähe. In den frühen Zeiten der Menschheit war sie ein wichtiges Prüforgan, beim Fährtenlesen mag sie eine Rolle gespielt haben, wenn die Spuren verwischt, Reste der Losung aber noch „riechbar“ waren, die Genießbarkeit von Nahrungsmitteln kann – damals wie heute – über den Geruch bestimmt werden. Die eigene Nase ist bei den Sommeliers und Lebensmittelprüfern noch heute das erste Prüforgan, sinnvollerweise noch vor dem gustatorischen Schmecken selbst. Die Nase bestimmt maßgeblich die Beziehung zur Welt, insbesondere auch zu den Mitmenschen. Der Geruch spielt bei der Bindung zwischen Mutter und Kind eine entscheidende Rolle, jedes Zuhause hat seinen eigenen Geruch. Die Nase färbt die Erinnerungen ein, an die Kindheit, an besondere Orte, an nahestehende Menschen, natürlich auch an das gute Essen. Zusammen mit dem *Geschmackssinn*, der Zunge, führt das Essen zu einem einheitlichen Gaumenerlebnis. Wir können jemanden „gut“ oder „schlecht“ riechen. Wenn wir die Intensität einer Wahrnehmung, einer Erinnerung oder eines Gedankens zum Ausdruck bringen wollen, so bringen wir die Nase ins Spiel. Es riecht und schmeckt nach Wasser, Meer, Wald, Frühling, Sommer, Herbst und Winter, nach Blumen und Parfüm, nach Fisch und Fleisch, rohem oder gebratenem, appetitlich oder unangenehm, nach frischer Luft oder Kloake; es „riecht“ aber auch nach Korruption und Betrug, nach Machtmissbrauch und Dummheit. Wie mit kaum ei-

nem anderen Sinnesorgan verbinden wir das Sinnliche schlechthin mit der Nase, ein „sinnlicher Geruch“ steigt auf. Abgelöst von eigener Erfahrung kann die Qualität eines „sinnlichen Geruchs“ nicht vermittelt werden – ganz im Gegensatz zur Ansicht des Romanhelden Kien in Canettis Werk „Blendung“, in dem der Autor über den weltfernen Sinologen ironisch sagt: Er kannte den Duft der Rosen aus chinesischen Liebesgedichten. Kien setzt am Ende seine 25.000 Bände umfassende Bibliothek in Brand und kommt in den Flammen um.

Die vier eben beschriebenen Sinne zeigen uns die „Farben“ und den „Geschmack“ der Welt, der Menschen und der Dinge in ihr. Das älteste Sinnesorgan und das für das Leben und Überleben wichtigste ist jedoch die *Haut*. Wir können die Funktion der anderen vier Sinne zur Not entbehren, ihren völligen Ausfall überleben, ihren partiellen Funktionsverlust bis zu einem gewissen Grade ausgleichen, nicht aber den vollständigen Verlust der Haut. Sie ist „von Anfang an“ da, im Moment, wo sich Ei- und Samenzelle vereinigen, und sie begleitet und dient uns von der Zeugung bis zum Ende des Lebens. Sie bildet die eigentliche Grenze und körperliche Kontaktfläche zur Welt, bereits im Mutterleib. Was unsere Haut berührt, davon können wir nicht absehen, es ist ein unauslöschlicher Eindruck. Es ist denkbar, dass das dramatische Geburtsgeschehen, das Hinausgleiten „ins Freie“, bei dem unter Schmerzen die gesamte Fläche der Haut des Neugeborenen mit dem Muttermund in engste Berührung kommt, dem Erwecken der Haut zu einem selbstständigen Leben dient. Das Gleiten durch den alles umschließenden Geburtskanal und der beengende Kuss des Muttermundes dient ihrer Belebung. Damit gibt die Mutter einen wesentlichen Teil ihrer Schutz- und Kontaktfunktion an ihr Kind ab. Die Haut selbst ist auch die Grundlage aller anderen Sinnesorgane, was schon in den Bezeichnungen zum Ausdruck gebracht wird: Horn- und Netzhaut beim Auge, das Trommelfell (eine Hautmembran) beim Ohr, die Schleimhäute bei Zunge, Mund und Nase. Wir sind als sinnliche Wesen vor allem „Hautmenschen“. Und wenn uns etwas wirklich „unter die Haut geht“, wenn wir etwas „hautnah“ erleben, dann hat das Folgen für unser Fühlen, Denken und Handeln. Das hautnahe Erleben der Welt ist eine notwendige Bedingung der persönlichen Entwicklung. Über die Haut erfahren wir Wärme und Kälte, die Form und Beschaffenheit der Dinge, Raues und Glatte, Zärtlichkeit und körperliche Ablehnung.

Die Haut reagiert auch unmittelbar auf seelische Eindrücke. Wenn es uns „warm ums Herz wird“, so spüren wir das vor allem auf der Haut. Bei schrecklichen Ereignissen läuft uns eine „Gänsehaut“ über den Rücken, bei Angst bekommen wir „kalte Füße“, wir reagieren mit Schweiß und Tränen über die Haut auf belastende Ereignisse. Sensible Naturen nennen wir „dünn-

häutig“, grobe dagegen „dickhäutig“, und es ist eine Frage des seelischen Gleichgewichts – siehe oben –, in wie weit wir in der Lage sind, den Geschehnissen im Leben mit Anteilnahme und menschlicher Zuwendung einerseits und mitunter notwendiger Abgrenzung andererseits begegnen zu können. Phantasien der Qual und Bestrafung in Mythologie, Religion, Literatur und Kunst sind häufig solche, die das martialische Traktieren der Haut vor Augen führen (Vorhölle und Hölle). Neben ihrer physiologischen Natur ist die Haut vor allem Sinnbild der Seele, der Lebendigkeit. Der Tastsinn ist über die ganze Haut verteilt, wobei deren Empfindlichkeit in einzelnen Zonen verschieden stark ausgeprägt ist. Auch im Zeitalter von Cyberspace und Cybersex bleibt der unmittelbare Kontakt von Körper zu Körper, die einander gewährte und schenkende Berührung, eine Bedingung für beglückende Erotik und erfüllte sinnliche Liebe. – Die Haut ist jenes Sinnesorgan, das am intensivsten mit den Empfindungen des Körpers und mit den Gefühlen verknüpft ist.

*Zwei Übungsreihen zur Sinneswahrnehmung:*

*a) Intentionale Sinnesübungen (auch Vorübung für b)*

*Sehen.* Stehen Sie ruhig in aufrechter, natürlicher Haltung, und schauen umher. Fokussieren Sie dann ihren Blick auf das, was Sie im Moment „anzieht“. Nun strecken Sie den Kopf ein wenig angestrengt nach vorn, so als ob Sie irgendetwas besser sehen wollten. Spüren Sie dem nach, wie sich dadurch das Sehen verändert. Nun gehen Sie mit dem Kopf wieder in Ausgangsstellung und nehmen ihn gleich eine Idee zurück nach hinten, und schauen wieder umher. Hat sich etwas in Ihrem Sehen verändert? Nun wieder in Ausgangsstellung: Stellen Sie sich vor, Sie hätten zwei zusätzliche, große Augen auf Brusthöhe. Wie nehmen Sie jetzt wahr, wie sehen Sie „mit vier Augen“? Gehen Sie ein paar Schritte mit „vier offenen Augen“ umher. Wie fühlt sich das an? Und nun kommen weitere zwei Augen dazu, ihre Schulterblätter – Sie haben jetzt eine teils wirkliche teils imaginäre „Rundumsicht“.

*Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten/Fühlen.* Konzentrieren Sie sich auf einen dieser Sinne und loten seine Funktion in diesem Moment so weit wie möglich aus. Gehen Sie dabei in der Wohnung (oder wo Sie sich gerade befinden) umher. Beim Hören bringen Sie auch Ihre Umgebung zum Klingen, durch Schlagen mit dem Knöchel auf die Fensterscheiben, auf den Tisch, die Tür, auf andere Gegenstände. Wie klingen sie? Und nun bringen Sie auch Ihre Stimme zum Einsatz. Wenn Sie genügend laut ein-

zelle Töne erklingen lassen, werden Sie ein (kurzes) Echo hören, bei längerem Anhalten des Tones vielleicht auch neben dem Grundton weitere (höhere) Töne (Obertöne). Beim Tasten erkunden Sie die Dinge auf ihre Form und Beschaffenheit hin. – Bringen Sie Ihre Wahrnehmungen zum „Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten“ sprachlich zum Ausdruck, auch wenn es Ihnen anfangs komisch vorkommt. Das erhöht die Konzentration, gibt „Energie“ zum Durchhalten und verhindert das Zurückgleiten in den Zustand verminderter sensorischer Sensibilität.

*b) Übung mit allen Sinnen im nicht-wertenden Gewahrsein*

Setzen Sie sich an einen ruhigen Ort, wo Sie ungestört sind. Sie haben eine „Sinnesuhrscheibe“ vor sich, konkret oder in Gedanken, die in fünf gleichgroße Felder eingeteilt ist. Diese symbolisieren: Sehen, Hören, Tasten, Riechen, Schmecken in der angegebenen Reihenfolge. Im Mittelpunkt der Scheibe sitzen ihr Atem und Ihr Schwerpunkt. Achten Sie zunächst auf ihren Atem und ihren Körper. Nun wandern Sie in einer langsamen spiralförmigen Bewegung, beginnend am äußeren Rand der Scheibe entgegen dem Uhrzeigersinn durch das Seh-, Hör-, Tast-, Riech- und Schmeckfeld – und so einige Male durch den Kreis und spiralförmig zur Mitte. Dort machen Sie eine Weile Halt. Während der Spiralbewegung fokussieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den betreffenden Sinn und nehmen jeweils ALLES wahr, was in diesem Moment für diesen Sinn „da ist“. Sie registrieren es nur in Gedanken. Bei der Bewegung zum Mittelpunkt verkürzen sich die Zeitspannen für das gezielte Fokussieren, bis sie im Mittelpunkt zusammenfallen. Dort sind Sie einen Moment ganz bei sich – bei Ihrem Atem und Ihrem Schwerpunkt – und weiten dann die Aufmerksamkeit der fünf Sinne gleichzeitig aus, so dass Sie MIT ALLEN SINNEN ALLES GLEICHZEITIG WAHRNEHMEN. – Achtung, Schwindelgefahr! (Das vergeht mit zunehmender Übung.) Kommen Sie langsam wieder zurück in den gewohnten Zustand der wertenden Selektion der Wahrnehmungen, die wir für den Alltag vornehmen müssen. Und trinken Sie etwas Gutes, ohne besonders auf den Geschmack zu achten.

*Körper und Gefühle*

Stellen Sie sich folgende Situation vor: Sie sind noch hinter der Bühne oder im Nebenraum und werden auf einer Tagung gleich ein Referat halten zum Thema „Über den Zusammenhang von Körperreaktionen und Gefühlen“. Sie haben Ihr Manuskript vergessen, auch dessen Inhalt oder gar keines verfasst. Lampenfieber! Ihnen bleibt gar nichts anderes übrig, als sich selbst zum

Thema zu machen. (Merkwürdig: eben da ich dies schreibe, spüre ich ein kaum beherrschbares Zittern in meinen Fingern.) Wir kennen das – und wissen durch die Erfolge von Erziehung und Sozialisation meist damit umzugehen, wissen, „uns zu beherrschen“, jedenfalls bis zu einem gewissen Grad. Unser Mienenspiel (Ausdruck von Trauer, Freude, Nachdenklichkeit, Neugierde, Besorgtheit), unsere Haut („rot vor Scham“, „Zornesröte“, „vor Angst blass“), unsere Körperhaltung („verschüchtert da sitzen“, „auftrumpfende Haltung“, „Siegerpose“), unsere Bewegungen („wie ein geprägelter Hund herumlaufen“, „Luftsprünge“ auf den Zuschauerrängen beim Sieg der heimischen Fußballmannschaft, zusammengekauerte Haltung oder aggressives Verhalten bei Niederlagen) – all das verrät etwas über unsere Empfindungen und Gefühle. „Es steht ihm ins Gesicht geschrieben“, die Überraschung, der Schreck, die Freude, die Erwartung. Die Rolle „ist ihm wie auf den Leib geschrieben“. Gut, dass wir in manchen Situationen – bei Auktionen, bei Geschäftstreffen und beim Kartenspiel – ein Pokerface aufsetzen können, das verschafft uns manchen Vorteil. Aber ein völlig erstarrtes Pokerface könnte doch den Verdacht erwecken, dass da ungute Absichten im Spiel sind. Also bitte nicht übertreiben!

Im intuitiven Wissen um die enge Verbindung von Körper und Gefühl versuchen wir, in bestimmten Situationen des Alltags das Zusammenspiel von Körperausdruck und Gefühlen zu kontrollieren. Das kann nicht immer gut gehen, und es kann auch nicht immer gelingen. Vor allem kann eine übermäßige Kontrolle des körperlichen Ausdrucks von Gefühlen dazu führen, dass sie zusammen mit der Verhinderung ihres Ausdrucks nur noch schwach und im Extremfall gar nicht mehr spürbar sind. Ich kann meine Wut „hinunterschlucken“ – ein fast körperlicher Vorgang – und irgendwo einlagern, habe dann „Wut im Bauch“, anfangs noch bewusst, später, weil es einfach zu viel geworden ist, nur noch ein „ungutes Gefühl im Magen und in der Bauchgegend“. Es kann aber auch sein, dass ich die Wut gar nicht mehr „hoch kommen lasse“, ihre ersten Anzeichen unterdrücke, vielleicht mit einem freundlichen Lächeln, und dann auch nichts mehr schlucken muss. Ich bin dann die folgsame Tochter, der gute Sohn, überhaupt jemand, der die in ihn gesetzten Hoffnungen nicht enttäuscht. Ich spüre vielleicht irgendwann starke Verspannungen in der Bauch- und Kiefermuskulatur, deren Ursachen mir nicht mehr bewusst sind. In mehr oder minder großem Maße leiden wir alle an dieser Trennung von Körper und Gefühl, denn die Funktionsanforderungen in der Gesellschaft bauen auf die Zügelung der Gefühle. Man kann schließlich nicht immer „seine Wut herauslassen.“ Wenn wir Glück haben, kennen wir Räume der Intimität und Vertrautheit, in denen wir zeigen oder zumindest straflos sagen dürfen, was in uns vorgeht. Das Drama zwischen dem Ausdruck von Bedürfnissen und Gefühlen auf der einen Seite und opportunen

Rücksichtnahmen auf der anderen Seite spielt sich vor allem auf der Ebene des Körpers ab.

Ich habe nicht nur einen Körper, sondern ich bin Körper, ich lebe als Körper, und er bildet in seiner Einmaligkeit den Raum meiner Empfindungen und Gefühle. Das ist eine existentielle Gegebenheit, der wir nicht enttrinnen können. Und jeder hat eben nur diesen einen Körper, keinen zweiten – so sehr man sich einen schöneren, muskulöseren, stärkeren, wendigeren, schlankeren oder gesünderen wünschen mag, Sehnsuchtsziele, deren leichte Erreichbarkeit die Werbung uns vorgaukelt.

### *Körper und Seele*

Durch die abendländische Geschichte und das Christentum zieht sich ein eigentümlicher Gegensatz zwischen Körper einerseits und Seele oder Geist andererseits. Alles Körperliche, Sinnliche erfährt eine Abwertung, das eigentliche machen Geist und Seele aus, das schlechthin Immaterielle. Kaum vorstellbar, dass in der christlichen Bilderwelt, wie in hinduistischen Tempeln und der zugrundeliegenden Mythologie, der Geschlechtsakt als etwas Menschliches und Lustvolles dargestellt wird. Als Hurerei erscheint er in Andeutungen bloß in der Bildwelt der Vorhölle und der Hölle. Lange Zeit galt in der christlichen Morallehre der voreheliche Geschlechtsverkehr als schwere Sünde. Die Welt wurde nicht durch die Vereinigung von Göttinnen mit Göttern gezeugt, wie zahllose Mythen der Welt erzählen, sondern durch das Wort des einen Gottes. Über die seelischen Folgen dieser Dichotomisierung wurde viel nachgedacht, und trotz mancher Gegenbewegungen zur „Rettung des Körpers und der Sinne“ (z.B. Lebensreformbewegungen und libertär-alternative Pädagogik) in älterer und neuerer Zeit dürfte dieses alte Erbe – der Gedanke der Erbsünde und rigide Moralvorstellungen – noch in jedem Menschen der abendländischen Welt nachwirken.

Sich als lebendige Einheit von Körper, Seele und Bewusstsein zu erleben bleibt eine Aufgabe für jeden einzelnen. *Seele und Körper können nicht als etwas Getrenntes aufgefasst werden. Wenn ich hier von Seele spreche, so als Metapher für das gesamte sinnliche Wahrnehmen, Erleben, Fühlen, Empfinden, Träumen und Denken, durch das ich mich als lebendig und der Welt zugehörig erfahre. Ihr „Träger“ ist mein Körper. Seele meint hier also den Inbegriff leiblicher Lebendigkeit.* Auf die Körperfunktionen bezogen ist es vor allem die Erfahrung des Atems, in der sich der unauflösliche körperseelische Zusammenhang in sich selbst und darüber hinaus mit der äußeren Welt zeigt. – Und doch gibt es tief greifende Erfahrungen, die den Schluss nahe zu legen scheinen, Körper und Seele als etwas Getrenntes aufzufassen.

*Seelenloser Körper und körperlose Seele*

Die Erfahrung des Todes eines nahe stehenden Menschen ist ein einschneidendes Ereignis, das erst einmal seelisch „verarbeitet“ sein will. Vor wenigen Tagen teilte uns eine Verwandte mit, dass ihre Mutter gestorben sei. Sie habe ihre Mutter leblos im Schlafzimmer aufgefunden, als sie ihr „Gute Nacht“ sagen wollte. Ohne Anzeichen einer schweren Erkrankung war sie plötzlich gestorben. „Die Seele war schon nicht mehr da. Das war nicht mehr Mama“. In den mit der Beerdigung verbundenen praktischen Aufgaben, im Kontakt mit Anderen wird die Verbindung zur Welt gehalten, im Sprechen über das zunächst Unfassliche und in der Trauer versucht die Seele, sich in der neuen Lage einzurichten.

Die Begräbnis- und Trauerriten der Völker erzählen von dieser tiefen Erfahrung, dass „die Seele plötzlich nicht mehr da ist.“ Doch wo ist sie geblieben? In nahezu allen Mythologien und Religionen sowie in manchen Weltanschauungslehren einzelner Autoren (wie im System der mystisch-theosophischen Geisterwelt von Emanuel Swedenborg [1688-1772], in der Theosophie von Helena P. Blavatzky [1831-1891] oder in der Anthroposophie von Rudolf Steiner [1861-1925]) wird ihr ein Platz in einer jenseitigen Welt zugewiesen. Die Vorstellungen vom zukünftigen Paradies, die Lehre von der Wiedergeburt (Reinkarnation) und vom ewigen Kreislauf des Lebens sind Versuche, die Erfahrung der Endlichkeit des Lebens in ein stimmiges, letztlich auch tröstliches Weltbild einzuordnen. Dass selbst jahrzehntelange Unterdrückung religiöser Vorstellungen und die Verfolgung von Gläubigen wie im kommunistischen Russland religiöse und volkstümliche Jenseitsvorstellungen im Grunde nicht erschüttern konnten, das verweist auf ihren tiefen Sinngehalt, auf ihren durch „wissenschaftliche“ Aufklärung und Erziehung nicht ersetzbaren Wert für die Seele.

Laura Jetsu, eine finnische Kulturanthropologin, hatte in den 1990er Jahren die Begräbnisriten im russischen Karelien (zwischen St. Petersburg und der finnisch-russischen Grenze gelegen) untersucht (2001, Titel: „Zwischen zwei Welten: ethnografische Untersuchung über Begräbnisriten im russischen Karelien der 1990er Jahre“ – Original in Finnisch). Jetsu stieß dort auf eine Sitte, die in ähnlicher Form in den alten Glaubensvorstellungen der Ureinwohner der subarktischen Gebiete sowie überhaupt in den Stammesreligionen verschiedener Völker zu finden ist. Demnach hat die Seele des Toten nicht wirklich, jedenfalls vorläufig noch nicht ihren Weg „in die andere Welt“ angetreten. Auf dem Weg zur Grabstätte werden Fichtenzweige hinter dem Sarg ausgestreut. Das soll es dem Toten erleichtern, den Weg nach Hause zurückzufinden. Denn er hat in einer Periode von sechs Wochen das Recht heimzukehren. Im Hause selbst werden verschiedene gastliche Vorkehrungen

für seine Einkehr getroffen. Die Haustür darf nicht verschlossen sein, sein Bett ist frisch gemacht, er hat einen festen Platz mit Gedeck am Familientisch. Es handelt sich um eine Art Übergangsperiode, der Tote befindet sich gleichsam – wie es im Titel der Untersuchung von Laura Jetsu heißt – „zwischen zwei Welten“, nicht mehr ganz hier, aber auch noch nicht dort. Nach sechs Wochen endet die Periode, und das Recht der Heimkehr erlischt, es sei denn er wird ausdrücklich eingeladen. In Gedenkfeiern wird mit dem Verschiedenen weiterhin kommuniziert. Das ist keine Einbahnstraße, denn über Visionen und Träume, die vor allem den Frauen des Ortes zuteil werden, hält er Kontakt mit seiner einstigen Welt.

In der Sechs-Wochen-Regel und in der anschließenden, jene Periode abschließenden Gedenkfeier zeigt sich ein sinnvoller Umgang mit dem Kräfte-spiel der Gefühle, insbesondere mit der darin oft einbeschlossenen Ambivalenz. Einerseits steht man dem Toten nahe und will ihm, sofern er es will, die Rückkehr ins Diesseits nicht verwehren, andererseits setzt die Besuchsregelung nach sechs Wochen – Besuch nur auf ausdrückliche Einladung – seinem möglichen Begehren eine Grenze, signalisiert ihm, dass seine Rückkehr nun eigentlich nicht mehr erwünscht ist. Denn es kommt die Zeit, da eine neue Ordnung gefunden ist, das Spiel der Herzkarten neu gemischt wird, der Nachfolger den Thron bereits bestiegen hat, und das Erbe längst verteilt ist.

Die hinter solchen und ähnlichen Riten stehende Erfahrung ist dann leicht nachzuvollziehen und zu würdigen, wenn wir bereit sind, dem seelischen Erleben einen genuin eigenen Wert zuzusprechen. Das Gefühl ist noch beim Verstorbenen, wir spüren lange noch in der Wohnung und in seiner Hinterlassenschaft auf fast magische Weise seine Anwesenheit, er hat in unserer Seele tiefe Spuren hinterlassen, wir erinnern uns nicht nur an ihn und gedenken seiner, er lebt auch in unseren Träumen weiter. Und doch müssen wir uns von seiner Macht befreien, um ein eigenes, selbstbestimmtes Leben führen zu können.

### *Traumkörper, Traumbewusstsein und Traumwelt*

Des Abends erliegen wir der Müdigkeit und der Schwerkraft. Die Muskeln geraten in einen im Bewusstsein gerade so eben noch registrierten Zustand wohliger Erschlaffung – dann sind wir „weggetreten“. Gleichwohl lässt uns die Schwerkraft auch dann nicht „in Ruhe“, denn wir müssen mehrmals in der Nacht zur Entlastung der entsprechenden Körperpartien die Liegeposition ändern.

Der Körper verbleibt während des Schlafes in einem relativen Zustand der Ruhe, nicht aber der Geist, das Bewusstsein. Es „erwacht“ im Schlaf zu einem eigenartigen Leben, dem Traumbewusstsein, in dem die Inhalte der

Seele sich in zahllosen Bildern und Geschichten zeigen. Sie mögen „Tagesreste“ widerspiegeln oder tief liegende Sehnsüchte freilegen, Wünsche symbolisieren und Zukunftshoffnungen, frühe seelische Traumata berühren oder – zum Beispiel im Erlebnis des Fliegens – das Gefühl der Freiheit von Schwere und Schwerkraft wecken. Der Traumkörper besitzt zuweilen eine eigenartige Leichtigkeit, das andere Mal eine bleierne Schwere, die ihn, begleitet von Angst, in der Situation des Verfolgtseins unerbittlich zur Unbeweglichkeit verdammt.

Ich erinnere mich lebhaft an einen Traum „vom Fliegen“. Mit meiner Frau am Waldrand unterwegs balanciere ich, was ich als Kind häufig tat und immer noch gerne tue, auf einem Baumstamm am Wegrand. Auf dessen schmaler werdendem Ende kann man wunderbar wippen – und dann fliege ich zu meinem Erstaunen in die Luft, sehe die Frühlingslandschaft meiner Heimat in allen Einzelheiten unter mir, berichte davon meiner Frau unten und fordere sie auf, doch mitzukommen. Ein anderes Mal, nachdem ich zwei Tage in einem Aufnahmestudio verbracht hatte, für mich damals eine nahezu mörderische Angelegenheit (jeder Ton der Kompositionen musste „sitzen“ – moderne Mischpulte gab es damals noch nicht), schwebte ich im Traum an einer mehrstöckigen Häuserwand klassizistischen Stils in die Höhe, und schaute unwillkürlich in die vorbeigleitenden Fenster der fremden Wohnungen. Ich erinnere mich noch genau an das Gefühl der Scham, denn so etwas „tut man natürlich nicht“. Der Zensor bleibt, wenn auch in abgeschwächter Form noch in Funktion, selbst das rationale Moment des Bewusstseins. Ich erlebe mich im Traum – sozusagen von Berufs wegen – manchmal in Debatten verwickelt, und in einem Fall registrierte ich sogar, dass ich in einer fremdsprachlich geführten Unterhaltung einen grammatikalischen Fehler gemacht hatte. An den im Übrigen unbedeutenden Fehler erinnere ich mich noch heute.

Träume spielen in religiösen Vorstellungen und Texten eine große Rolle. Die Aborigines Australiens kennen die „Traumzeit“, in der aus dem Träumen und Wirken der Ahnengeister einst alles entstand. In der Bibel wird einerseits von Träumen als Trugbildern und rasch verfliegenden „Nachtgesichtern“ gesprochen, die den Hungrigen und Durstigen nicht sättigen (Hiob 20,8; Jesaja 29,7 ff), andererseits und wesentlich häufiger sind Träume die Weise göttlicher Offenbarung, sowohl im Alten wie im Neuen Testament (besonders im 1. Buch Mose, 20,28,37 und in den Evangelien, etwa Matthäus 1 und 2).

In der Psychotherapie spielen Träume eine große Rolle. Die Psychoanalyse (Sigmund Freud) setzt auf deren Symbolgehalt und die durch das Erzählen der Träume ausgelösten Assoziationen als Zugang zu unbewussten und verdrängten seelischen Inhalten; die Variante der C.G. Jung'schen Analyse setzt auf den in Träumen sich zeigenden Zusammenhang zum kollektiven Gedächtnis. In dessen sog. Archetypen wird die Kristallisation existenzieller

Grunderfahrungen des Menschen gesehen. Die Archetypen sind nach Jung auch eine Quelle der Mythen und Religionen. Daseinsanalyse (Binswanger), Gestalttherapie (Perls), klientenzentrierte Gesprächstherapie (Rogers) und viele neuere Ansätze der Psychotherapie (Katathym-Imaginatives Bilderleben, Focusing, Psychodrama-Therapie u.a.) haben ihre je eigenen theoretischen Zugänge und therapeutischen Techniken entwickelt, und es gibt wohl kaum eine ernstzunehmende Form der Psychotherapie, die nicht in irgendeiner Weise Traumhalten, wenn sie denn vom Patienten eingebracht werden, aufgeschlossen gegenüber stünde. Letztlich geht es immer um „Offenbarungen“ in dem Sinne, dass sonst bewusstseinsferne und u.U. relevante Inhalte über Träume und deren Erzählung für die therapeutische Arbeit zugänglich werden.

In den verschiedenen Formen der Psychotherapie hat sich ein reicher Schatz des Umgangs mit Träumen angesammelt, der nach einer kritischen Sichtung zur Konzipierung und experimentellen Erprobung neuer Übungen führen und für einen nicht spezifisch-therapeutischen Weg der Selbsterfahrung genutzt werden könnte.

Ich träume viel, und ich kann mich noch an viele Träume lebhaft erinnern. Besonders in kritischen Phasen meines Lebens hatte ich häufig bild- und gefühlsstarke Träume, in denen sich aktuell Erlebtes oder lebensgeschichtlich lange Zurückliegendes zeigte und in eigentümlicher Weise brach. In manchen Fällen, allerdings recht selten, hatten sie einen Einfluss auf meine Entscheidungen und Handlungen. Träume sind keineswegs – wie es im Sprichwort heißt – Schäume. Sie sind jeweils für sich genommen Pfade, „Traumpfade“, zur Erkundung des „Innenweltraumes“.

Aus meiner eigenen kleinen, (selbst)erfahrungsgestützten „Phänomenologie des Traumes“ neige ich zu der Ansicht, dass im Traumbewusstsein *alle* Seiten der menschlichen Seele, *alle* Gefühle, und in einem gewissen Maße auch reflexive Fähigkeiten des Bewusstseins sich zeigen oder „ins Bild“ setzen können. Dem Traumkörper und dem Traumbewusstsein korrespondiert eine eigentümliche Traumwelt, in der die Koordinaten des Tagesbewusstseins (die Gesetze von Raum und Zeit, praktische Zwecke und soziale Strukturen) zwar nicht völlig außer Kraft gesetzt sind, sie erfahren jedoch eine mehr oder weniger starke Relativierung. Träumen nachzuspüren ist ein wichtiger Weg zur Erkundung der Innenwelt. Es ist aber m.E. äußerst ratsam, sich zunächst weitgehend theorie-unabhängig mit seinen Träumen zu befassen, denn es handelt sich um einen sensiblen, verletzlichen Bereich, ein Gebiet der Seele, das durch die unkritische Aufnahme fremder Theorien und den Glauben an fremde Interpretationen selbst überfremdet und umgeformt werden kann. Dann träumen wir, was theoretisch nahegelegt wird, und glauben an Interpretationen Anderer, die wir doch jeweils nur selbst vornehmen könnten, und

entfremden uns so von unserem persönlichen Selbst. Wichtig ist auch die entwickelte Fähigkeit des Bewusstseins, zwischen Wirklichkeit und Traumwelt zu unterscheiden und deren jeweilige Bedeutung für das eigene Leben im Ganzen einschätzen zu können.

In den Übungen wird die Arbeit mit Träumen nicht auf systematische Weise betrieben. Träume können dort aber verschiedentlich eingebracht werden, z.B. in den freien Kommunikationsübungen mit einem Partner und in der nachgehenden Reflexion im Tagebuch oder bei genügender Vertrautheit auch in den Reflexionen in der Gruppe. Bei meditativen Übungen kommt es, wie häufig berichtet wird, zu tiefen Erlebnissen, die an Traumzustände erinnern. Auch bei Übungen, die im Tagesbewusstsein verbleiben, wie beim assoziativen Schreiben nach signifikanten Wörtern, kommt es manchen Teilnehmern so vor, als würden sie „wie im Traum“ handeln. Tatsächlich werden in solchen Übungen häufig Stimmungen erreicht, die die übliche Kontrollfunktion des Bewusstseins für eine gewisse Dauer herabsetzen.

### *Bewusstsein*

Bewusstsein ist jener Aspekt der funktionalen Einheit des Menschen, der ihn in die Lage versetzt, zu sich selbst in Distanz zu treten und Erfahrungen zu symbolisieren, Symbole in Handlungen zielgerichtet zu gebrauchen, und sich der in ihnen gefassten Erfahrungen durch Erinnern und Lernen immer wieder neu zu vergewissern. Das wichtigste Mittel dazu ist die Sprache. Durch die Symbolisierung von Bewusstseinsinhalten wird eine eigentümliche, nur dem Menschen eigene Dynamik in Gang gesetzt, die sich in der Geschichte kundgibt. Inhalte des individuellen Bewusstseins werden symbolisch zum Ausdruck gebracht (neben der Sprache auch in anderen Systemen wie Kunst, Musik, Technik, Religion und Ritus, Gesellschaftsstruktur, Recht, verschiedenen Institutionen) und sodann kollektiv tradiert und genutzt. Sie werden von den Nachgeborenen meist als vom menschlichen Bewusstsein losgelöste Entitäten mit Subjektstatus wahrgenommen, die gleichsam aus eigenem Vermögen ihr Wesen entfalten oder ihr Unwesen treiben. So kann die Vorstellung entstehen, dass es Bewusstsein oder „Geist“, gar ein „Großer Geist“, unabhängig vom Menschen gibt. Ich hatte als Kind beim abendlichen Gebet „Ich bin klein, mein Herz mach rein, ...“ die feste Vorstellung, dass mir jemand zuhört, dass es jemanden gibt, der mir tief ins Herz schaut. Es handelte sich um einen guten Geist, es war ein gutes Gefühl. Von klein auf sind wir eingebunden in die kreativen Manifestationen der Menschen, die vor uns gelebt haben und die jetzt mit uns leben. Ohne die Aneignung und Nutzung von deren Wissen, das letztlich immer auf individuelle Erfahrungen zurückgeht, ist Lernen und menschliche Entwicklung nicht denkbar.

Bewusstsein selbst ist nicht schlechthin gegeben wie physiologische Funktionen und natürliche Ressourcen. Es wird im Laufe der Lebensgeschichte durch die Auseinandersetzung mit der Welt entwickelt und durch neue Erfahrungen umgestaltet. Menschheitsgeschichtlich betrachtet haben sich verschiedene Formen des Bewusstseins herausgebildet. In ihnen spiegelt sich das je epochenspezifische Verhältnis des Menschen zur Welt. Geschichtlich spätere Formen des Bewusstseins sind nie völlig neu. Das rationale Denken in Ursache-Wirkungs-Beziehungen hat in den über Jahrtausende geübten praktischen Vollzügen kooperativer Arbeit und gelingender technischer Praxis (wie Jagd und Landwirtschaft) seine Wurzeln. Auch werden frühe Formen durch spätere nicht völlig verdrängt. Sie können sowohl kulturell wie individuell Räume besetzt halten oder neu bilden, wo sie weiter existieren. Das geschieht unter der Macht neuer Paradigmen, wie dem rationalen Denken in der Neuzeit, kulturell in diskreten Räumen (in Randzonen oder im Untergrund der Gesellschaft) und individuell in kaum oder nur wenig bewussten Territorien der Seele. Das Weiterleben des Exorzismus (Techniken der Teufelsaustreibung) in der katholischen Kirche etwa ist eine Erinnerungsspur der überlebensnotwendigen Erfahrung des animistischen Bewusstseins, dass man böse Geister, die von außen in den Menschen eingefahren sind, mit geeigneten Mitteln der Magie auch wieder vertreiben bzw. überhaupt die mächtigen Geister der Natur besänftigen und für sich gewinnen kann. Individuell betrachtet (und das gilt auch für die Politik) hat das auf Vernunft begründete Denken und Handeln keineswegs zu einem umfassenden Sieg über archaische Formen der Vorstellung von Gerechtigkeit und Strafe (Rachegeleüste, „Auge um Auge, Zahn um Zahn“) oder zu einem allgemein gepflegten Stil partnerschaftlich-kommunikativen Verhaltens geführt. Sich der Geschichte des Bewusstseins bewusst zu sein kann dazu beitragen, die Spuren und die Macht seiner frühen Formen in unserer Seele selbst zu erkennen und zu würdigen.

## **5. Kapitel: Über den Zusammenhang von Körper und Gefühl in der Psychotherapie, bei Rollenspielen und in Situationen der Übung**

### *Körper und Gefühl in der Psychotherapie*

Gefühle von Freude, Trauer, Wut, Scham, Angst, Sehnsucht haben ihr körperliches Äquivalent. Sie sind eminent körperlicher Natur, und sie formen den Körper – Haltung, Bewegungsabläufe, Muskeltonus, Gesichtsausdruck – tiefgreifend. Frühe und dauerhafte seelische Belastungen wirken sich auf die Gesundheit des Menschen insgesamt aus. Das ist das Gebiet der Psychosomatik. Hier versucht man, die möglichen seelischen Ursachen von somatischen Erkrankungen aufzuspüren und betroffenen Menschen aus diesem Blickwinkel zu helfen. In der Körperpsychotherapie spricht man von einem Körpergedächtnis, dessen Inhalte über bestimmte Körperübungen, Bewegungen oder Berührungen (Tilman Moser: „Berührung auf der Couch“) ins Bewusstsein gehoben und der psychotherapeutischen Arbeit zugänglich gemacht werden können. Es handelt sich gleichsam um eine Archäologie der Gefühle, deren Spuren im Körper aufgesucht werden und deren hemmende Wirkung erspürt und bearbeitet werden kann. In den letzten etwa 50 Jahren sind eine Fülle bemerkenswerter psychotherapeutischer Ansätze entwickelt worden, die alle auf dem engen Zusammenhang von Körper und Gefühl beruhen (Gustl Marlock/Halko Weiss, Hsg. [2006]: Handbuch der Körperpsychotherapie, Stuttgart und New York: Schattauer).

### *Rollenspiel*

Bei Supervisionen in der psychotherapeutischen Aus- und Fortbildung wird manchmal ein Rollenspiel angewendet, um das innere Bild des Therapeuten von einem bestimmten Patienten darzustellen. Der Therapeut schildert kurz den Fall, um den es ihm geht. Meist handelt es sich um einen „schwierigen“ Patienten. Es geht aber nicht um den Patienten selbst, sondern um eben dessen innere Repräsentation im Bewusstsein des Therapeuten. Die Darstellung des inneren Bildes selbst wird unter Anleitung des Supervisors („Nichts wichtiges vergessen?“, „Da war doch noch diese oder jene Person?“) vom Therapeuten selbst vorgenommen, indem er sich für bestimmte Figuren, die in seinem inneren Drama „eine Rolle spielen“, aus der Gruppe passende Stellvertreter bzw. Spieler sucht. Ich nahm gelegentlich an solchen Fortbildungsveranstaltungen teil (und manche Erfahrungen daraus haben die Übungen im Praxisteil beeinflusst). So entsteht zunächst eine Art Gruppenskulptur, deren möglichst genau definierte Rollen (Patient, Vater, Mutter, Ehemann, Exfrau, Geliebter, Geschwister usw.) und Anordnung im Raum das innere

Bild des Therapeuten widerspiegelt. Durch das vom Supervisor angeleitete Sprechenlassen und Agieren der Spielpartner wird eine Dynamik in Gang gesetzt, die dem zuschauenden Therapeuten vielleicht hilft, seine Beziehung zum Patienten klarer zu sehen, das heißt auch eigene „blinde Flecken“ (bisher unbewusste Einstellungen zum Patienten) zu entdecken. Diese Einsichten kann er dann mit in die wirkliche Therapie nehmen.

Mir fiel einmal die Rolle eines depressiven, im Beruf einst sehr erfolgreichen Juristen zu, der sich jetzt nur mit Mühe durchs Leben schleppt, gerade in Gefahr steht, seinen Beruf zu verlieren, und der darüber klagt, dass niemand ihn verstehe, vor allem seine Frau nicht. Ich spielte die Rolle schlecht. Der „Regisseur“ (Supervisor) wies mich darauf hin, mit einem Lächeln im Gesicht könne man wohl kaum den Depressiven spielen. „Meine Frau“ lief derweil planlos und hilflos vor mir auf und ab und um mich herum, ohne mit mir in Kontakt zu sein. Ich begriff, dass ich drauflos spielen und alles zeigen konnte, was der Rolle dient. Zunächst entspannte ich mein Gesicht völlig, wurde gleichsam leer, ließ dann die ganze Situation eine Weile auf mich wirken, ließ mich dann, einem inneren Impuls folgend, mit dem Oberkörper und hängendem Kopf schlaff zur Seite fallen – ich saß auf einem Stuhl –, und stieß dabei mit dem Ausatmen einen langen klagenden Seufzer aus, richtete mich mühsam wieder auf. Und das mehrere Male. Aus dem Spiel wurde Ernst, als ich plötzlich auf ein tief sitzendes Gefühl der Resignation in meinem Inneren stieß. Ich spürte das unangenehm deutlich im Bauch und im Magen. Die Seufzer waren nun meine eigenen Seufzer. Der Therapeut, dessen Patient ich spielte, rief „Ja, genau, das ist es!“ – und holte mich durch diesen Ruf sozusagen wieder auf die Bühne des Spiels zurück. Das Gefühl der Resignation hielt noch eine Weile an, vermischt mit Traurigkeit, und als ich in der Nachbesprechung darüber sprach, brachte das Sprechen selbst eine Erleichterung, und durch die Reaktionen der Gruppenmitglieder spürte ich: das kannte ein jeder und eine jede auch von sich selbst, nicht nur von den Patienten.

Beim Spielen und beim Zuschauen kann, wenn das Einfühlungsvermögen durch die mitunter krassen Anforderungen der Rolle nicht zu sehr blockiert ist, bei jedem Teilnehmer im Inneren eine eigene lebendige Geschichte ablaufen. Es wird etwas Eigenes „in Schwingung“ versetzt – und dadurch vielleicht bisher Verdecktes erstmalig bewusst. – Im Beispiel eben fungierten die beiden Psychoanalytiker Tilmann Moser und Gisela Worm als Supervisoren, beides anerkannte Meister ihres Faches, beide mit einem ganz eigenen Stil: Moser eher ergebnisorientiert, zuweilen provokativ, die Dynamik forcierend; Worm eher intuitiv-nachgehend, den Prozess behutsam begleitend.

Das antike griechische Theater spielt mit dem Effekt der Identifikation des Zuschauers mit dem Geschehen. Die allermeisten Zuschauer kannten die Geschichten aus der Mythologie ja längst – und gingen trotzdem immer wieder in die Vorstellungen, weil sie dort ihr eigenes menschliches Drama „immer wieder neu“ erleben konnten. Manchen brachte es vielleicht eine „Katharsis“, eine Läuterung und Klärung ihrer Gefühle. Darin liegt nach Ansicht antiker Theoretiker der höchste Zweck des Theaters.

### *Schauspiel*

Man kann sich vorstellen, dass die Arbeit des Schauspielers ein besonderes Gespür für den Zusammenhang von körperlichem Ausdruck und Gefühl zur Voraussetzung hat. Der große Schauspieler, Regisseur und Theaterreformer Konstantin Sergejewitsch Stanislavskij (1863-1938), Mitbegründer des Moskauer Künstlertheaters, forderte zu Beginn seines Wirkens ein völliges Aufgehen des Schauspielers in seiner Rolle. Dieses „als ob ...“ ich Hamlet, Antigone, Ödipus, der König, der Mörder, die Geliebte usw. wäre könne nur erreicht werden, wenn der Schauspieler sein emotionales Gedächtnis aktiviert und so seine eigenen Gefühle in die Rolle einbringt. Später revidierte er diesen Standpunkt und legte den Schwerpunkt auf die stimmige „physische Bewegung“ oder die „psycho-physische Aktion“, deren Qualität die intendierten Gefühle im Zuschauer erwecken könne. Die Frage der Authentizität oder der Beziehung von privatem Ich und Rolle wird weiterhin kontrovers diskutiert. Unstrittig ist jedoch, dass in der Ausbildung zum Schauspieler der Umgang mit Gefühlen und der körperliche Ausdruck von Gefühlen eine bedeutsame Rolle spielt.

In Anlehnung (u.a.) an Stanislavskij hat Jurij A. Vasiljev ein „Training“ für angehende Schauspieler entwickelt (Vasiljev 2000 und 2002), in dem er Körperausdruck und (wirkliches) Empfinden und Fühlen in eine enge Beziehung setzt. In seinem Lehrgang „Imagination, Bewegung, Stimme“ (2000, Verlag Urban) schlägt er Übungen vor, in der die Einheit körperlichen Ausdrucks und begleitender Empfindungen erfahren werden soll. Der Lehrgang beginnt mit Übungen, die die Aufmerksamkeit auf das körperliche Empfinden und emotionale Geschehen bei bestimmten Bewegungen im Raum richten, wobei den inneren Wahrnehmungen durch stimmliche Laute oder durch einen inneren oder hörbaren Dialog (bisweilen ununterbrochenes „Murmeln“) Ausdruck verliehen werden soll. Ohne dass Vasiljev den Begriff gebraucht, appelliert er häufig an das Körpergedächtnis der Übenden, indem er Szenen aus Bewegungsspielen der Kindheit plastisch vor Augen führt. Immer wieder weist er auf die Gefahr hin, dass die Übungen „rationell bleiben“ (ebd. 2000, S.43), nur mechanisch ausgeführt werden (ebd., S.50).

„Damit die Reaktion sinnvoll, bedacht, durcherlebt ist, dürfen Sie nicht bloß äußerlich agieren. Kein äußerliches Demonstrieren der Reaktion, sondern echtes unmittelbares Reagieren“ (ebd., S.106). Das ist freilich leichter gesagt als getan, und es vergeht in der Praxis immer eine gewisse Zeit, bis sich die Teilnehmer etwas „freigeschwommen“ und hinderliche innere Hürden überwunden haben.

Vasiljev würde vermutlich der Ansicht zustimmen, dass es auch zuweilen möglich ist, über die (anfangs) kopfgesteuerte „mechanische Ausführung“ von Übungen in einen Zustand echter innerer Beteiligung zu gelangen. In der Tat erfüllen die Übungen ihren vollen Sinn nur, wenn man sich frei darauf einlassen und die Stimme jenseits aller Wertungen frei dazu gebrauchen kann. Allerdings können im Rahmen des hier gezeigten Weges der Selbsterfahrung, der ja kein Weg zur Schauspielkunst ist, die Widerstände selbst thematisiert und bewusst gemacht werden, womit eben auch ein „Stück“ Innenwelt erschlossen wird.

Ich habe einige Übungen von Vasiljev in einem gestalttherapeutischen Fortbildungskurs kennen gelernt, angeleitet von einer seiner Schülerinnen, der Theaterpädagogin und Gestalttherapeutin Delphine Akoun. Einige Anregungen davon sind in die Übungen eingeflossen – am entsprechenden Ort werde ich darauf näher eingehen.

### *Situationen der Übung*

Zur weiteren Veranschaulichung des Zusammenhangs von Körper und Gefühl schildere ich ein Ereignis während einer Übung, bei der es darum geht, dem Gefühl des Niedergedrücktwerdens Raum zu geben. Zwei Teilnehmer hängen an den Schultern eines dritten und versuchen, ihn gegen seinen Widerstand „unten zu halten“, „zu unterdrücken“ (Genaueres siehe Praxisteil Lektion 7). Die Übung ist eingebettet in eine vierteilige Reihe, in der es auch ums „Fliegen“ und „Flugunterstützung“ geht. Ich mache diese Übung immer vor, auch um auf die zu beachtenden Grenzen wegen möglicher Verletzungsgefahr hinzuweisen. Wenn ich dabei wirklich „nach innen gehe“, stellt sich bei mir immer ein Gefühl der Niedergeschlagenheit ein, das manchmal auch sichtbar ist (niedergeschlagener Gesichtsausdruck, schwerer Atem der Anstrengung wegen, feuchte Augen). Bei der Durchführung der Übung in Dreiergruppen hat sich dieses Mal eine Teilnehmerin nach einigem Kampf vom Gewicht zweier Männer auf ihren Schultern befreien können. (Sie hatte also die Regel nicht befolgt, denn es ging ja darum, der „Unterdrückung“ standzuhalten, ihr „ins Auge zu sehen.“) Sichtlich erleichtert und voller Freude springt sie wie ein Gummiball umher „Ich bin frei, ich bin frei!“ Da war

Freude zu spüren über die eigene Spannkraft, vielleicht war es auch ein symbolischer Befreiungsschlag aus bedrückenden Beziehungen.

Ein großer Teil der Übungen „spielt“ mehr oder weniger deutlich mit diesem engen Zusammenhang zwischen Körperwahrnehmung, Körperausdruck, Bewegung und Gefühl.

Wir wollen nun versuchen, durch konkrete Einzelübungen mehr über den Zusammenhang von Körper und Gefühl zu erfahren, und zwar in zwei Richtungen, die ich thesenhaft so formuliere: (a) das Gefühl formt den Körper und (b) der Körper ruft ein Gefühl hervor.

*a) Gefühl und Körperausdruck:*

1.) Geben Sie Ihrem momentanen Gefühl, Ihrer momentanen Stimmung einen körperlichen Ausdruck (z.B. durch eine bestimmte Haltung, Muskelspannung, Körperstatue oder Bewegung); spüren Sie eine Weile in den Körper hinein und bringen das Gefühl – sofern Sie es wirklich spüren – mit Worten zum Ausdruck: „Ich fühle mich ...“. Achten Sie auch darauf, wo im Körper vor allem es sich „lokalisiert“. Wenn Sie merken, dass Ihr gesuchter Körperausdruck doch nicht ganz mit ihrem Gefühl übereinstimmt, dann bringen Sie auch das sprachlich zum Ausdruck.

2.) Begeben Sie sich auf die Spur eines Gefühls, das Sie (aus der Vergangenheit) gut kennen und bringen es auf die eben beschriebene Weise körperlich und sprachlich zum Ausdruck, zusätzlich noch durch einen passenden stimmlichen Laut.

*b) Körperhaltung als Gefühlsspur:*

Sie kennen eine Reihe von Körperhaltungen, die ein Gefühl verraten. Geben Sie folgenden Gefühlen einen sichtbaren körperlichen Ausdruck und spüren Sie nach innen, ob Sie das zugehörige Gefühl, vielleicht nur in einer sehr geringen „Dosis“, wirklich „schmecken“ können: Ärger, Furcht, Trauer, Wut, Angst, Ekel, Überraschung, Freude.

Jetzt dieselbe Übung, aber mit einem begleitenden passenden Stimmlaut zur Intensivierung.

Wache Bewegungserfahrungen und ein entwickeltes Gespür für den eigenen Körper führen auf den Weg sinnlichen Wahrnehmens und Erlebens, Fähigkeiten, die uns „in die Wiege gelegt“ sind. Ihre Übung bildet die sensorische Bewusstheit weiter aus. Bedeutsames Erleben des eigenen Lebens ist zugleich die Grundlage inhaltsreicher Kommunikation mit Anderen und beschert das Gefühl von Lebendigkeit. Ich erfahre mich selbst als belebt, beseelt, habe Anteil am Leid, am Glück und an der Schönheit der Welt.

## **7. Kapitel: Die Ebenen innerseelischen Erlebens – Ihre Merkmale, ihre Beziehungen zur Außenwelt und zu den Übungen**

### *Zugänge zur Seele*

Die bisherigen theoretischen Erwägungen zusammenfassend können wir in Bezug auf die Gesamtheit der Übungen bereits jetzt folgendes feststellen: Die Übungen bringen verschiedene Weisen des Zugangs zur Seele ins Spiel. Sie integrieren Anregungen aus dem Animismus/Schamanismus, aus Religion und Meditation in dem Bewusstsein, dass jene Formen im Rahmen der Übungen nicht den Sinn haben, die *ursprünglich* damit verbundenen Inhalte zu vermitteln. Die Formen erfahren also eine Transformation – sie werden aus einem kulturell und gesellschaftlich verankerten, existenziell bedeutsamen Lebenszusammenhang, dem sie ursprünglich angehörten, im Rahmen der Übungen auf eine offene psychologisch-kommunikative und experimentelle Ebene transformiert, und dadurch auch verwandelt. Sie dienen jetzt als Resonanzimpulse, die besondere Facetten des Inneren zum Schwingen bringen, womit gleichsam innerseelische Spuren jener ursprünglichen Situation erschlossen werden können. Das geschieht immer dann, wenn dem äußeren Impuls eine innere Bereitschaft entspricht, oder anders gesagt: wenn eine Resonanz auf der „Grenze“ zwischen Innen und Außen zustande kommt. Auch werden keine Versuche unternommen, die Erfahrungen in einen theoretischen oder weltanschaulichen Kontext einzubetten, der ein wie auch immer gedachtes „Über“ oder „Trans“ postuliert. Gleichwohl gibt es keinen Grund, sich nicht auf Fragen einzulassen, die in eine solche Richtung weisen, sofern sie von Seiten der Übenden eingebracht werden. Die Begriffe Überbewusstes, Transpersonalität und Spiritualität deuten solche Richtungen an, und es kann im Gespräch darüber nachgedacht werden, welchen konkreten Sinn sie für den Fragenden im Zusammenhang mit den Übungen haben.

Tiefenseelische Gehalte machen sich meist im Bewusstseinszustand einer gelassenen oder zulassenden Aufmerksamkeit bemerkbar, in einer Art und Weise der Aufmerksamkeit also, die nicht durch die Notwendigkeiten alltäglicher Verrichtungen und Zwecke gebunden ist. Das ist der Weg der Übungen. Sie werden – wie weiter oben näher ausgeführt – der Intention nach im meditativen Modus der Wahrnehmung durchgeführt und anschließend auf vielfältige Weise reflektiert.

Dieser Weg kann von jedem beschritten werden, bei dem die anfängliche Verwirrung über den ungewohnten Aufenthalt in einem Raum, der weitestgehend frei ist von äußeren Zwecken, sich allmählich legt. Dann kann auch ein Gespür dafür entstehen, dass in jeder bedeutsamen Situation, wie Abschied, Ankunft, Begegnung, Begehren, Ablehnung, Prüfungen, Sich-Zeigen-

(Müssen), Sich-Verstecken-(Wollen oder -Müssen), Helfen als Gebender oder Empfangender, die Erfahrung erfüllter wie unerfüllter Liebe, Zuwendung usw. tiefenseelische Anteile mitschwingen. Sie „erspüren“ zu können bedeutet eine große Bereicherung des Lebens und hilft uns dabei, *gute* und bewusstere Entscheidungen zu treffen.

Daneben gibt es eine ganze Reihe von Übungen, die alltäglichen Situationen näher stehen, und die in einem weiten Sinne genommen der Schulung der Aufmerksamkeit und Wahrnehmungsfähigkeit hinsichtlich des eigenen Körpers, der Empfindungen und Gefühle sowie der geistigen und kommunikativen Prozesse dienen. Aber auch in diesen „einfachen“ Übungen wie in der oben beschriebenen zum Schenken und Beschenk-Werden schwingen tiefenseelische Anteile mit, die durch eine entwickelte Aufmerksamkeit gegenüber subtilen Prozessen des Austausches zwischen Außen und Innen ins Bewusstsein treten können.

In diesen Ausführungen ist die Auffassung enthalten, dass es auch *seelische Prozesse geringerer Tiefe* gibt. Das muss man sich nicht räumlich vorstellen. Und gemeint sind nicht unbedingt solche mit geringerer Intensität. Gemeint ist vielmehr eine größere Nähe zum Bewusstsein. Und wir müssen auch davon ausgehen, dass es – genau umgekehrt – Prozesse seelischer Natur gibt, die nie in unser Bewusstsein gelangen, weil sie in großer Ferne von den alltäglichen Zwecken mit ihren Notwendigkeiten vorstatten gehen. Man kann das mit physiologischen Prozessen vergleichen, von denen die allermeisten kaum ins Bewusstsein geraten.

Ich will nun unter Bezugnahme weiterer Erfahrungen aus den Übungen und auch verwandter Stimmen aus der Literatur der Frage nach den verschiedenen Ebenen innerseelischen Erlebens nachgehen. Man wird nie ein Bild der Seele entwickeln können, das ihrer Wirklichkeit und ihrer Gestalt völlig entspricht. Wohl kann man versuchen, ein Bild zu entwerfen, mit dessen Hilfe einzelne Erfahrungen besser verstanden werden können. Ausgehend von einem Praxisbeispiel aus der dritten Lektion (Genauerer siehe dort) werde ich versuchen, verschiedene Ebenen innerseelischen Erlebens zu unterscheiden und zu beschreiben. Es handelt sich bei dem Beispiel um die Realisierung des Gruppenklangs. Alle stehen im Kreis und singen, besser: tönen, in meditativer Weise, das heißt mit einer gelassenen Aufmerksamkeit, ihren zuvor ermittelten Eigentönen. Im Verlauf der Übung kann es zu inneren Erlebnissen kommen, die – in Anlehnung an eine begriffliche Wendung des französischen Schriftstellers Romain Rolland (1866-1944) – als „ozeanisches Gefühl“ bezeichnet werden können. Das Ich erlebt sich plötzlich aufgehoben in einem alles umhüllenden Klanggebilde, das seine Grenzen für Momente aufhebt. Das Ich „entgleitet“ sich selbst, „verschmilzt“ gleichsam mit dem Klang und der Umgebung, und es kommt eine andere Ebene ins Spiel, die ich

weiter unten als die Ebene des ozeanischen Bewusstseins näher beschreiben werde.

*Auf dem Weg zu einem „Bild“ der Seele*

Wie wir gesehen haben, können sich bei genügender Hingabe an die Aufgabe und Konzentration tief greifende Erlebnisse einstellen, ganz jenseits – oder besser: diesseits – transzendenter Spekulationen. Zu ihrer reflexiven Verge-  
wässerung bedarf es keiner esoterischen oder philosophischen Konstruktionen.

Menschheitsgeschichtlich betrachtet dürfte der Ursprung solcher Erfahrungen im Trancebewusstsein des Schamanen liegen, oder auch in ekstatischen rituellen Einheitserlebnissen der Stammesgruppe. Ähnliche Erfahrungen werden „seit alters her“ als Basis für spirituelle und religiöse Interpretationen genommen und dem Bilderschatz der eigenen Glaubenswelt zugeordnet, auch als Beleg angesehen für die Existenz spiritueller oder höherer Welten außerhalb unseres eigenen Bewusstseins.

Ich will an dieser Stelle die damit zusammenhängenden Fragen nicht ausführlich diskutieren, nun aber doch in soweit aufhellen, als sich jetzt sagen lässt, wo sich die mit den Übungen verbundenen Erfahrungen der Seele verorten lassen. Ich gehe dabei von eigenen Erlebnissen aus. Damit verbinde ich den Appell an den Leser, nach dem möglichen Bezug zu seinem eigenen Leben und Erleben zu fragen.

- Zunächst werde ich meinen ersten Zugang zur Übung des Eigentons und des Gruppenklangs und meine Weiterbeschäftigung damit beschreiben.
- Sodann versuche ich, den spezifischen Charakter des damit (oft) verbundenen Erlebens zu beschreiben, nämlich als eine Öffnung oder Lockerung der festen Wahrnehmungsgrenzen in der horizontalen Dimension (d.h. nach außen) und der vertikalen Dimension (d.h. nach innen und in die eigene Tiefe) des Bewusstseins. Es handelt sich dabei um eine mehr oder weniger weit gehende, immer aber vorüber gehende „Schmelzung“ des Ichs, das sich ja nur über die Funktion seiner Grenzen definieren kann. „Ich bin anders als der Andere.“ Was sich jenseits der Ichgrenzen im Erleben einer undifferenzierten Einheit zeigen mag, wird im Wunsch nach Einordnung und Verstehen je nach kultureller Tradition als SELBT, AT-MAN, das ALLUMFASSENDE, das GÖTTLICHE, das ÜBERBEWUSSTE; philosophisch als das SEIN schlechthin usw. bezeichnet.
- Die sich hier zeigende Ebene des innerseelischen Erlebens – ich nenne sie die ozeanische Ebene – ordne ich dann anderen Ebenen des Bewusstseins

und der Seele zu, die insgesamt nicht als getrennt aufzufassen sind. Sie stehen untereinander und mit der Welt draußen in einer dynamischen Korrespondenz.

- Zum Schluss stelle ich dann eine Frage, die angesichts der immer wieder auftauchenden Hemmungen und Barrieren (das sind die Gegenkräfte der Hingabe) bei solchen Übungen nahe liegt: wie sind solche tiefen seelischen Erfahrungen dem rational geprägten, skeptischen Bewusstsein möglich?

Diese etwas weiter ausholenden Erwägungen sind zugleich ein interpretativer Vorgriff auf einige weitere Übungen im Praxisteil, die in ihrem inneren Zusammenhang dann schon bei ihrer Schilderung dort leichter verstanden werden können.

### *Persönliche Zugänge*

Während meiner Mittel- und Oberstufenzeit im Gymnasium war ich befreundet mit Leonard Graf von Keyserling, einem Klassenkameraden. Sein Großvater ist Hermann Graf von Keyserling (1880-1946). Der Gelehrte und Schriftsteller hatte in der Zeit zwischen den beiden Weltkriegen viel dafür getan, östliches Gedankengut, vor allem indisches in die westliche Welt zu vermitteln. In Darmstadt richtete er ein von Schriftstellern und Gelehrten viel beachtetes Zentrum ein, die „Schule der Weisheit“. Seine Nachkommen, u.a. Leonards Vater und sein Onkel Arnold Keyserling (1922-2005; Philosoph und Religionswissenschaftler in Wien) führten diese Tradition mit eigenen Forschungen, Vorträgen, auch Erfindungen von Musikinstrumenten für meditative Praxis und Therapie, fort. Leonard lud mich zu einem Vortrag seines Onkels ein, der im Hause meines Freundes in einem eigens für solche Zwecke eingerichteten Raum in der alten Scheune stattfand. Das Haus fungierte gewissermaßen als eine Nebenstelle der größeren Darmstädter Einrichtung. Bei dem Vortrag, er fand 1963 oder 1964 statt, ging es um östliche Spiritualität. Arnold Keyserling regte zu einer Übung an, die dann viel später zum Ursprung meiner eigenen Bemühungen werden sollte. Über das Suchen und Tönen des eigenen Grundtones sollte eine Möglichkeit eröffnet werden, mit den Schwingungen des Kosmos' in Fühlung zu kommen. Ich fand das damals recht interessant, habe auch mitgemacht, aber von der Großen Schwingung nichts gespürt. Ich entsinne mich noch, dass manche Zuhörer und Übende sehr bewegt waren, es herrschte danach andächtiges Schweigen. Die Übung geriet bei mir in Vergessenheit, bis zu einem Zeitpunkt, da sie wieder auftauchte.

Das war in einem Bahnhofsgebäude in Dänemark etwa 15 Jahre später. Ich war mit einer Gruppe von etwa 15 Studierenden und 5 Dozenten auf einer pädagogischen Exkursion in Dänemark unterwegs. Die Gruppe war nun schon eine Woche zusammen, und es klappte alles prima. Wir mussten in der kleinen Bahnhofshalle in einer ländlichen Region auf den nächsten Zug warten. Der sollte in rund einer halben Stunde eintreffen. Was tun in der Zwischenzeit? Die Stimmung war heiter, gelöst, es wurde viel gelacht und geblödel, am Abend sollte ein Abschlussfest in der Jugendherberge stattfinden. Außer uns war niemand in der Halle. Ich machte den Vorschlag, eine Stimmübung zu machen. Es war einigen von uns schon aufgefallen, dass der kleine aber hohe Raum eine schöne Akustik hatte. Ich führte kurz und ohne jede Vorübung in die Übung ein, forderte auf, einen kräftigen Ton etwa in der eigenen Stimmlage anzustimmen, und ich dirigierte den „Chor“ mit langsamen und ausladenden Bewegungen. Hemmungen gab es keine. Es entstand bald ein rauschendes, „einhüllendes“ Klanggebilde, wie ein mächtiger Klangwind, der über unseren Köpfen brauste, und das Erlebnis glich dem, wie ich es in der Übung „Eigenton und Gruppenklang – eine dynamische Wechselwirkung“ im Praxisteil der dritten Lektion schildere. Es war für alle schlichtweg ergreifend, ich selbst war auch ergriffen, und auch sehr überrascht. Mit einer solchen Wirkung hatte ich nicht gerechnet. Manche hielten mich nun für einen begabten Chormusiker, eine krasse Fehleinschätzung meiner Fähigkeiten.

Weitere Stationen auf dem Wege waren, wiederum viele Jahre später, eigene Versuche mit großen Schulklassen in der Grundschule (dritte Klassen) und in der fünften Klasse, Hauptschule. Das lief nicht immer gut, aber ich konnte zweimal erleben, wie extrem unruhige Kinder plötzlich sich konzentrieren konnten und mit Hingabe bei der Sache waren, fasziniert von den Klängen. Für diese Doppelstunden in der Schule arbeitete ich einen Lehrgang aus, der im Wesentlichen der dritten Lektion im Praxisteil des vorliegenden Buches entspricht. Ja – man kann das mittels einer entsprechenden Hinführung und Vorübungen mit Gewinn schon in der Grundschule realisieren. Vielleicht ist hier der Hinweis angebracht, dass derlei Übungen nichts mit dem herkömmlichen Musikunterricht zu tun haben, auch ist zu deren Anleitung keinerlei formale musikalische Ausbildung vonnöten.

### *Innerseelisches Erleben in meditativen Klangwelten*

Was geschieht nun im Inneren, wenn ich mich nach und nach vorbehaltlos auf das Realisieren und Eintauchen in diese selbst geschaffene Klangwelt einlassen kann?

Ich will mich in einer Art Ausschlussverfahren der Antwort nähern. Stellen Sie sich die durch Vorübungen angebaute Situation im Kurs oder die nahezu spontan entstandene in der Bahnhofshalle vor. Da gibt es Leistungen des Bewusstseins, die *in diesem Moment* nicht gefragt sind, obwohl es sich immer noch um eine soziale Situation handelt:

- Ich brauche mir keinen Überblick zu verschaffen, nichts kognitiv registrieren und verarbeiten;
- ich brauche mich nicht zu verteidigen, nicht rechtfertigen, mich nicht durchzusetzen gegen Andere, muss in keiner Weise gute oder bessere Leistungen erbringen;
- ich kann mich selbst ganz vergessen, mein Wissen, Vorerfahrungen aus meiner persönlichen Lebensgeschichte, seien sie belastend oder beglückend, spielen sowohl in bewusster wie unbewusster Form in dieser Situation keine Rolle.

Das heißt: Das Ich entlässt sich selbst, es „ruht“. Das ist freilich noch nicht ganz richtig, weil es eines Willensaktes des Ichs ja gar nicht bedarf. Genauer trifft es der Satz: Die vollständige Hingabe entlässt das Ich für die Dauer ihres Bestehens. Oder aus einer anderen Perspektive betrachtet: Die Grenzen, die das Ich in seinem Kontakt zur Umwelt aufrecht erhält und aufrechterhalten muss, werden durchlässig(er). Ich nehme plötzlich alles ungefiltert und vorurteilsfrei wahr, der innen und außen wirkende Klang erreicht meine Seele unmittelbar. Zugleich werden die Ichgrenzen in mir selbst durchlässiger. Die Hab-Acht-Stellung gegenüber den Gefühlen und inneren Impulsen, die Kontrolle meiner selbst, entfällt. Es gibt ja keine Gefahr. Der Weg ist frei für das Fließen von Gefühlen, für körperliche Empfindungen und Resonanzen, für den Kontakt zu tieferen personalen und nicht-personalen Quellen und Schichten meiner Seele.

In dieser Erfahrung erschließt sich eine Dimension der Seele, die in den zweckgebundenen, auf soziale oder persönliche Funktionalität ausgerichteten Situationen des modernen Alltags nicht gefragt ist, die so auch kaum „geübt“ wird, und heute wegen ihrer Randstellung selten einmal überhaupt bewusst wird. Es ist diese Dimension der Erfahrung, die – weil sie nicht mehr ichgebunden ist und mit dem mehr oder weniger starken Erleben einer Entgrenzung und dem Aufkommen eines „ozeanischen Gefühls“ einhergeht – den Grund bietet für die Anschauung und Überzeugung, der Mensch könne den Blick in eine transzendente Welt, ein Jenseits, eine Welt jenseits der unsrigen, eine Welt der Geister und Götter richten, ja mit dieser verschmelzen. Der „Blick in die Tiefe der Seele“ wird dann als ein „Blick in die Höhe“ oder als Tor zum Göttlichen erlebt.

*Die vier Ebenen der Seele – eine in sich vielfältige Einheit*

Rufen wir uns in Erinnerung, was im ersten Kapitel des Buches über den „Inneren Zeugen“ gesagt worden ist. Er ist der „ehrliebe Beobachter“ meines Innenlebens, der leidenschaftliche Sucher nach der Wahrheit in mir selbst oder der Inbegriff der Sehnsucht nach dieser Wahrheit. Diese Wahrheit kann nur annäherungsweise gefunden, gefühlt, erspürt werden. Sie selbst ist nicht etwas Fest-Stehendes, und sie kann daher auch im strengen Sinne nicht „gefunden“ und dann „behalten“ werden.

Richtet der Innere Zeuge nun seinen „Blick“ auf das Seelenleben, auf die inneren Prozesse, so wird er viele, ja unzählige einzelne Beobachtungen machen. Er wird diese Beobachtungen – sozusagen seiner Bestimmung gemäß – so genau und so vorurteilsfrei durchführen, ohne jegliche Bewertung, auch ohne jegliche Kategorisierung. Das Besondere an dem Zeugenaspekt des Seelenlebens liegt darin, dass er dem *ganzen* Seelenleben in seiner Funktion nahe steht, und seine Zeugenschaft ist die Voraussetzung dafür, dass überhaupt etwas Seelisches im Bewusstsein erscheint und zum Ausdruck gebracht werden kann. In bildhafter Sprache können wir nun davon reden, dass der Innere Zeuge der Zuschauer in einem Drama ist, in das er selbst eingebettet ist, dem er selbst angehört. Er beobachtet und registriert all die Einzelheiten, die auf der inneren Bühne des Lebens auftreten. – Diese Einzelheiten erscheinen nicht zufällig. Sie stehen in einer Wechselbeziehung zum organischen und sozialen Leben, das bestimmten, nicht hintergehbaren Regeln folgt. Man kann auch sagen: es handelt sich um innere mentale Prozesse, die den äußeren Seiten des Lebens funktional zugeordnet sind, oder die – wie im Falle unserer Klangübung – durch äußere Prozesse vorbereitet und mit angeregt werden.

Diese Feststellung ist eine solche, die der Innere Zeuge nicht treffen kann. Es handelt sich nämlich um den Versuch der Kategorisierung – und da ist nicht der Zeuge zuständig, sondern der analytische Denker, der intelligente Mensch, der Zusammenhänge erkennen, die Fülle der Erscheinungen ordnen und sich kognitiv orientieren will.

Um spezifische Qualitäten der inneren Prozesse besser verstehen zu können, ist es zweckmäßig, die „Bühne des inneren Lebens“ in Bereiche, in Zonen, Dimensionen oder Ebenen einzuteilen. All das sind Hilfsbegriffe, um differenzierende Aussagen treffen zu können. Ich bevorzuge an dieser Stelle den Begriff *Ebene*, will aber gleich betonen, dass damit in keiner Weise eine hierarchische Schichtung, eine Über- oder Unterordnung oder gar Bewertung gemeint ist. Die vier Ebenen, die ich jetzt skizziere sind also als Gesamtheit wirksam, untereinander vielfältig verbunden und ineinander verschachtelt, keine ist ohne die andere existent oder denkbar. – Auf welcher Ebene, lieber

Leser, ist meine jetzige Bemühung des Schreibens und ihr Lesen „angesiedelt“? Ich nenne sie hier die Ebene des Wissens.

1. *Die kognitive Ebene oder die Ebene des Wissens.* Auf diesem Bühnenabschnitt versucht der Mensch, sich in der Welt zu orientieren, Beziehungen zu erkennen, Sachverhalte zu verstehen. Die erste Ebene ist eng mit den beiden folgenden verbunden. Ein Imperativ der ersten Ebene würde lauten: „Erkenne die Welt“.

2. *Die pragmatisch-politische Ebene oder die Ebene des Handelns.* Darauf spielen sich all jene inneren Prozesse ab, die mit dem Gestalten der Welt, mit dem Sich-Durchsetzen und Sich-Behaupten, mit dem Aufbau persönlicher Macht, mit dem Knüpfen und Lösen von Beziehungen, mit dem zweckmäßigen und/oder vernünftigen Handeln zusammenhängen. Sie ist einerseits mit der ersten Ebene eng verbunden – diese liefert die kognitiven Einsichten für Effizienzerwägungen und überhaupt einen Blick auf den Horizont der Möglichkeiten –, andererseits mit der dritten (der personalen) Ebene. Letztere enthält das „Reservoir“ an persönlichen Kräften, Wünschen, Sehnsüchten, Wertvorstellungen, die das Handeln sowie die es vorbereitenden seelischen Prozesse bedingen. – Ein Imperativ der zweiten Ebene könnte lauten: „Gestalte die Welt“.

3. *Die personale Ebene oder die Ebene des genetischen (individuellen) Selbst.* Auf dieser Ebene kommt all das zum Tragen, was sich in uns im Laufe unseres Lebens an Einstellungen, Grundgefühlen, Überzeugungen, Werten, Sehnsüchten, Wünschen sowie kognitiven, praktischen und sozialen Fähigkeiten durch Erfahrung, Sozialisation, Erziehung und Selbsterziehung ausgebildet hat. Auf die Verbindung zu den anderen Ebenen wurde schon hingewiesen. Sie liegt vor allem darin, dass über das Handeln und die es vorbereitenden und begleitenden emotionalen Prozesse (in Bezug auf Ebene 2) und Nachdenken/Reflektieren (Ebene 1) sich das individuelle Selbst ausbildet sowie permanent umbildet.

Wichtig ist auf dieser Ebene die Unterscheidung zwischen einem bewussten oder bewusstseinsnahen und unbewussten oder bewusstseinsfernen Bereich (nahe bzw. fern der Ebene 1). Auf diesem Bühnenabschnitt liegt also vieles „im Dunkeln“ (im Unbewussten oder im Unterbewusstsein), das sich dennoch, sei es förderlich oder hemmend, in vielfältiger Weise auf das Leben auswirkt. Der eigentliche Raum der nicht-therapeutischen Selbsterfahrung liegt im Grenzbereich zwischen Bewusstem und Unbewusstem, der Raum psychotherapeutischer Arbeit *zusätzlich* im Raum des (bisher) Unbewussten. – Der Imperativ der dritten Ebene würde lauten „Erkenne dich selbst“.

4. *Die ozeanische Ebene oder die Ebene des allgemeinen (nicht-individuellen) Selbst.* Stellen wir den Imperativ der vierten Ebene gleich an

den Anfang. Er lautet „Vergiss dich selbst“. Das bedeutet also ein Aufgeben, Überschreiten oder Hintersichlassen der Ichgrenzen, oder etwas prosaischer ausgedrückt: der Urlaub vom Ich mit all seinen Kämpfen und Pflichten. Vielleicht steht hinter der modernen Kultur des Urlaubsmachens noch ein Rest dieser Sehnsucht; eine gewiss vergebliche Sehnsucht, weil es sich beim Urlaub letztlich doch um einen Konsumartikel und ein Willensprojekt des Ichs handelt, und die Flucht aus dem Alltag kann diese Ebene nicht wirklich erreichen. Auch das volksnahe Bierzelt ist noch eine Erinnerung an diese Ebene, gleichsam als bacchantische Variante, bei der in einem gemeinsamen Raum, beim selben Getränk und denselben Speisen über den alkoholischen Großgruppenrausch das Einheitserlebnis angestrebt wird.

Die Erfahrung und die Wurzeln der ozeanischen Ebene reichen lebensgeschichtlich in unsere Früh-, ja vielleicht sogar in unsere Vorzeit (in die vorgeburtliche Zeit). Sie bewahrt die Erinnerung an einen harmonischen, paradiesischen und nicht differenten Zustand der Einheit mit allem.

Mythologisch und religiös gesehen erscheint diese Ebene als verlorenes und im Jenseits dereinst wieder erreichbares Paradies; mystisch als die Erfahrung des Göttlichen *hier und jetzt* im Menschen selbst; politisch-utopisch gewendet als die Heraufkunft einer befriedeten Gesellschaft Gleicher unter Gleichen; lebensreformerisch als das naturgemäße Leben in einer Gemeinschaft Gleichgesinnter. In seiner letzten Konsequenz erlebt das Ich auf dieser Ebene sich als aufgelöst und aufgehoben in einem umgreifenden, grenzenlosen Ganzen, das heißt, das Ich erscheint nicht mehr als ein solches, nicht mehr als abgegrenzte Entität; die spirituelle oder religiöse Dimension geraten ins Spiel der seelischen Kräfte. Gleichgültig wie man die zugehörigen Erfahrungen einordnen mag, hat diese Ebene ihren Platz im Leben eines jeden Menschen. Sie ist im Tiefschlaf präsent; in der wohligen Ermattung nach anstrengender Arbeit; im Glücksgefühl nach überstandener großer Gefahr; im Gefühl der Sättigung – „satt wie ein Säugling“, psychisch wie physisch gesättigt (nicht übersättigt) und im Moment absolut wunschlos; im Status der tiefen Verliebtheit; in einer tiefen Gemeinschaftserfahrung gleich welcher Art oder der Sehnsucht danach. Und eben auch bei meditativen Übungen wie das Eintauchen in die Klangwelt – also letztlich in allen Situationen, in denen sich das individuelle Selbst in der Hingabe zwanglos aufgibt oder wie von selbst auflöst, das heißt, wenn die Ebenen 1 bis 3 für Momente nicht mehr relevant sind.

In dieser Bestimmung des Ozeanischen ist zugleich seine erschreckende, seine „dunkle Seite“ präsent. Denn mit der Entlassung der Ebenen 1 bis 3 ist auch die Vernunft entlassen – sie „schläft“. „Der Schlaf der Vernunft gebiert Ungeheuer“ – so heißt ein eindrucksvolles graphisches Werk des spanischen Malers Francisco de Goya (1746-1828). Die Verschmelzungssehnsucht des

Menschen kann durch religiöse oder politische Macht in grauenerregender Weise instrumentalisiert werden. Totale Selbstaufopferung, Masseneuphorien oder kollektive Gewaltexzesse können die Folge sein. Das Ich und mit ihm die personalen Qualitäten der Vernunft, der Empathie und des Mitgefühls sind ausgeschaltet; die destruktiven, meist unbewussten Kräfte der personalen Ebene brechen sich ungehindert Bahn. Die Geschichte hält zahlreiche erschütternde Beispiele für diese dunklen Seiten bereit.

Das Ozeanische kann als bindende und heilsame seelische Kraft sich nur in einem Raum entfalten, der absolut frei ist von Zwang, Gewalt und fremden Zwecken.

### *Ebenen der Erfahrung auf dem Weg reflexiver Selbsterfahrung*

Werfen wir vor diesem Hintergrund noch einmal einen Blick auf die Übungen. In ihrer Mehrzahl richten sie sich auf die Ebene 3, indem der Intention nach bewusste Bereiche (zum Beispiel Körperbewusstheit, emotionale Prozesse in sozialen Situationen) vertieft und bisher wenig oder kaum bewusste Inhalte der Seele bewusst werden können (zum Beispiel bei der symbolisch-experimentellen Befassung mit Fragen des Mutter/Vater/Kind-Seins, oder beim freien assoziativen Schreiben – siehe weiter unten in den entsprechenden Praxislektionen). Es geht also um eine Erhellung des individuell gewordenen und sich weiter entwickelnden Selbstes.

Daneben gibt es eine Reihe von Übungen, bei denen – die dazu erforderliche Hingabe und die Suspendierung der Ebenen 1 bis 3 vorausgesetzt – die Ebene vier „ins Spiel kommt“. Das kann auf vielfältige Weise angebahnt werden, und wir werden noch einige Übungen dieser Art kennen lernen. Sie haben immer einen meditativen Charakter. Dabei gibt es solche, die eine eher gemeinschaftliche Wirkung haben (wie die oben beschriebene Übung zum Gruppenklang), und andere, bei denen das individuelle Erleben näher liegt. Letztere sind der Form nach eher als Einzelübungen zu bezeichnen (jeder Teilnehmer liegt bei Wort- oder Klangmeditationen z.B. mit geschlossenen Augen auf dem Boden). Diese Form kann auch in die Bereiche der dritten Ebene führen, mit beglückenden aber auch beunruhigenden inneren Erlebnissen aus dem Bereich des genetischen Selbstes.

Gerade die Möglichkeit verunsichernder oder belastender Erfahrungen macht es unbedingt notwendig, dem Gespräch und der Reflexion einen breiten Stellenwert einzuräumen, d.h. die Ebene 1 ins Spiel zu bringen. Daher muss auf den Wert und die Gleichrangigkeit des diskursiven Modus' der Kommunikation – neben dem meditativen Modus der Übung – hingewiesen werden. Übung wie kommunikativer Austausch sind gleichermaßen wichtig.

In der Gesamtheit der Übungen kommen also alle die hier beschriebenen vier Ebenen zum Tragen, auch die praktische (Ebene 2), denn vieles muss organisiert werden, und das Üben als solches ist bereits ein Handeln. Der intentionale Schwerpunkt liegt aber auf der Ebene 3. Hier können mit einiger Sicherheit vertiefende Erfahrungen gemacht und Einsichten in das persönliche Selbst gewonnen werden. Die Ebene 4 erscheint als eine Möglichkeit, die zwar angebahnt, aber nicht sicher realisiert werden kann. Die Erfahrungen reichen bei den entsprechenden meditativen Übungen bei den Einzelnen je nach dem Maß ihrer Hingabe unterschiedlich tief: an der Oberfläche bleibend, „mir nichts sagend“ (das heißt: „Widerstand“ ist angesagt, Schutz vor der „eigenen Tiefe“ – Ebene 2 ist in Funktion), über „ganz interessant aber im Grunde Zeitverschwendung“ (Widerstand und Ebene 1) bis überraschend tief greifend (Ebene 4).

Es gibt auch eine Reihe von Übungen, bei denen die Ebene 4 sozusagen „vom Rande her“ mitschwingen kann. Das sind all jene Übungen, wo die Ich-Perspektive spielerisch und experimentell transzendiert, wo an den starren Ichgrenzen (sanft) „gerüttelt“ wird. Das geschieht schon bei den einfachen Identifikationsübungen mit dem Tier, und die Widerstände, die sich da zeigen können, werden in Praxisbeispielen noch deutlich werden. Auch in dem komplex ausgearbeiteten „Amazonasprojekt“ sind einige Übungen eingeflochten, die an diese Ebene heranreichen (können) – siehe dort, z.B. das Gespräch mit einem Baum (Lektion 10 und 11).

Die Übungen arbeiten freilich an keiner Stelle mit Methoden, durch die die vierte Ebene fast immer herbeigezwungen werden kann. Wege der Selbsterfahrung, die solche Methoden benutzen – wie Schlafentzug, langes Fasten oder die Verbindung von beidem, lange Aufenthalte in der einsamen, manchmal bedrohlich wirkenden Natur, langer Aufenthalt im Dunkeln, Hyperventilation (das so genannte „Holotrope Atmen“ nach Stanislav Grof: heftiges Atmen über Stunden bei stimmungsbegleitender und stimmungsinduzierender Musik), stundenlanges rituelles Tanzen oder Singen oder beides, stundenlanges Meditieren bis zur Erschöpfung, der Einsatz von sportlichen Hochleistungen zur Erzeugung von „Gipfelerlebnissen“, Drogengebrauch – führen fast notgedrungen zu tief greifenden Erfahrungen und zum temporären Zusammenbruch des Ichs bzw. zum Verlust des (personalen) Selbstes. Diese Wege gehen weit über das hinaus, was ich unter einer kritisch reflektierten Selbsterfahrung verstehe und verantworten kann. Ich empfehle auch nicht die Unterwerfung unter einen derart weitgehenden, wie ich meine psychologisch oft riskanten Weg. In Programmen dieser Art wird häufig ausdrücklich von der „Transformation des Ichs“ oder etwas sanfter daherkommend von einer „Bewusstseinsweiterung“ oder von „Persönlichkeitswachstum“ gesprochen. Die nicht unerhebliche Gefahr bei solchen Methoden liegt darin, dass

im Zuge des Zusammenbruchs der Ichgrenzen und des Aufbaus euphorischer oder kritischer Zustände fremde ideologische Inhalte in die Seele eingesenkt und als ihr ursprünglich zugehörig erlebt werden können. Dann handelt es sich nicht mehr um Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung, sondern um eine fremdgesteuerte Umwandlung des Selbstes.

Mit der ausdrücklichen Distanzierung von diesen „harten“ Methoden will ich keineswegs sagen, dass sie nicht für Zwecke der Persönlichkeitsentwicklung, der Selbsterfahrung oder der Psychotherapie genutzt werden könnten, ihre verantwortungsvolle und von Fachleuten kontrollierte Anwendung vorausgesetzt. Auch entstammen die allermeisten von ihnen kulturellen Kontexten, in denen sie traditioneller Weise zum Weg in die vierte Ebene, zu den „Göttern“ oder zum Göttlichen, zugleich oft zur Festigung der Stammesgemeinschaft dienen. Vielleicht ist es auch so, dass manche von der modernen überterrationalisierten Welt geprägte Menschen wegen ihrer strukturellen inneren Härte nur über solche Wege zur Ebene 4 geführt werden können. Hier mag ein häufiger bewusster oder latent wirkender Grund für das Aufsuchen solcher Wege liegen. Die künstlich induzierte Krise kann – möglicherweise – zu einem erneuten oder erneuerten Fließen der Seele, dem Aufbau von Sinn und Gemeinschaftsgefühl, zu einem fließenden Selbstempfinden und einem erneuerten Gespür für die Natur und alles Soziale dienen, letztlich also das Selbst (der 3. Ebene) neu beleben.

Die Übungen können dazu beitragen, dass die Grenzen zwischen Ebene 3 und 4 durchlässiger werden, dass dieser Austauschprozess ins Bewusstsein gelangt oder einfach wieder besser vonstatten geht. – Die Ebenen 3 und 4 stehen in einem ständigen, meist unbewussten Austausch, der aus mancherlei Gründen (wie eine übermäßige Anpassung an äußere Normen und eine ständige rationale Selbstkontrolle) gestört sein kann. Die Ebene 4 ist zugleich der Urgrund des persönlichen Selbstes, und sein fortwährender Haltegrund und Ruhepol. Die vierte Ebene könnte deshalb auch als das *Grundselbst* des Menschen bezeichnet werden. Es steht mit dem unbewussten *Grund* der Welt in Beziehung; denn die vierte Ebene tangiert als Bereich des nicht-differenten Bewusstseins die Dimension des nicht-differenten Seins. Oder ist es mehr als ein Tangieren, vielleicht sogar ein „Sich-Zeigen“ des allen gemeinsamen Urgrundes? Das je „eigene“ Grundselbst und der allgemeine Grund: können beide als identisch gedacht werden? Und kann eine ergebnisbezogene Ahnung in diese Richtung weisen? Die nachträgliche reflexive Vergewisserung tiefer innerer Erfahrungen der ozeanischen Ebene mit ihrer Ichferne mag einen solchen Gedanken nahe legen.

*Ist die Erfahrung der vierten Ebene dem „modernen Menschen“ möglich?*

Der Schriftsteller Romain Rolland hatte gegenüber Sigmund Freud die Ansicht verteidigt, dass das „ozeanische Gefühl“ als eine lebendige und legitime Quelle der Religion anzusehen sei. Freud entgegnete seinem Freund und Briefpartner, dass er in sich selbst dieses Gefühl nicht entdecken könne, gestand aber zu, dass ein solcher Gefühlszustand in der noch undifferenzierten Welt des sehr jungen Kindes und bei gewissen pathologischen Zuständen des Erwachsenen auftreten könne.

Unter dieser Perspektive erscheint die ozeanische Ebene der Seele, sofern sie im Erleben des Erwachsenen aufscheint, als „Rückfall“, als Geisteskrankheit, sprich mentale Regression auf frühe Stufen der individuellen Entwicklung, während sie beim Kind als ein vorläufiger, ein mit zunehmender Differenzierungsfähigkeit des Ich zu überwindender Geisteszustand anzusehen wäre. Als eine jedem Menschen zugehörige, unbedingte, und „im Grunde der Seele“ immer bereit liegende Dimension menschlichen Seins kann die ozeanische Ebene dann nicht mehr aufgefasst werden.

Suchen wir in der Geschichte der Menschheit nach Berichten, die auf diese Ebene verweisen, so finden wir zahlreiche subjektiv authentische und glaubwürdige Zeugnisse eines Erlebens, das dem ozeanischen Einheitserleben entspricht. In den Schriften der christlichen Mystiker sind sie zu finden, und es handelt sich – wie zum Beispiel bei Teresa von Avila (1515-1582) – um beeindruckende Zeugnisse des Ringens der Seele um eine lebendige, leiblich erfahrbare Beziehung zu Gott. Diese Schilderungen bedienen sich meist der christlichen Bild- und Sprachwelt, oder es wird eine neue Gotteslehre vorgestellt, die dann häufig mit der Kirche in Konflikt geriet (letzteres z.B. bei Meister Eckart, ca. 1260-1328).

Meditierende und spirituell Suchende von heute sind, selbst wenn sie sich nicht auf religiöse Metaphern beziehen, doch der vierten Ebene gegenüber prinzipiell aufgeschlossen, und wir finden viele authentische Berichte, die eine solche Erlebnisweise bezeugen. Der mich am meisten beeindruckende Text aus neuerer Zeit ist das Buch von Irina Tweedie (1907-1999) „Der Weg durchs Feuer. Tagebuch einer spirituellen Schulung durch einen Sufi-Meister“ (2005, München: Heyne Verlag).

Doch wie steht es mit dem „modernen Menschen“, dem rationalen Denker, dem Atheisten, dem Skeptiker, einem Menschen, der diese Dimension selbst nicht sucht? Mit dem Denken alleine und einer rationalen Analyse der psychodynamischen Vorgänge kann diese Ebene zwar beschrieben, nicht aber

erfahren werden. Dazu bedarf es eines „Opfers“, nämlich Hingabe und die (vorübergehende) Aufgabe des Ichs.

Bei meinen Recherchen zu dieser Frage bin ich u.a. auf das Werk von Ina Rösing, Experimentalpsychologin, Kulturanthropologin und Psychotherapeutin gestoßen. Sie hatte in den 1990er Jahren in einem fünfbandigen Werk die Ergebnisse eines groß angelegten, unter zahlreichen Entbehrungen und Gefahren entstandenen Forschungsprojektes vorgelegt. Darin dokumentiert sie nach Tonbandprotokollen und minutiös genauen Beschreibungen der Handlungsvollzüge den Ablauf nächtlicher Heilungsrituale in den Hochanden Boliviens. Auch manche Neoschamanen sind auf ihr Werk aufmerksam geworden, die Angebote zur Zusammenarbeit mit diesen „kommerziellen Plastikschamanen“ (Rösing) hatte sie aber entschieden abgelehnt, und sich überhaupt gegen eine solche Ausbeutung fremden Kulturgutes gewandt. Als Wissenschaftlerin, die sich an beobachtbaren sozialen Tatsachen orientiert, ist sie jeglichen Spekulationen über das Vorhandensein einer „Anderswelt“ abhold, und sie ist der Ansicht, dass die schamanische Reise und die sie begleitende Amnesie (das Vergessen) häufig geschicktes, mitunter gleichwohl heilwirksames Theater sei. Rösing ist also eine Skeptikerin gegenüber allen transzendenten Spekulationen im Bereich des Bewusstseins, hierin vielleicht u.a. geschult von Sigmund Freud. – Um so erstaunlicher und für unseren Zusammenhang bemerkenswert ist ein persönliches Erlebnis, das sie in ihrem im Jahre 2003 vorgelegten Buch „Trance, Besessenheit und Amnesie. Bei den Schamanen der Changpa-Nomaden im ladakhischen Chankthang“ (Weisshaupt Verlag, A-8342 Gnas) schildert. Es entspricht so gar nicht mehr der distanzierten, auf objektive Beschreibung schamanischer Rituale ausgerichteten Forschungsweise, und fällt neben den streng wissenschaftlich ermittelten Ergebnissen und Darstellungen in dem übrigen Text und in ihrem Gesamtwerk als etwas Besonderes ins Auge.

Ina Rösing gibt an einer Stelle ihrer Forschungsreise bei der Dokumentation einer schamanischen Heilungsseance ihre distanzierte Haltung auf, und findet sich plötzlich mitten im Geschehen wieder. Ich zitiere diese Stelle ausführlich, weil sich darin das Überschreiten der Ich-Grenze zeigt. Es handelt sich – im Licht des eben entwickelten Interpretationsrahmens der vier Ebenen – um ein momentanes, völlig unbeabsichtigtes Hinübergleiten von der (distanzierten, beobachtenden) Ich-Ebene in die (undifferenzierte) ozeanische Ebene. „In meiner Skepsis gegenüber Trance und Amnesie ist diese Heilung von Lhapa Thundup für mich zu einem Schlüsselerlebnis geworden. Ich habe ‚begriffen‘, und zwar nicht ... rational, logisch oder wissenschaftlich, sondern ... intuitiv emotional, ja nahezu trance-induziert – dass die schamanische Trance etwas absolut authentisches sein kann.“ (S.182) Rösing schildert dann

genau den Ablauf der Heilungsseance, während der ein intensiver Gesang des Schamanen stattfand. „Man verlor nach einigen Minuten die Angst, man war plötzlich eingesogen in diesen Gesang, fast konnte man mitgehen, mein Atem, so spürte ich plötzlich, passte sich seinem kurzen Atem an; langsam begann ich den Gesang auch vom eigenen Inneren herkommend zu hören, wie vom Resonanzboden des eigenen Bewusstseins. Und ich habe begriffen – eben in der Seele, im Herzen, in der rechten Seite des Gehirns (was alles ja wohl eher unwissenschaftliche und wissenschaftlich verpönte Orte der Erkenntnis sind!) –, was Trance ist, dass es Trance gibt, echte, authentische, schamanische Trance, dass man von dieser angesteckt werden kann und dass die Ansteckung einen Bewusstseinszustand herstellt, der einen auf eine ganz andere und neue Weise empfänglich macht – sicher auch gegenüber der suggestiven schamanischen Heilkraft.

Ich kann mit diesem Schlüsselerlebnis nicht unbedingt erklären und gewissermaßen digital vermitteln, was Trance ist – aber ich kann sagen, dass ich ihre Authentizität in diesem Fall ganz gewiss erfahren habe.“ (S.183)

Ja – man kann das weder „digital vermitteln“, noch überhaupt in einem methodischen Sinne sicher vermitteln. Es bedarf der leiblichen Erfahrung – und diese kann tatsächlich auch bei den von Rösing geschmähten „Plastikschamanen“ übel angebahnt werden, jedenfalls nach meiner Erfahrung (bei Dr. Winfried Picard und Sabine Rittner). Die „Plastikschamanen“ sind keineswegs durchweg kommerziell eingestellt. Da gibt es ein ernsthaftes Bemühen, die ozeanische Ebene transparent zu machen, gebunden meist an die dort bevorzugte animistische (Picard) oder mythologische (Rittner) Bildwelt. Auch in der Meditation kann Vergleichbares erlebt werden. Rösing gibt einen entscheidenden Hinweis für die Bedingung dieser Möglichkeit: *das Zusammenfallen der äußeren und inneren Wahrnehmung*. „Langsam begann ich den Gesang auch vom eigenen Inneren herkommend zu hören.“

Rösings Erlebnisschilderung ist aus mehreren Gründen besonders wertvoll. Das Erlebnis ist einem skeptischen Bewusstsein abgerungen. Sie schildert es in einer Sprache, die sie fast entschuldigend als „wissenschaftlich verpönt“ bezeichnet. Und sie rechnet diese Erfahrung einem „Ort“ zu, der nicht der Sitz rationaler Analyse ist, nämlich: Seele, Herz – und auf die moderne Neuropsychologie und deren Hemisphärentheorie anspielend –, der „rechten Gehirnhälfte“, der Intuition. Das heißt, sie kann darüber nicht in einer distanzierenden Sprache reden. So spricht Ina Rösing nicht mehr *über* eine Erfahrung, die ihr Andere mitteilen, sondern *von* einer eigenen Erfahrung, deren Unmittelbarkeit und Stärke sie völlig überrascht hat.

Von ähnlichen Erfahrungen berichten Übende und Meditierende. „Plötzlich hörte ich den Ton nicht mehr von vorn, sondern *von überall her kommend*.“

Ich werde bei der Schilderung und Kommentierung einiger weiterer Übungen auf diesen Zusammenhang später wieder eingehen und dabei auf das vorliegende Kapitel zurückverweisen.

## Lektion 6: Körperbewusstheit II – Atem, Bewegung, Stimme, Klang

Die Teilnehmer versammeln sich im Stuhlkreis.

*ÜL:* (nach der Begrüßung) „In der letzten Stunde haben wir uns mit unserem Körper auseinandergesetzt. Jeder Körper hat Schwere und jeder lebendige Körper auf der Erde muss dem Zug der Schwerkraft nach unten – in Richtung Erdmittelpunkt – etwas aus eigener Kraft entgegensetzen. Das gilt schon für die Pflanzen, für Gräser und Blumen ebenso wie für Bäume. Es handelt sich um eine existenzielle Gegebenheit, der wir nicht entrinnen können. Wir stehen in einer permanenten Wechselbeziehung zur Erde, die von der Schwerkraft und den in uns wirkenden Gegenkräften geprägt ist. Durch diese enge Beziehung zur Erde sind wir auch in das Kräftespiel des Kosmos' eingebunden. Wir sind angewiesen auf Licht, auf die Sonne, wir sind angewiesen auf Wasser und andere Nahrung, und wir sind angewiesen auf Luft, auf das Atmen.

Über die Lunge vor allem, aber auch über die Haut, stehen wir in einem permanenten Austausch mit der Luft, bei Tag und bei Nacht, unser ganzes Leben lang, vom ersten bis zum letzten Atemzug. Wir sind in Luft eingehüllt, und wenn die Luft knapp und der Atem schwer wird kann das bedrohlich werden. Wir können mehrere Tage ohne Wasser auskommen, noch längere Zeit ohne feste Nahrung, nicht aber ohne Luft. *Wir sind Atemwesen.* Der Atem geht ununterbrochen, unbewusst im Schlaf, meist wenig bewusst tagsüber aber dem Bewusstsein prinzipiell zugänglich. Es entspricht der Erfahrung des Atems, dass er in manchen Sprachen und Kulturen mit Seele oder Geist identifiziert wird. Der Atem ist das Sinnbild leiblicher Lebendigkeit. Im indischen Yoga kommen verschiedene Atemtechniken zum Einsatz. In manchen Formen der Meditation spielt die Beachtung und die Beobachtung des Atems eine zentrale Rolle. Die Atemtherapie versucht, über die Auflösung schädlicher Atemmuster eine heilende Wirkung zu erzielen. Unsere Sprache kennt viele Wendungen, die die besondere Verbindung von Atem, Gefühlen und Erleben bezeugen. Geduld und Ruhe werden mit einem ‚langen Atem‘ assoziiert, Stress und Anstrengung mit einem kurzen. Mir ‚stockt vor Schreck der Atem‘. Und wenn die Anstrengung vorbei ist, dann müssen wir mal ‚kräftig durchatmen‘ – im konkreten physiologischen wie im übertragenen psychologischen Sinne.

Unsere heutige Übungsreihe beginnen wir mit der Erforschung des Atems, nicht zu therapeutischen Zwecken, sondern mit dem Ziel, die Prozesse des Atmens deutlicher ins Bewusstsein zu heben. Wir werden später auch Stimme und Bewegung und Klänge – Rasselklänge – einsetzen, und dabei immer die Beziehung zum Atem erforschen. Ich werde also bei den weiteren Übun-

gen heute, wo es auch um anderes geht, immer wieder die Aufforderung einflechten ‚Achte auf deinen Atem‘.

Nun kommen wir zur ersten Übung. Wir sind darauf schon vorbereitet und vielleicht haben Sie eben schon auf ihren Atem geachtet.“

### „Atmen, nur atmen“

*ÜL:* (Nach Rasselzeichen) „Setze dich entspannt hin, lasse die Hände locker auf den Oberschenkeln ruhen, die Füße stehen nebeneinander auf dem Boden. So kannst du gut atmen und deinen Atem beobachten. Wenn du willst, kannst du dabei die Augen schließen ...

Folge mit deinem inneren Spürsinn dem Rhythmus deines Atems, ohne ihn zu verändern. ... einatmen und ausatmen ... einatmen und ausatmen ... ... Brustkorb und Bauchdecke heben sich beim Einatmen und Senken sich beim Ausatmen. ... heben ... und senken ... heben ... und senken.

Wenn du den Impuls spürst, tief durchzuatmen, so gib dem nach. Atme tief ein und aus. ...

Und wenn sich ein Stimmlaut beim Ausatmen ankündigt, so lass ihn zu, halte ihn nicht zurück, erzwingen ihn aber auch nicht ...

Nun achte darauf, wohin der Atem geht. ... Geht er mehr in den Brustraum oder mehr in den Bauchraum. ... Spüre dem nach, ohne den Rhythmus und die Richtung des Atems zu verändern. ...

Nun achte darauf, welchen Weg dein Atem bevorzugt – eher in den Brustraum oder eher in den Bauchraum. ... Spüre dem nach. Spürst du den Atem auch in anderen Regionen deines Körpers? ... Im Becken? ... In den Schultern? ... In den Armen? ... In den Beinen? Es geht jetzt nicht um physiologische Tatsachen, sondern darum, wie und wo du den Atem spürst, wo du die Energie spürst, die er spendet. Lass dir Zeit dafür, und spüre dem nach. Wo überall zeigt sich der Atem? Wo spürst du ihn?“ (Dafür ca. 30 Sekunden Zeit geben.)

### „Den Atem verändern“

*ÜL:* „Nun verändern wir den Atem bewusst. Wenn dein Atem eher in den Bauch geht, so versuche, den Gegenpol zu betonen – atme bewusst mehr als sonst in die Brust. Wenn dein Atem die Brust bevorzugt, so atme bewusst mehr als sonst in den Bauch. Betone also immer den Gegenpol dei-

nes natürlichen Atemschemas. Es geht jetzt nicht darum, dein Atemschema neu zu justieren, es zu ändern. Es geht nur darum, was sich insgesamt dabei ändert, wie sich das anfühlt, wenn du den Gegenpol betonst.

Und nun betone deinen Normalpol. Wenn du eher in die Brust atmest, so verstärke dies zusätzlich; wenn du eher in den Bauch atmest, so verstärke das. (Dafür ca. 20 bis 30 Sekunden Zeit geben.)

Was geschieht, wenn du einen Pol ganz unterdrückst? Atme aus, so vollständig wie möglich, atme dann einige Male nur in den Bauch, sozusagen bei ‚verschnürter‘ Brust ... – und umgekehrt: in die Brust atmen, bei ‚festgehaltenem‘ Bauch. Probier das einige Male aus und spüre den Empfindungen nach – wie fühlt sich das an? Was ändert sich? (Dafür ca. 20 bis 30 Sekunden Zeit geben.)

Nun atme wieder in deinem eigenen Rhythmus, frei und ohne Zwang.“

### „Erkundung des Zusammenhangs von Atem und Kraft“

ÜL: „Nun erkunden wir die Beziehung zwischen Kraftanstrengung und Atem. Du sitzt in einer aufrechten Haltung. Lege die Hände ineinander und drücke die Unterarme in einer waagerechten Haltung mit aller Kraft gegeneinander, so als wolltest du mit deinen bloßen Händen eine große Nuss knacken.

Nun bringen wir diese Kraftanstrengung mit dem Atem zusammen.

(1) Atme aus und ‚knacke die Nuss‘ beim Einatmen; also beim Einatmen die Hände und Unterarme fest ineinander drücken. Probiere das einige Male aus. (Dafür ca. 15 Sekunden Zeit)

(2) Und nun zum Vergleich anders herum. Atme tief ein und ‚knacke die Nuss‘ beim Ausatmen. (Dafür ca. 15 Sekunden Zeit)

(3) Nun dasselbe bei angehaltenem Atem. Atme aus, halte den Atem an und drücke dann so fest wie möglich die Hände ineinander. (Dafür ca. 15 Sekunden Zeit)

(4) Atme tief ein, halte den Atem an und ‚knacke dann die Nuss‘ in deinen Händen. (Dafür ca. 15 Sekunden Zeit)

Und atme nun wieder in deinem eigenen Rhythmus, ohne Anstrengung, frei und ohne Zwang.“

Rasselton – die Übung ist beendet.

ÜL: „Sie haben jetzt Zeit für Eintragungen ins Tagebuch und zur Erholung. Wer fertig ist kommt zur Gruppenbesprechung in den Sitzkreis.“  
Nach einer Weile sind alle im Sitzkreis versammelt.

*Besprechung in der Gruppe (Zusammenfassung und Einzelstimmen)*

Häufig ist die Ansicht zu hören, dass es schwierig ist, den Atem bei seiner Beobachtung nicht zu „stören“, ihn so zu lassen, wie er natürlicherweise fließt.

ÜL: „Ja, das mag sein. Besonders anfangs oder wenn man solche Übungen zum ersten Mal macht. Aber nach meiner Erfahrung ändert sich das schnell. Dann stellt sich der natürliche Rhythmus von selbst wieder ein. Man kann zulassen, dass der Atem seiner natürlichen Tendenz folgt, auch wenn man auf ihn achtet.“

Viele Teilnehmer betonen, dass sie eine Tendenz zur Betonung der Bauchatmung haben. Das liege auch, wie manchmal geäußert wird, an der Gesangsausbildung. (Der Kurs wird zuweilen von Musikstudenten besucht.) Eine Teilnehmerin findet das Ausatmen „schöner“ als das Einatmen: „Einatmen ist anstrengend“; eine andere empfindet es umgekehrt.

Übereinstimmend wird spontan oder auf Nachfrage von der Erfahrung berichtet, dass es schwer ist, den der natürlichen Atmung entgegen gesetzten Pol zu betonen. Als geradezu quälend wird die Übung bezeichnet, einen Atempol völlig zu unterdrücken, also nur in Bauch oder Brust zu atmen. „Da stellt sich sofort ein starkes Beklemmungsgefühl ein.“ „Da stellt sich Kurzatmigkeit ein.“ „Das ist wirklich anstrengend. Mehr als drei Atemzüge konnte ich so nicht durchhalten.“

Bei der Verbindung von Kraftanstrengung und bewusstem Atmen wird durchweg von der Erfahrung berichtet, dass es leichter sei, die Kraft mit dem Ausatmen zu entfalten. Eine plötzliche große Kraftanstrengung könne dagegen eher mit angehaltenem Einatem ausgeführt werden.

**„Woher der Atem kommt“**

Die Stühle werden zur Seite geräumt, die Übenden stehen im weiten Kreis.

ÜL: „Bei dieser Übung geht um die Frage, woher wir den Atem nehmen – von unten oder von oben? Wir verbinden das experimentell mit einer ganzkörperlichen Bewegung und fragen uns, welche Bewegung sich am natürlichsten mit unserem Atem verbindet. Schöpfen wir beim Einatmen von unten, aus der Tiefe wie aus einem Brunnen, und geben ihn beim

Ausatmen nach oben zum Himmel hin ab; oder ist es umgekehrt, wir holen den Einatem von oben und geben den Ausatem nach unten ab?“

Der Übungsleiter zeigt beide Varianten, „schöpft“ den Einatem mit einer ausladenden Schöpfbewegung beider Arme in der Hocke von unten, und gibt den Atem in einer Aufwärtsbewegung bis auf die Zehenspitzen gestreckt mit ausgestreckten Armen und Händen nach oben ab. Umgekehrt holt er mit einer ausladenden Bewegung der Arme den Einatem von oben und gibt den Ausatem nach unten zum Boden hin ab.

Rasselzeichen – und die Übung beginnt. Die Übenden sind mit Eifer dabei. Nach einigen Versuchen wird die Übung mit dem Rasselzeichen beendet. Bei der anschließenden kurzen Besprechung zeigt sich, dass manche das Atemholen „von oben“ als natürlicher und ihrem Atemprozess angemessener empfinden, andere holen den Atem lieber „von unten“. Eine Teilnehmerin hat eine eigene Variante entwickelt, die sie bei der Besprechung auch demonstriert. Sie bevorzugt das Atemholen von unten und das Ausatmen nach unten. Dabei vollführt sie die gleiche ganzkörperliche Bewegung „in einem Atemzug“ – ausladende, schöpfende Bewegung mit den Armen unten, Bewegung des Körpers mit den Armen nach oben zum Einatmen sowie zurück in die Ausgangshaltung zum Ausatmen.

### **„Atem, Bewegung, Stimme, Kontakt“**

*ÜL:* „In mehreren Schritten erkunden wir nun weitere Zusammenhänge des Atmens. Die Übung heißt ‚Atem, Bewegung, Stimme, Kontakt‘. Achten Sie dabei immer gezielt oder – wenn ich ihre Aufmerksamkeit auf andere Aspekte lenke – beiläufig auf ihren Atem. Bleiben Sie also bei allen Aktionen immer auch bei sich, bei ihrem Atem. Ich begleite die Übung durch meine Worte und mache selbst mit.“

*ÜL:* Nach Rasselzeichen. „Wir gehen zügig aber ohne Hast kreuz und quer durch den Raum, ... lassen uns dabei von unseren spontanen Impulsen leiten, ... nehmen uns den Raum, den wir dazu brauchen, ... lassen den Anderen ihren Raum, ... achten darauf, dass es keine Zusammenstöße gibt. ... Und achten auf unsere Schritte, begleiten unsere Schritte mit Achtsamkeit. ... Nun achte beim Gehen auf deinen Atem, ... einatmen, ... ausatmen, ... einatmen, ... ausatmen. ... Gibt es ein rhythmisches Zusammenspiel zwischen deinem Atem und dem Gehen? Erkunde es. ... Und probiere es aus – ein Schritt mit dem Einatmen, ein Schritt mit dem

Ausatmen, ... dasselbe mit zwei oder mit drei Schritten. ... Gehe so schnell wie es eben geht ohne die Anderen zu stören. ... Vielleicht braucht der Einatem oder der Ausatem mehr Schritte? ... Setze Ausatem und Einatem in eine harmonische Beziehung. Dem kannst du dich experimentell nähern, indem du bewusst eine unharmonische Verbindung forciert, zum Beispiel schnelles, hastiges Einatmen (ein Schritt) und lang gezogenes Ausatmen (drei oder vier Schritte) und dasselbe umgekehrt. So findest du deinen harmonischen Atem-Schritt-Rhythmus. Wenn du ihn gefunden hast, so halte ihn bei. ... Gehe eine Weile in deinem natürlichen Atem-Schritt-Rhythmus (ca. 20 bis 30 Sekunden).

Nun spüre in dich hinein – wie fühlst du dich jetzt beim Gehen? ... Spüre dem eine Weile nach und sage es dir selbst in Gedanken. ‚Ich fühle mich ...‘ Nachdem du es innerlich ausgesprochen hast, spüre dem ein wenig nach. Ist es immer noch so, oder hat sich etwas geändert? ...

Nun gib deiner Stimmung, deinem Gefühl, deinem Empfinden Ausdruck, nicht durch Worte, sondern durch einen Stimmlaut beim Ausatmen. ... Geh' ruhig weiter, und begleite dein Gehen durch einen Stimmlaut, der deiner momentanen Stimmung entspricht (ca. 20 bis 30 Sekunden).

Geh' weiter kreuz und quer durch den Raum, nun in einem langsameren Tempo. ... Nimm mit jedem der dir begegnet Augenkontakt und Stimmkontakt auf, nicht mit Worten, sondern mit einem Stimmlaut, ‚sprich' ihn also im Vorbeigehen an, ‚sag' ihm etwas, einen Gruß oder etwas anderes mit deiner Stimme, aber ohne Worte. Es ist eine kurze wortlose aber stimmreiche Begegnung (ca. 20 bis 30 Sekunden).

Nun gehen wir schweigend weiter, und achten wieder auf unseren Atem, fallen in unseren eigenen Atem-Schritt-Rhythmus. ...

Schau beim Gehen umher und vergegenwärtige dir jetzt, wer noch im Raum anwesend ist. Suche Kontakt zu einem Partner, mit dem – wenn er oder sie einverstanden ist – du eine Weile nebeneinander und miteinander gehst. Achte auf dich und auf ihn. Findet ihr einen gemeinsamen Atem-Schritt-Rhythmus? ... Nun löse dich von deinem Partner und nimm mit einem anderen Kontakt auf, und suche wieder nach einem gemeinsamen Atem-Schritt-Rhythmus. Stimmt euch aufeinander ein – und nach einer Weile löst ihr euch wieder voneinander, und jeder geht seiner eigenen Wege (ca. 1 Minute).

Jeder geht wieder für sich, in seinem Rhythmus ... – und wir kommen zum Stehen. Achte auf deinen Atem, ...

(Russelklang) Die Übung ist beendet. Jetzt ist ein wenig Zeit zum Ausruhen und für Eintragungen ins Tagebuch. Wer fertig ist, kommt in den Stuhlkreis zur Besprechung.“

*Besprechung in der Gruppe (Zusammenfassung und Einzelstimmen)*

Auch bei dieser Übung werden sehr unterschiedliche Erfahrungen gemacht und zur Sprache gebracht. Manchen gelingt es auf Anhieb, zwischen dem Atem und dem Gehen einen rhythmischen Zusammenhang zu erschließen. Eine Gegenstimme ist die folgende: „Bei mir ist die Atmung von der Gehbewegung losgelöst. Beide laufen automatisch ab. Lenkt man die Aufmerksamkeit auf beide, gerät entweder der Atem- oder der Gehrhythmus aus seinem natürlichen Takt.“ Hier handelt es sich um eine einzelne Erfahrung, die von Anderen nicht geteilt wird.

ÜL: „Viele dieser Übungen kann man auch draußen machen. Wenn Sie einmal längere Zeit spazieren gehen oder ‚Nordic Walking‘ machen, können Sie dem Zusammenhang von Atem- und Schrittrhythmus einmal unter anderen Bedingungen nachgehen.“

Eine Teilnehmerin hat bei sich eine Atempause nach dem Ausatmen beobachtet. (Das entspricht der natürlichen Atemtendenz in einem Zustand relativer Entspannung.) „Ich atme drei Schritte ein und drei Schritte aus, dann atme ich zwei Schritte gar nicht.“ Insgesamt zeigt sich, dass verschiedene, auch ungerade Rhythmen gefunden wurden. Die Tendenz geht überwiegend zu einem längeren Ausatmen.

Obwohl der nicht-verbale Gebrauch der Stimme noch immer etwas befremdlich ist und als komisch empfunden wird, konnten sich die Übenden darauf einlassen, wenn auch – wie bei der Kommunikation mit einem Entgegenkommenden – manchmal mit einem verlegenen Lächeln. Die Erfahrung ist aber jetzt „Ja, das geht tatsächlich.“ (Nur einer hält das alles für „Quatsch“.)

Die Übung, mit einem Anderen zusammen zu gehen und einen gemeinsamen Rhythmus zu finden wird als eine interessante Aufgabe empfunden – und es werden frei die Erfahrungen geäußert, mit Andeutungen auch in Richtung einer symbolischen Ebene. „Ich ging drei Schritte beim Einatmen und fünf beim Ausatmen. Mein Partner benötigte jeweils vier. Dadurch konnte keine Harmonie entstehen.“ – Mein Kommentar jetzt beim Schreiben: „Ist das wirklich unmöglich? Hätte man nicht die Möglichkeiten gegenseitiger Wahrnehmung und Anpassung ausloten können? Aber da gab es vielleicht verborgene oder unausgesprochene Hinderungsgründe und die Zeit ist auch knapp bemessen.“ – Und noch einige andere Stimmen dazu: „Ich habe ganz schnell einen Partner gefunden. Das gemeinsame Gehen war sehr harmonisch.“ – „Es war wie beim Joggen mit meinem Vater früher. Das war sehr angenehm.“ – „Für mich war das schwierig. Ich fühle mich so unsicher bei der Kontaktaufnahme. Und auch als wir uns wieder trennen sollten war da eine Unsicherheit. Ich wusste einen Moment lang nicht, wie ich das anstellen soll. Dann ging’s doch.“

### „Rasselmeditation im Kontakt mit einem Partner“

*ÜL:* „Zum Abschluss heute machen wir eine meditative Partnerübung mit der Rassel. Meine kleine Rassel kennen Sie ja inzwischen gut. Ich habe noch einige davon mitgebracht, damit jedes Paar eine hat. Wir ‚berasseln‘ uns jetzt. (Lachen) Wir nehmen Kontakt auf mit der Rassel. Wir übermitteln an den Anderen eine Botschaft durch Rasseln. Was ist der Inhalt dieser Botschaft? Die Botschaft lautet: ‚Ich will dir etwas Gutes tun.‘ Denken Sie an die Erfahrung, dass Sie nach einer schönen Musik plötzlich ein Gefühl von Erleichterung verspüren, dass Heiterkeit aufkommt. Auf der heilsamen Wirkung von Musik beruht auch die Musiktherapie. Oft wird da mit elementaren Instrumenten und Klängen gearbeitet, solche die die Seele berühren können. Denken Sie also beim Berasseln daran, dass Sie ihrem Partner etwas Gutes tun, ihm mit dem Klang Energie schenken wollen. – Ich demonstriere die Übung einmal und gebe dabei noch Erläuterungen.“

Der Übungsleiter bittet einen Teilnehmer, sich für die Demonstration zur Verfügung zu stellen.

*ÜL:* „Die Übungspartner stehen sich gegenüber. A berasselt B. A beginnt nach dem Rasselzeichen für den Beginn nicht sofort, sondern betrachtet sein Gegenüber, geht um ihn herum, macht sich mit seiner ganzen Erscheinung vertraut, spürt in sich hinein. Welche Beziehung habe ich zu ihm, wie stehe ich zu ihm? Und fühlt sich dabei auch ein in den Partner. Wo braucht er am meisten Energie? Wo, an welche Stellen seines Körpers vor allem will ich die Kraftklänge hinschicken? Dabei geht es nicht um einen Plan, der dann ausgeführt wird, sondern um das Einfühlen in die Aufgabe.“

Wenn du dich bereit fühlst für die Aufgabe, dann beginne mit dem Berasseln an irgendeiner Stelle, oben oder unten am Körper von B, über dem Kopf, vorn oder hinten oder an den Seiten des Körpers. Wenn du begonnen hast, dann lasse dich nur von deiner Intuition leiten, höre auf den Klang der Rassel, folge dem sich ergebenden Fluss deiner Bewegungen und deiner Wahrnehmung des Anderen, und lasse die Rassel ohne Unterbrechung erklingen, indem du wie auf der Fläche einer imaginären Eischale, die den Anderen vollständig umhüllt, die Bahn der Rassel ziehst, hier etwas länger, dort etwas kürzer verweilst. B hört mit geschlossenen Augen zu und verfolgt in seinem Inneren die Klangbahn der Rassel.

Das geht so einige Minuten. Ich gebe dann ein Zeichen zum Wechsel.“

ÜL: „Suchen Sie sich bitte einen Partner. Ich bereite den Raum vor, zünde ein paar Kerzen an. Das Deckenlicht machen wir aus. Im Kerzenschein können wir uns besser auf die Aufgabe konzentrieren. (Draußen ist es dunkel.) Die Paare verteilen sich gleichmäßig über den ganzen Raum. Achten Sie auf genügend Platz.“

Die Übungspartner verteilen sich über den Raum. Bei einer ungeraden Teilnehmerzahl springt der Übungsleiter als Übungspartner ein.

Rasselzeichen – und die Übung beginnt. Der Übungsleiter beobachtet das Geschehen und gibt nach seinem Gefühl nach etwa fünf bis sieben Minuten das Zeichen zum Wechsel. Nach weiteren fünf bis sieben Minuten schließt er die Übung mit entsprechenden Worten ab.

ÜL: „Wir lassen das Ganze noch ein wenig in uns nachklingen. Sie haben jetzt noch etwas Zeit für Eintragungen ins Tagebuch. Die gemeinsame Arbeit schließen wir damit für heute ab. Das nächste Mal bitte wieder mitbringen: Wolldecke, Socken, kleines Kopfkissen. ... Tschüss.“

### *Beobachtungen*

Das Wort „berasseln“ war Grund für eine allgemeine Erheiterung. So etwas kannte man nicht, und schon gar nicht eine solche Übung. Ein Übungspaar mit zwei Frauen konnte sich nicht beherrschen und verfiel bei meinen Erläuterungen immer wieder in Gelächter. Die beiden bogen sich fast vor Lachen. Das war doch alles zu komisch. Andere waren durchaus von Anfang an mit Ernst bei der Sache und stellten sachliche Rückfragen, wenn sie etwas nicht genau verstanden hatten. Ich war nicht wenig erstaunt, als ich nach Beginn der Übung die beiden belustigten Frauen mit einem großen Ernst bei der Sache sah, alles Lachhafte oder Lächerliche war für sie völlig verschwunden. Die Aufgabe, den Anderen wahrzunehmen und sich selbst auf die Aufgabe einzustimmen brachte offenbar die Wende. Und als die ersten Rasseln ertönten und dann nach und nach alle anderen einfielen, herrschte eine geradezu hochkonzentrierte und fast magische Stimmung. Der Klang nahm eine nahezu materielle Form an. Es war, als würde eine Unzahl kleiner Perlen mal einzeln mal in Schwärmen durch den Raum fliegen und schwirren, vergleichbar dem mal fernen dann nahen Zirpen von tausend Grillen sommers auf einem Berg in der Provence. Zugleich herrschte eine merkwürdige Stille. Hinter dem recht sanften, zugleich aber intensiven Klang wurde die Stille transparent. Als ich das erste Mal diese Übung in der Gruppe durchführte, war ich davon überrascht und beglückt. Nach meinem Eindruck gibt es kaum



Wie bereits deutlich wurde geht es in den Übungen dieser Lektion allerdings nicht um eine methodisch aufbereitete Einführung in bestimmte Richtungen der Atemarbeit oder gar um „besseres Atmen“, sondern lediglich um die Schaffung eines Erfahrungsraumes, in dem der eigene Atem in verschiedenen Beziehungen – zu sich selbst bei seiner bloßen Beobachtung, zu Körperempfindungen bei seiner willentlichen Veränderung, sein Rhythmus in Verbindung mit Kraftanstrengung, Körperbewegungen und Formen des sozialen Kontaktes – erforscht werden kann. In solchen Situationen kann dann auch eine symbolische Übertragung oder eine Aktivierung tiefer liegender Erinnerungen stattfinden, wie beispielsweise oben beim Bewusstwerden der Schwierigkeiten des Knüpfens und LöSENS einer „Gehbeziehung“ und bei der Erinnerung an das gemeinsame Joggen mit dem Vater.

Ich selbst habe die Atemarbeit in dieser Weise in Kursen der Psychoanalytikerin Gisela Worm kennen gelernt. Ihr offener, undogmatischer Ansatz der Atemarbeit in der Selbsterfahrung hat mich überzeugt, und ich habe ihn im Wesentlichen übernommen. Ihr geht es wie mir darum, einen Raum zu schaffen, in dem eine nicht-suggestive Selbsterfahrung mit dem Atem möglich wird, das ist ein Raum, in dem während der Aktion etwas je Eigenes sich ins Bewusstsein bringen kann.

**Zur Übung „Rasselmeditation im Kontakt mit einem Partner“:** Die Rassel dürfte zu den ältesten Instrumenten der Menschheit zählen. Es ist das der Natur am nächsten stehende Instrument. Ihre natürliche Grundform ist reichlich vorhanden. Ohne jegliche Bearbeitung durch den Menschen kann ein getrockneter Fruchtkörper mit Samen im Inneren als Rassel verwendet werden. In den indigenen Kulturen spielt die Rassel bei Riten, Festen und in der Musik eine große Rolle. Die tiefe Berührung, die vom bloßen Klang der Rassel ausgehen kann, habe ich bei Winfried Picard erfahren. In einem seiner Kurse, den er frei gestaltete und den er nicht wie sonst im Auftrag und nach dem Konzept der neoschamanischen „Shamanic Foundation“ durchführte, versammelte er die Gruppe zu Beginn des Tages im Kreis unter schönen großen Kiefern. Winfried Picard berasselte jeden Teilnehmer der Runde in ähnlicher Weise wie ich es oben für die Partnerübung beschrieben habe. Es war faszinierend, und auch da war die Stille zu spüren, die mir bei der Partnerübung in der Gruppe wieder begegnet ist. Manche Teilnehmer, auch ich, waren tief berührt und gerührt. Man muss auch daran denken, dass das „Rasselchen“ für die meisten Babys das erste Instrument ist, das sie selbst „spielen“ können. Vielleicht wird durch den Klang einer leisen Rassel die Erinnerung an oder die tiefe Sehnsucht nach Geborgenheit wachgerufen.

Marie-Sophie schreibt in ihrem Bericht: „Die Rassel hatte vor meinem inneren Auge einen goldenen Schweif, sodass ich nach einiger Zeit davon um-

hüllt war. Angenehm empfand ich das Rasseln im Kopfbereich. Ich spürte Wärme.“ Auch andere berichten von wohligen Wärmeempfindungen. Bernhard schreibt in seinem Erfahrungsbericht zur Rasselmeditation folgendes: „Als etwas ganz besonderes erlebte ich die Übung ‚Rasselmeditation mit einem Partner‘ am Nachmittag. Ich empfand es als Geschenk, berasselt zu werden – ein überwältigendes Gefühl. Es war für mich eine sehr intime Erfahrung; mein ganzer Körper war elektrisiert, kribbelte und wurde warm. Für mich hatte die Übung einen Trance-ähnlichen Charakter: Ich war in Gedanken zu mir, meiner Mitte ausgerichtet, und in meiner Aufmerksamkeit einzig und alleine auf die Rassel und die Reaktion meines Körpers konzentriert. Ich nahm all das mit einer gänzlich ungewohnten Intensität wahr, alles andere glitt in den Hintergrund. Ich empfand Dankbarkeit, und auch noch Minuten nach der Übung durchflutete ein starkes Glücksgefühl meinen Körper. Ein wahnsinniges Gefühl, das mich weiter durch den Tag tragen sollte.“

Ähnlich wie das Singen und Hören von Obertönen kann auch die Rassel eine intime Berührung im Inneren bewirken. Das ist der Grund, warum ich viele Übungen mit der Rassel einleite. Damit soll symbolisch der „Raum der inneren Wahrnehmung“ oder der meditative Modus der Wahrnehmung aufgerufen werden.

## Nachwort: Über intuitives Gewahrsein

In den mir vorliegenden Erfahrungsberichten kommen die Teilnehmer häufig auf die besondere Schwierigkeit zu sprechen, die darin liegt, sich auf manche ungewöhnliche Aufgaben einzulassen. Wie wir gesehen haben, zeigt sich dies oft auch in den Aktionen selbst, und im Anschluss an die Übungen wird mit fortschreitender Erfahrung zunehmend freier darüber gesprochen. Jeder hat mehr oder weniger und besonders am Anfang mit den in ihm wirkenden Gegenkräften der Hingabe an die Aufgaben zu ringen. Es ist ein Ringen mit dem inneren Zensor, mit der Scham, mit der Angst vor Kontrollverlust, das heißt mit der Angst vor dem, was „sich zeigen will“; ein Ringen auch mit den Rücksichtnahmen auf all das, was konventionell als sinnvoll und nützlich gilt. Das Spielerische, das Kreative hat es nicht leicht, sich gegen das eingefleischte Denken und Handeln in den Kategorien des Nutzens, des Erfolgs und eines eng gefassten Glaubens an die Rationalität zu behaupten. Und doch gelingt es den Übenden nach und nach, sich auf die Aufgaben einzulassen und etwas aus der inneren Mitte mitzuteilen, und zwar in dem Maße, wie Vertrauen in die Gruppe und ein intuitives Gespür sich entwickelt für die besonderen Möglichkeiten des so entstehenden und gemeinsam geschaffenen kreativen Spielraums der Selbsterfahrung.

Was nun ist der „Gewinn“, der aus diesem Weg der Selbsterfahrung gezogen werden kann? Jede Übung ist darauf angelegt, ein *allgemein menschliches* Thema, manchmal mehrere Themen, in seiner bzw. ihrer möglichen *subjektiven Bedeutung* transparent werden zu lassen. Sind die Themen innerlich „an der Reihe“ und besteht die Bereitschaft, ihren Spuren zu folgen, werden sie sich in ihrer individuellen Gestalt zeigen und die Seele berühren. Es geht um das Wahrnehmen selbst, um das Erleben und Bewusstwerden der Wechselbeziehung zwischen innerer und äußerer Welt, und zwar im Medium der Übung, der Mitteilung des Erlebten, des Gesprächs und der Reflexion. So besteht die Möglichkeit, sich in emotionaler Bewusstheit zu üben; denn die Wechselwirkung oder Resonanz ist eine mehr oder weniger klare Emotion, die bereits im Prozess der übungsbegleitenden inneren Reflexion und dann im Prozess der nachträglichen Reflexion an Klarheit gewinnen und schließlich zur Einsicht reifen kann. Es handelt sich in jedem Fall um ein Selber-Üben, ein Selber-Lernen, dessen innerer Weg und dessen Tiefe vom Übenden selbst in einem Raum freier Möglichkeiten bestimmt werden.

Auf den ganzen Weg des Übens gesehen gibt es verschiedene Weisen des Umgangs mit den Angeboten und den Erfahrungen. Manche Teilnehmer und Teilnehmerinnen bringen eine gleichsam angeborene Offenheit und Neugier für das Spielerische mit in die Situation und reagieren von Anfang an recht

unbefangen. Andere sind anfangs zurückhaltend oder skeptisch und entwickeln erst allmählich die Bereitschaft, sich ganz auf die Übungen einzulassen. Bei manchen Teilnehmern kommt es bei bestimmten Übungen zu einem Umschwung oder Durchbruch, der es ihnen anschließend leichter macht, sich auf das Folgende einzulassen. Das ist nie der Fall, wenn das Erwartete eintritt, sondern wenn das Unerwartete geschieht. Bei einem sich recht cool gebenden Teilnehmer trat eine Änderung seiner Einstellung ein, als er bei der „Rasselmeditation im Kontakt mit einem Partner“ – sie dauert nur wenige Minuten – ein starkes energetisches Empfinden und einen Wärmestrom im ganzen Körper verspürte. Er konnte es anschließend genau schildern: „Und ihr seht ja – ich hab’ immer noch einen roten Kopf.“ In der Abschlussrunde bezeichnete er dieses Erlebnis als den Wendepunkt, an dem er seine Skepsis hinter sich lassen konnte.

Der schlichte Satz des Übungsleiters „Und achten Sie einfach mal darauf, was geschieht“ ist ein dezenter Hinweis darauf, nichts Bestimmtes oder gar Spektakuläres zu erwarten, sondern sich möglichst ohne Erwartungsdruck auf das äußere und innere Geschehen einzulassen. Bei der einfachen Partnerübung „Schenken und beschenkt werden“ entdeckte eine Teilnehmerin ein tiefes Gefühl der Dankbarkeit und des bedingungslosen Angenommenseins; in der Übung „Selbsterkundung durch assoziatives Schreiben“ werden oft lebensgeschichtlich tief verankerte Gefühle zum Ausdruck gebracht; in der Übung „Einem Kind begegnen und mit ihm leben“ gerät die Sehnsucht nach einem eigenen Kind – oder das Gegenteil, die Angst davor – ins Bewusstsein; in den meditativen durch Worte oder elementare Klänge begleiteten Übungen werden häufig Erfahrungen einer tiefen Ruhe und Entspannung gemacht oder tranceartige Zustände erreicht – bei letzteren wie wir gesehen haben nicht immer bloß solche beglückender Art. Die sicherste Weise, solche Erlebnisse zu verhindern, besteht darin, sie explizit in Aussicht zu stellen.

Der „Gewinn“ des Ganzen besteht nun nicht nur darin, dass die Inhalte des Erlebens selbst sowie die damit der Möglichkeit nach verbundene Übung in emotionaler Bewusstheit eine seelische Bereicherung darstellen. Beim hingebungsvollen Üben vermag im Hintergrund auch mitzuschwingen, was als *intuitives Gewahrsein* bezeichnet werden kann. Es handelt sich dabei um eine Haltung des Geistes, die aufnimmt, was in einem gelassenen oder zulassenden Kontakt zwischen der Innen- und der Außenwelt „sich zeigt“ als eine tiefe, lebendige Verbindung der beiden Welten. Die in den Übungen geschulte Art der Wahrnehmung bringt eine Stärkung und Belebung der allen Menschen eigenen Fähigkeit intuitiven Gewahrseins mit sich.

Intuitives Gewahrsein kann übend freilich nur angebahnt werden, denn in den Übungen geht es immer noch um die Erhellung bestimmter Themen mittels methodisch durchdachter Schritte. Intuitives Gewahrsein kann sich erst dann

frei entfalten, wenn jegliche Absicht, jegliche Intention, jegliche Methode in den Hintergrund tritt. Ihm entspricht ein paradoxer Imperativ: Nicht mehr das „Achte-auf-dies-oder-jenes“, sondern: „*Achte auf nichts*“, sei einfach nur da und lasse das Wirken der Seele und des Geistes in dir zu.“ Der Zustand intuitiven Gewahrseins kann also nicht methodisch herbeigeführt werden. Er kann sich auch seiner selbst nicht bewusst werden – anders wäre er im Bewusstwerden schon entschunden und im bewussten Sein aufgegangen. Intuitives Gewahrsein kann nur *im Nachhinein*, im Nachklang seiner Wirkung und in der Erinnerung als solches erkannt werden. Und noch im Nachklang entfaltet es eine heilsame Wirkung, indem eine Erinnerung und eine Ahnung davon bleibt, was es für die Seele bedeutet, eine tiefe Verbundenheit mit den Menschen und der Natur zu spüren.

Der bevorzugte Ort intuitiven Gewahrseins liegt also im Raum außerhalb methodisch angeleiteter Übungen. – Haben Sie einen Lieblingsplatz, wo es Sie hinzieht, einen besonderen Ort, eine Kraftquelle ihrer Seele? Jeder kann einen solchen Ort auffinden. Ist er erreicht, schlägt die innere Wünschelrute unweigerlich aus. Es kann ein Platz in der unmittelbaren Umgebung sein oder ein solcher, der sich auf Wanderungen und Reisen offenbart. Ich habe einige solcher Orte entdeckt – nicht eigentlich entdeckt, sondern zufällig aufgespürt. An diese Orte reise ich gelegentlich in Gedanken oder, wenn ich Zeit habe und das Bedürfnis verspüre, in der Wirklichkeit. Ein solcher Ort befindet sich auf der Ostseeinsel Alsen (dänisch: Als) in Süddänemark, nicht weit von meinem Arbeitsort Flensburg entfernt. An der Ostküste der Insel gibt es einen Abschnitt, dem ein alter Buchenwald vorgelagert ist. Der Küstenstreifen unmittelbar am Wasser ist über mehrere Kilometer übersät mit Millionen, vielleicht Milliarden von Kieseln verschiedener Form, Farbe und Größe.

Einmal hatte ich ein anstrengendes mehrtägiges Seminar hinter mich gebracht. Vom Wochenende blieb mir noch ein langer Sonntagabend und ich fuhr mit dem Auto nach Alsen. Ich war, obwohl es ein warmer Sommertag war, allein am Strand. Urlauber sieht man hier nur selten, denn der steinige Strandbereich eignet sich nicht zum Baden. Nach all der Anspannung kam ich zur Ruhe, fühlte Dankbarkeit, Wohlbefinden. Da war das Rauschen der Wellen, da war die an- und abschwellende Stimme des Windes in den Büschen und Bäumen, da waren all die Steine. Einer Eingebung folgend brachte ich die Steine mit den Menschen der Welt in Verbindung. Viele Milliarden Menschen auf der Erde, viele Milliarden Kiesel hier auf diesem Uferabschnitt. Eine überwältigend große, nicht wirklich vorstellbare Zahl. Dann fiel mein Blick auf einzelne Steine in der Fülle. Ich dachte an mir liebe Menschen und fing an, Steine zu sammeln die mich irgendwie „ansprachen“. Einigen meiner Lieben, die ich in wenigen Tagen sehen würde, wollte ich einen solchen Stein und einen Hauch seiner Umgebung als Geschenk mitbringen.

Wieder zurück in meiner Wohnung betrachtete ich die Fundstücke genauer, und jetzt erst fiel mir auf, dass es nicht nur Steine waren, die mir gefielen – jeder zeigte auch etwas Charakteristisches von dem Menschen, dem er zugehört war. Das in meiner Seele lebende Bild der mir nahen Menschen war offensichtlich an der Suche entscheidend beteiligt, und jetzt im Nachhinein konnte ich dieses Bild durch die Botschaft der Steine deutlicher wahrnehmen. Als ich sie überreichte und die zugehörige Geschichte erzählte, erntete ich ein Lächeln, ein erstauntes und dankbares, und die Steine werden noch immer in Ehren gehalten.

An unserem Lieblingsplatz sind wir bei uns selbst, wir verspüren Heimat und Ankunft, sind innig verbunden mit dem Ort und seiner natürlichen Umgebung, leben in der Gegenwart und sind zugleich in einer lebendigen Beziehung zu den Dimensionen der Zeit, und in einer schenkenden Geste des Herzens verbunden mit den Menschen. Das ist der Ort intuitiven Gewahrseins, ein Ort im Inneren, der sich im Außen spiegelt und mit diesem verschmilzt.

## Verzeichnis der Übungen

### Übungen in Teil 1: Theoretische Grundlagen und Einzelübungen

Übung zur Selbstwahrnehmung und zum Selbstausdruck 29

Übung I zur Erfahrung der Schwerkraft 31

Übung II zur Erfahrung der Schwerkraft 32

*Zwei Übungsreihen zur Sinneswahrnehmung:*

Intentionale Sinnesübungen 37

Übung mit allen Sinnen im nicht-wertenden Gewahrsein 38

*Schamanismus:*

Kommunikation mit einem Tier 81

Kommunikation mit einem Baum 81

Spaziergang am Strand, am Flussufer, Bach oder im Wald (Symbolische Identifikationsübung) 82

*Religion/Meditation:*

Gebet I 82

Gebet II (Bitte und Fürbitte) 82

Meditation 82

Gefühl und Körperausdruck 88

Körperhaltung als Gefühlspur 88

### Einzel-, Partner und Gruppenübungen in Teil 2: Wahrnehmen was ist und geschieht. Die Praxis des Weges der reflexiven Selbsterfahrung

Sich Anderen vorstellen und mitteilen 130

Sich orientieren, sich und Andere(s) im Raum wahrnehmen 134

Sich mitteilen und zuhören 137

Identifikation mit (m)einem Tier I 145

Die Reise nach Wladiwostok 146

Man hört nur mit dem Herzen gut 148

Schenken und beschenkt werden 152

Blicken und schauen 154

Identifikation mit (m)einem Tier II – erste Erfahrungen mit den Sinnen und mit der Stimme 163

Auf der Spur der Eigentöne der Objekte 166

Der Klang der Welt – Kommunikation mittels Berührung und Stimme 168

Auf der Spur des persönlichen Eigentones 171

- Eigenton und Gruppenklang – eine dynamische Wechselwirkung 172  
Identifikation mit (m)einem Tier III – bedrückende und beglückende  
Erfahrungen 178  
Eigenton und Gruppenklang in vokalischen Variationen und Übergängen –  
eine Unendlichkomposition 179  
Hören und singen von Obertönen 182  
Gruppenklang mit Obertönen 186  
Vom Liegen zum Sitzen 192  
Vom Sitzen zum Stehen 195  
Vom Stehen zum Gehen 196  
Atmen, nur atmen 203  
Den Atem verändern 203  
Erkundung des Zusammenhangs von Atem und Kraft 204  
Woher der Atem kommt 205  
Atem, Bewegung, Stimme, Kontakt 206  
Rasselmeditation im Kontakt mit einem Partner 209  
'Berührende Erfahrungen' I – geben und empfangen im Körperkontakt mit  
dem Anderen 214  
Windhauch, Sturm, Unterdrückung, Unterstützung 216  
Bewusstseinsreise – eine Körpermeditation in vierzehn Schritten 220  
'Berührende Erfahrungen' II – Körper-Seele-Resonanz im Kontakt mit dem  
Anderen 228  
Innere Erfahrungen – eine begleitete Reise in den eigenen Körper 230  
Sich von Musik bewegen lassen 233  
Selbsterkundung durch assoziatives Schreiben, initiiert durch subjektiv-  
bedeutsame Wörter 238  
Amazonasprojekt – Von der Mündung bis zur Quelle. Erkundungen und  
Übungen zur Wahrnehmung und Intensivierung der Beziehung zur Natur,  
zu sich selbst und zum Anderen (Eine Übung in 14 Schritten) 243  
Leben aus der Sicht des Tieres 255  
Interview mit einem Tier – Perspektivische Annäherung an das eigene  
Leben 256  
Meditation zu elementaren Klängen 259  
Einem Kind begegnen und mit ihm leben – Symbolische Kontakt- und  
Kommunikationsübungen mit dem ‚eigenen‘ Kind 271  
Religiöse Gesten: Empfangen, Gebetshaltung, Kreuzzeichen, Hinknien und  
Knien, Handauflegung, Segnen der Gruppe 279  
Ich sage der Gruppe, wie es mir hier erging 284  
Ich sage meinem Partner, wie ich ihn erlebt habe 286  
Tanz: Letka Jenka – yks' kaks' kolm' 287  
Abschied 288