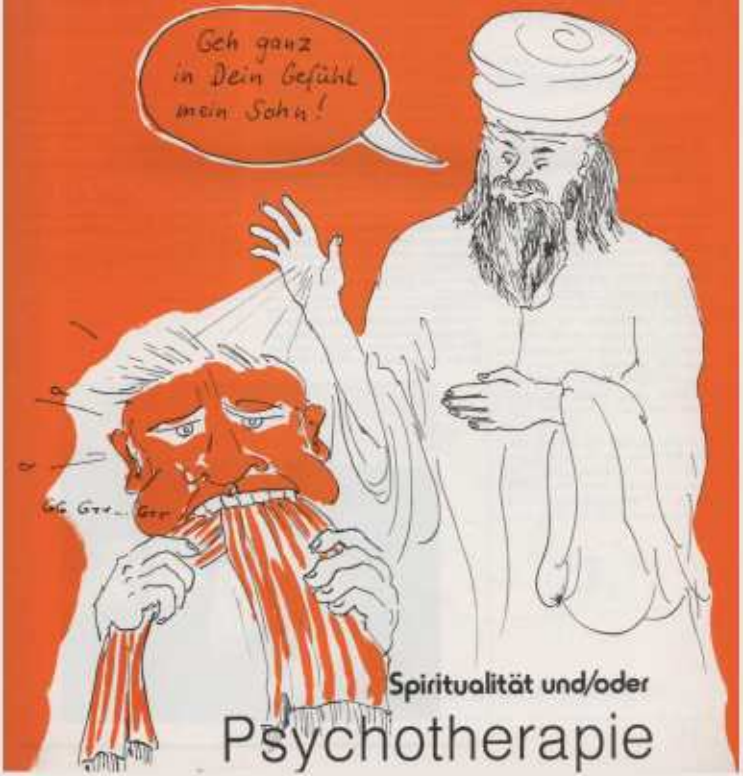
D 21569 F

Hologramm

Nr. 29 März '82 DM 3.-



Spiritualität und/oder Psychotherapie

Hologramm

Impressum
Redaktion: Bruno Martin,
Bernd Kuchenbecker.
Wir danken insbesondere den Autoren der Artikel für die schnelle Bereitschaft, uns ihre Artikel zu schreiben.

Hologramm erscheint im Verlag Bruno Martin, Schnede 3, 2125 Salzhausen. Tel.: 04172/7727

Druck: Fuldaer Verlagsanstalt, Fulda
Satz: Indragni-Fotosatz, Ascheberg-Herbern

© Sämtliche Rechte der Artikel liegen beim Verlag bzw. den Autoren der Artikel. Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten.

HOLOGRAMM-ABONNEMENT
Hologramm erscheint zweimonatlich jeweils zum 15. des ungeraden Monats.

Achtung:
NEUE PREISE: Einzelheft DM 3,- Abonnement für 6 Ausgaben, ab Nr. 27, DM 18,- incl. Porto. Überweisung bitte mit Angabe der Ausgabennummer des gewünschten Abo-Beginns. Ältere Hefte sind noch vorhanden, bitte zusätzlich bezahlen, falls gewünscht. Überweisung auf unser Postscheckkonto Frankfurt Nr. 541251-601, Verlag Bruno Martin, gilt als Bestellung.

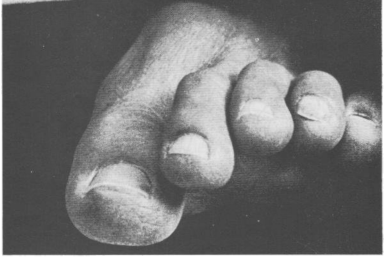
Bezugsbedingungen bei Buchbestellungen: Wir bitten um Vorauszahlung auf unser PSkto Frankfurt 541251-601 oder legt einfach einen Verrechnungsscheck der Bestellung bei. Bei Bestellungen unter DM 30,- bitte Porto, ca. 1,-

Redaktionsjournal

Liebe Leserinnen und Leser,

in den letzten Monaten kam Hologramm immer mit einigen Tagen Verspätung. Das ist leider eine Tatsache, doch irgendwie scheint uns, daß wir das nicht ändern können. Da Hologramm nicht von einer „Profi"-Redaktion gemacht wird, auch nicht schon Monate im Voraus konzipiert ist, passiert es immer wieder, daß nicht alle Beiträge rechtzeitig fertig sind. Wir denken jedoch, daß Ihr Verständnis dafür habt. Wichtig scheint uns, daß es uns durch die kurzfristige Konzeption möglich ist, Dinge aufzugreifen, die sozusagen „in der Luft liegen" oder Themen zu finden, die wirklich aktuell sind. In diesem Heft beschäftigen wir uns mit dem Gegensatz von Psychotherapie und Spiritualität. Es hat sich nämlich gezeigt, daß immer mehr Mischformen auftauchen, daß keine klaren Grenzen zwischen personaler und transpersonaler Psychologie mehr zu finden sind.
Zum einen scheint das ein sehr wichtiger Trend: jede wirkliche innere Arbeit muß an spirituelle Dimensionen herankommen — oder besser gesagt, die spirituelle Dimension kommt uns immer näher. Gleichzeitig besteht die Gefahr, daß die Verwirrung größer wird. „Was ist nun richtig?"
„Ich habe Zustände, die mich mit spirituellen Dimensionen in Kontakt bringen."
„Bhagwan macht sehr viel psychologische Arbeit, doch nur, um die Menschen für die Spiritualität zu öffnen." usw.

Ich glaube, es gibt tatsächlich einen echten Unterschied zwischen Psychotherapie und Spiritualität. Ich hoffe, das Heft zeigt in seiner Vielfältigkeit die Problematik der Sache auf und läßt diejenigen, denen das Thema wichtig erscheint, weiterforschen. Jedenfalls können wir hier keine endgültigen Feststellungen treffen. Die muß jeder für sich selbst finden, das soll immer wieder deutlich gemacht werden.
Noch etwas zu dem Plattenangebot des *Derwischrituals* in Hologramm Nr. 27. Leider ist da ein Mißgeschick passiert: Kurz nach unserem Umzug kamen die Platten und Casseten an, die Paketpost hat jedoch unsere neue Adresse nicht gewußt und hat die Pakete wieder nach New York zurückgeschickt. Ein paar Leute haben Platten bekommen — die kamen per Luftpost. Der Rest ging über das Meer, und das dauert seine sechs Wochen. Also 6 Wochen hierher, 6 Wochen zurück, 6 Wochen hierher. Inshallah bekommen wir die Platten und Cassetten bald.
Herzliche Grüße aus der sonnigen Heide
Bruno Martin



Nr. 29

Hologramm

Thema

Psychotherapie aus spiritueller Sicht
von Alois Zuchtriegel 4

„Mir kam immer deutlicher zum Bewußtsein, daß die Psychologie und ihre Praktiken eigentlich dort am Ende sind, wo die innere Entwicklung erst richtig ansetzen müßte." Der Artikel gibt Anregungen, die Unterschiede von spiritueller und psychologischer Arbeit in neuem Licht zu sehen.

Kopfunterhängend sehe ich alles anders
Scheldon B. Kopp 16

Dieser Vorabdruck aus dem neuesten Buch von Kopp („Triffst Du Buddha unterwegs . . .") setzt sich mit der Rolle des Psychotherapeuten auseinander und führt zu dem Schluß, daß der Psychotherapeut kein Ersatzguru ist noch sein kann. Ein Thema, gereift in schweren und langen Erfahrungen eines Therapeuten.

Psychosynthese — Ein Weg zur inneren Freiheit
von Ortrun Bettina Kühl 12

„Ist die Psychologie ein Symptom der Krankheit, die sie zu bekämpfen vorgibt?
Ein Ansatz zu einer ganzheitlicheren Betrachtungsweise

Sinne und Sinnlichkeit 8
von Dr. R. Wormser (Veet Sadhan)

Ein frischer, persönlicher Bericht über 14 Jahre Erfahrung mit Psychotherapie und Spiritualität. Die Tendenz: seht das Leben freudig, nicht verbissen. Wo ist die Grenze zwischen Therapie und Spiritualität — wo ist das Leben lebendig?

DAS LICHT VON SANKT C. 22
von Hussein Abdul Fattah

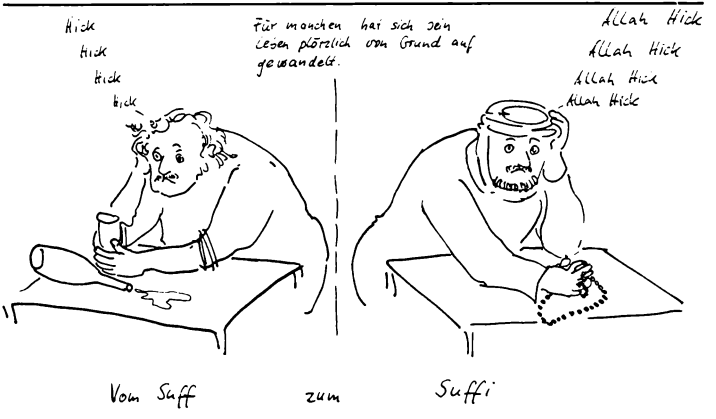
Dieser Vorabdruck aus dem Roman "Die Traube der Naqschibandi" gibt einen Einblick in Erfahrungen mit Methoden der Psychotherapie und Psychosynthese.

Allgemeines

Backen und Brauen gerät nicht immer 30
Chemie im Bier — was ist biologisches Bier?

networking 28
Buchbesprechungen 26
Neue Schallplatten 3

Karikaturen und Titelzeichnung
Angelika (Qalbia) Wolff ©



Das Rad des Todes und der Geburt

Seine Heiligkeit, der 16. Gyalwa Karmapa, Kopf der Kagyü-Lamas des tibetischen Buddhismus, starb am 5. November in den USA an Komplikationen, die von einem Magenkrebs herrührten.
Karmapa war 1923 in Tibet geboren, verließ es 1959 und reiste in den letzten Jahren durch die ganze Welt, wo er die Vajra-Kronen-Zeremonie vorführte.
Bei seiner Beerdigung waren alle hohen Würdenträger der Tibeter versammelt. Man hofft, einen neuen Karmapa zu finden. Tschögyam Trungpa sagt: „So weit wir wissen, hinterließ uns seine Heiligkeit keine geschriebene Botschaft über seine Rückkehr, so wie es die Tradition war. Es ist jedoch klar, daß seine spirituellen Kinder (hohe Lamas) eine spontane Erleuchtung darüber haben werden, wo der siebzehnte Karmapa gefunden werden kann . . ." (New Age Magazine)

Tofu gewinnt an Boden

Während in Deutschland der Ahorn-Verlag eine Tofurei fördert und schon entsprechende Geräte vertreibt, verbreitet sich Tofu in den USA immer mehr. In den letzten Jahren sind über 100 neue Tofufabriken entstanden und der Amerikaner verzehrt durchschnittlich 9 Pfund Tofu bzw. Sojaprodukte im Jahr.
(Da natürlich nicht jeder Amerikaner Soja ißt, kommen pro Kopf natürlich mehr Pfund heraus.) Jedenfalls produzieren die 154 Hersteller inzwischen schon 45 Millionen Pfund im Jahr. Speziell Tofu, das mit einfachen Technologien hergestellt werden kann, gewinnt immer mehr Boden. Hier lassen sich auch neue, schöne Jobs finden, also Leute!
(New Age/Hologramm/Ahorn Verlag, 8091 Soyen)

Enten gegen Schnecken

Bald ist es wieder soweit, daß jeder, der ein paar Salat- und Kohlreihen sein Eigen nennt, um diesen seinen oft mit Liebe und Aufopferung gehegten Besitz bangen muß. Heerscharen von Schnecken gilt es wieder abzuwehren. Manch einer wird wieder zum Schneckenkorn greifen, obwohl er weiß, daß damit Igel und andere Nützlinge vergiftet werden.
Recht einfach und ganz ohne Gift läßt sich das Schneckenheer aber auch mit einem rein natürlichen „Mittel", nämlich mit der Indischen Laufente in Schach halten. Dieses liebenswerte Federvieh betrachtet unsere Salat-Diebe als delikaten Leckerbissen und sucht jede ihm zugewiesene Garten- oder Feldfläche zielstrebig nach Schnecken ab.
Ausführliche Informationen über die Indische Laufente und ihre Einsatzmöglichkeiten erhalten Sie kostenlos von: INTIP, Institut der Christlichen Lebensschutz-Bewegung e.V., Waldweg 18, 5377 Dahlem-Frauenkron (Rückporto DM -,40 erbeten).

Landesarbeitsgericht entscheidet

Auch Yoga ist Bildungsurlaub

Ini Hannover/Hildesheim. Die Teilnahme an einem Kurs für Yoga und autogenes Training ist als Bildungsurlaub nach dem niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz anzuerkennen. Dies entschied die dritte Kammer des Landesarbeitsgerichts Hannover in einem gestern veröffentlichten Urteil. (Aktenzeichen 3 Sa 104/81)

Damit bestätigte das Gericht in zweiter Instanz den Tenor eines Urteils des Hildesheimer Arbeitsgerichts vom August 1981. Geklagt hatte ein Reparaturschlosser, um feststellen zu lassen, daß ihm für die Teilnahme an dem Kurs „Autogenes Training — Yoga" an der Volkshochschule Hildesheim fünf Tage Bildungsurlaub zustanden. Das Arbeitsgericht gab der Klage statt. Dagegen legte der beklagte Arbeitgeber des Schlossers Berufung ein, die nunmehr vom Landesarbeitsgericht zurückgewiesen wurde.

Zur Begründung wird in dem Urteil des Landesarbeitsgerichtes auf das Niedersächsische Bildungsurlaubsgesetz vom Juni 1974 hingewiesen, wonach Bildungsurlaub „der politischen, beruflichen und allgemeinen Weiterbildung" dient.

Der Begriff „allgemeine Weiterbildung" sei „umfassend zu verstehen", eine nähere inhaltliche Bestimmung sei wegen des „in einer pluralistischen Gesellschaft fehlenden Konsensus über Bildungsinhalte nicht möglich", heißt es in dem Urteil. Daher könnten zu Veranstaltungen der „allgemeinen Weiterbildung" auch religiöse, sportliche oder musische Veranstaltungen zählen sowie solche, die handwerkliche Fertigkeiten vermehrten.

Gegen das Urteil wurde Revision an das Bundesarbeitsgericht zugelassen.

Frühjahrsneuerscheinung 1982

Hussein Abdul Fattah
(Stefan Makowski)

Die Traube der Naqschibandî
Erfahrungen auf dem Weg der Derwische
ROMAN

DM 18,-

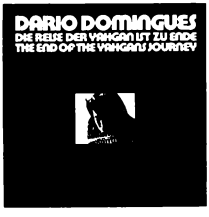
Dieser autobiographische Roman schildert die Etappen eines Weges der Selbsterfahrung, der über intensive Erlebnisse in psychotherapeutischen Gruppen, magische indianische Rituale und Erfahrungen mit religiöser Hingabe zum Weg der Schweigenden Derwische führt.
Dieser lebendig geschriebene Roman hebt sich in vielem von üblichen Romanen der Bestsellerindustrie ab: er zeichnet sich aus durch besondere literarische Qualitäten, der Fähigkeit, Erlebnisse genau nachzuzeichnen und den Leser in einen Bann des Miterlebens zu versetzen. Darüberhinaus zeigt er, wie verschiedenartige Erfahrungen einen Menschen tiefer in die Bedeutung des eigenen Lebens und zu einer neuen Ausrichtung bringen können.
Die äußere Handlung führt den Autor in Tiefen seiner Seele, in mystische Erlebnisabschnitte, die mehr als nur Selbstbespiegelung sind. Die innere Reise wechselt ab mit äußeren Reisen, die Hussein Abdul Fattah nach Mexiko und Guatemala führen, wo er die mythisch-arachaischen Rituale der Huicholindianer kennenlernt und wieder zurück nach Berlin, wo er zum ersten Mal die Rituale der Derwische kennenlernt. Der rote Faden, der sich durch das Buch zieht, ist der magische Schutz der Sufi, auf den sich der Autor immer wieder stützen kann und deshalb schließlich seine geistige Richtung findet.
Dieser Roman ist eine wichtige Ergänzung zu Reshad Feilds Büchern über den Weg der Derwische. Für viele Leser nachvollziehbar, findet der Autor seinen Weg zur geistigen Welt über psychotherapeutische Erfahrungen, die heute bereits vielen bekannt sind.

ISBN 3-921786-30-4

Verlag Bruno Martin

Neue Schallplatten

„Die Reise der Yahgan ist zuende“



Interpret: Dario Domingues mit vielen anderen, Trikont - Unsere Stimme, Kistlerstr. 1, 8 München 90

„... Der letzte der Yahgan ist tot". Als ich die historische Beschreibung auf dem Cover der Platte las, lief es mir kalt den Rücken herunter. Ich dachte nämlich zuerst, der Schallplattentitel sei 'schön exotisch.' Nichts dergleichen, ich war betroffen. Man kann sich das erst einmal nicht vorstellen: ein ganzes Volk ist vom Erdboden ausgewischt. Wir kannten sie zwar nicht, doch immerhin: ein Ausdruck der menschlichen Vielfalt ist verloren — und mir wurde auch bewußt, daß uns das gleiche ganz schnell passieren kann. Kein Deutscher mehr auf dieser Erde! Kein Beethoven, kein Bach, kein Bruno ... Nun, was hat das mit der Musik zu tun? Ich glaube sehr viel. Die Musik geht sehr tief ein, drückt Trauer und Sehnsucht aus. Aber sie hat auch etwas fröhliches, südamerikanisches.

Dario Domingues ist Flötenspieler, Percussionist und Sänger aus Argentinien. Er ist Spezialist auf den traditionellen Blasinstrumenten Argentiniens, Perus, Boliviens und anderer Länder. Doch er spielt die traditionelle Musik auf eine neue, sehr sensitive Weise. Für die Skus (Panflöte Perus) und die Kena (Bambusflöte) hat er eigene Spielweisen entwickelt. Sie ist zwar Musik der eingeborenen Völker, doch seine Rhythmen und Klänge scheinen international zu sein.

Da ich nicht weiß, wie man Musik beschreiben soll, die einem gut gefällt, möchte ich nur erwähnen, daß sie mich gleich beim ersten Mal tief berührt hat. Vielleicht liegt das an der Panflöte, jedenfalls sind einige Stücke dabei, die im Kreis von aufmerksam Zuhörenden gespielt, eine richtig meditative Einstimmung hervorbrachten. Und das gelingt wenigen Musikformen, besonders wenn sie von der Art her gar nicht meditativ wirken wollen — aber bei mir und anderen hat die Musik von Dario Domingues diese Wirkung.

Bruno Martin

US-75 B
Pacific
Willie Dunn

"..diese schöne Platte des indianischen Sängers, die mich so tief berührte.." -Sounds-

"..das indianische Lebensgefühl wird da in ein paar Zeilen verständlicher als in manchem dicken Walzer..diese Lieder sind von einer schlichten, mit warme erfüllten Schönheit, und sie halten Takt für Takt die Hoffnung auf ein besseres Leben wach.."

-SOUNDS-

"..Willie Dunn singt in seinen Liedern von leidvollen Erfahrungen bei der Begegnung zweier Kulturen im Schmelztiegel Amerika.."

-DER STERN-

Frühjahrsneuerscheinung 1982

J.G. Bennett
Harmonische Entwicklung
Gurdjieffs Psychologie der harmonischen Entwicklung des Menschen

ca. 160 Seiten, DM 20.-

Angesichts der sich oft ausschließenden oder sich widersprechenden Lehren spiritueller Autoritäten (z.B. Gurus, Scheichs, Lamas) besteht ein großes Bedürfnis für viele Menschen, das Wesen einer harmonischen Entwicklung zu begreifen, um nicht eine einseitige und unvollständige Entwicklung zu vollziehen.

Gurdjieff hat ein Konzept einer harmonischen Entwicklung des Menschen in den Westen gebracht, doch nie ausführlich klargemacht, was dieses Konzept alles enthält. Seinem Schüler John Bennett blieb es überlassen, dieses Konzept auszuarbeiten. Gurdjieffs Konzept der harmonischen Entfaltung des Menschen kann in ein Spektrum von sieben Linien aufgelöst werden, die auf alle Erfahrungen, ob gestern oder heute, angewandt werden können.

Um zu einer harmonischen Entwicklung zu kommen, ist ein Gefühl für Gleichgewicht und Ganzheitlichkeit erforderlich. Die „Arbeit", wie dieser Weg auch bezeichnet wird, ist keineswegs nur Anstrengung („Arbeit an sich selbst"), noch wird sie allein in Empfänglichkeit und Hingabe („Liebe") gefunden.

Wir müssen etwas von uns aus tun, doch wir müssen auch verstehen, wann wir uns hingeben müssen; eines der höchsten Lernziele auf dem Weg ist zu lernen, „sich selbst aus dem Weg zu gehen".

Das Buch ist nicht einfach eine Zusammenstellung von Techniken, sondern es öffnet die Tür zum Verstehen.

Erscheint im April 1982

Verlag Bruno Martin
Schnede 3
2125 Salzhausen
Tel.: 04172/7727

Psychotherapie aus spiritueller Sicht

Das Schiff soll im Wasser sein,
aber das Wasser nicht im Schiff.
Die Seele soll in der Welt sein,
aber die Welt nicht in der Seele.
(Buddha)

von Alois Zuchtriegel

Nachdem ich mich einige Jahre lang mit der Psychotherapie theoretisch und vor allem praktisch auseinandergesetzt hatte, kam mir immer deutlicher zu Bewußtsein, daß die Psychologie und ihre Praktiken eigentlich dort am Ende sind, wo die innere Entwicklung erst richtig ansetzen müßte, und ich begann, anderweitig zu suchen. Die folgenden Jahre beschäftigte ich mich mit verschiedenen esoterischen und spirituellen Lehren. Mit diesen Erfahrungen komme ich nun zurück auf die Psychotherapie — teils wieder vom Praktischen, teils vom Theoretischen her motiviert — und versuche nun die Sache von einem Standpunkt aus zu betrachten, von welchem aus es möglich wäre, neue Impulse zu geben. Nichts anderes als ein Impuls-geben ist mit diesem Aufsatz angestrebt.

Wenn wir von Therapie sprechen, so ist damit ein Heilungsvorgang gemeint; und das Wort „heilen" deutet uns bereits einen wichtigen Zusammenhang an: es geht um das Heil des Menschen, um das Heilige. Therapie sollte also den Menschen in das Heilige führen. Das Wort „heilig" wiederum hat mit der griechischen Stammsilbe „holo" zu tun, die das Ganze, Ganzheitliche bezeichnet. Die Situation ist immer die, daß der hilfesuchende Mensch seine Ganzheitlichkeit nicht findet und an seiner Fragmentierung leidet. Die Therapie soll ihm helfen, in das Ganze zu finden.

Die Psychologie geht ja davon aus, daß der Zustand des kranken Menschen ein Zustand der Aufspaltung, der Abspaltung, der Zersplitterung ist. Man weiß, daß die abgespaltenen Teile zumeist der Verdrängung anheimfallen und in der Dunkelheit des Unterbewußten und Unbewußten versunken sind. Und es geht nun darum, diese abgespaltenen Teile des Menschen wieder in sein Bewußtsein zu integrieren und somit in ein Ganzes zu bringen. Die klassische Formel von Sigmund Freud lautet: „Was Es ist, soll Ich werden." Erst wenn ich mich mit allen Teilen identifizieren kann, bin ich im Ganzen, im Heil. Es sind immer die problematischen, unbewältigten Dinge, die im Dunkel liegen. Deswegen sagt C.G. Jung auch treffend, daß im Unbewußten die Hölle liegt — jedermanns eigene Hölle.

Wenn wir hinüberblicken in den Bereich der Religion, so treffen wir dort dasselbe an. Auch dort wird das Übel in der Abspaltung gesehen — in der Abspaltung der Person von ihrem Wahren Selbst, in der Abspaltung des Menschen vom Göttlichen. Dies wird als der Zustand der Sünde bezeichnet. Interessanterweise nahm ja die Sünde ihren Ursprung am Baum der Erkenntnis, wo die Schlange (mit ihrer gespaltenen Zunge) den Menschen verführte, die Früchte zu essen, welche ihm die Unterscheidung von Gut und Böse einbrachten. So geriet er in die Welt der Dualität, der Polarität, in die Welt der Spaltung. Und es soll nun in der religiösen Praxis alles daran gesetzt werden, diesen Zustand der Sünde wieder aufzuheben.

Prinzipiell zielen also Religion und Psychotherapie in dieselbe Richtung. Der enorme Aufschwung der Psychologie und ihrer Therapie hat nicht zuletzt damit zu tun, daß die etablierten Religionen in dieser großen Aufgabe mehr und mehr versagten.

Mit der „Ganzheitlichkeit" des Menschen ist gemeint, daß er eine Einheit von Körper, Seele und Geist darstellt. Nun erhebt sich sofort das Problem, wie eine Psychologie (Seelenkunde) sich zu dieser Ganzheitlichkeit überhaupt stellen kann, da sie selbst ja nur ein *Teil* der Wissenschaft vom Menschen ist. Daneben haben wir als andere Fragmente etwa die Medizin (in sich selbst wiederum völlig fragmentiert), Soziologie, Philosophie, Esoterik ... Zu früheren Zeiten gab es die Priesterärtze, die für eine ganzheitliche Heilung kompetent waren. Heute müssen wir sehen, wie eine zersplitterte Wissenschaft den zersplitterten Menschen zusammenfügen mag. Sicherlich war es die Crux der Psychotherapie in ihrem Neubeginn in diesem Jahrhundert — Freud und die Psychoanalyse —, daß sie zu einseitig orientiert war. Aber bereits die nächste Psychologengeneration — man denke etwa an Wilhelm Reich oder Fritz Pearls — erkannte, daß es nicht genügte, sich nur um die sog. Psyche zu kümmern. So entwickelten sich dann rasch verschiedene Therapieformen, die ihren speziellen Ansatz jenachdem mehr von der körperlichen, von der emotionalen oder von der mentalen Seite her nahmen. Wenn der Mensch eine Einheit ist, so ist in jeder dieser Ebenen sozusagen der Ausdruck des Ganzen gegeben, so daß ich von jedem Teil her zum Ganzen gelangen kann. Man darf sich nur nicht im Teil verlieren. Sicherlich wird heute in manchen Therapierichtungen diese Ganzheitlichkeit mehr oder minder deutlich ins Auge gefaßt. Die Frage ist dann aber immer noch, inwieweit diese Arbeit glückt.

Wir können hier die unzulänglichen Therapieformen, die es gewiß auch noch zur Genüge gibt und deren Leistung oft nur in Symptomverschiebungen besteht, beiseitelassen. Und wir wollen hier ja unseren speziellen Blickpunkt, nämlich die spirituelle Fragestellung, einnehmen. Es geht also nicht darum zu betrachten, ob und wie die Psychologie ihre Theorie in die Praxis umsetzt, sondern zu fragen, wie diese Arbeit, von einer höheren Ebene der Menschensicht betrachtet, sich ausnimmt.

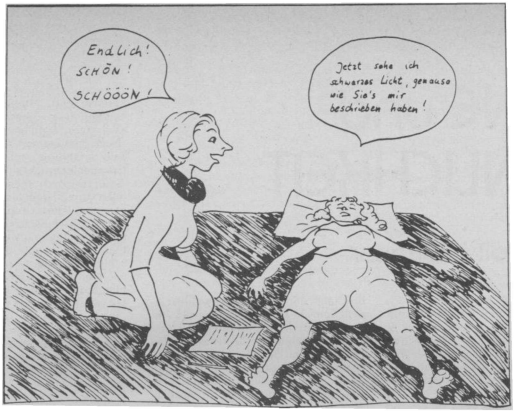
Der Begriff „spiritueller" ist heutzutage so überstrapaziert, daß es nottut zu klären, was mit der Perspektive „aus spiritueller Sicht" gemeint ist. Das Spirituelle ist auf den Geist bezogen. Und mit Geist ist hier nicht der Bereich des Rationalen-Intellektuellen-Mentalen gemeint. Wir sollten diesbezüglich unbedingt Klarheit in unsere Sprache bringen. Was wird

heutzutage nicht alles unter dem Begriff „geistig" versammelt! Alles das, was sich als „Geisteskultur" oder „Geisteswissenschaft" versteht, ist immer noch das Produkt unseres Denk- und Empfindungsapparates. Aber jede Meditations- oder Kontemplationserfahrung lehrt, daß ich mit meinem Geistwesen erst dort in Berührung komme, wo ich Denken und Empfinden, wenigstens momentlang, hinter mir gelassen habe. Wenn im Neuen Testament gesagt ist: „Gott ist Geist, und die ihn anbeten, sollen ihn im Geist und in der Wahrheit anbeten", so ist damit klar das Transzendentale des Geistes ausgedrückt. Oft finden wir anstelle von „Geist" auch andere Begriffe wie „das wahre Selbst", „Atman" oder anderes. Dieser göttliche Geist in uns ist unzerstörbar, unwandelbar, er kann nicht krank sein. Auf ihn hin muß alles bezogen werden, in ihm geht die Einheit letztlich auf. Krank ist unser Körper (genauer gesagt: unsere Körper — in der Esoterik weiß man ja um die verschiedenen Körper des Menschen) und eingetrübt ist unsere Seele. Diese kranken Teile müssen, damit sie gesunden, mehr und mehr durchgeistigt werden. Nur im Geist finden wir unsere wahre Identität. Nicht daß die Psychologie nichts über den Menschen wüßte — aber sie kennt die Grenze ihrer Kompetenz oft nicht. Sie kann nicht sagen, was der Mensch ist — und tut es doch ständig. Um nur ein krasses Beispiel zu geben: „Die Bioenergetik beruht auf der einfachen Annahme, daß jeder Mensch sein Körper ist" und: „Das Leben des Menschen ist das Leben seines Körpers", so sagt Alexander Lowen, der immerhin einer der größten heutigen Therapiebewegungen schuf.

Gerade die Schlüsselworte menschlicher Existenz: Leben, Liebe, Sein, Sinn, Freiheit ... entziehen sich völlig dem Wissenschaftlichen, weil sie jenseits von Ursache und Wirkung, der Domäne der Wissenschaft, gründen. Also dürfen wir überall dort der Psychologie mißtrauen, wo sie uns ein fertiges Menschenbild vorführt, wo sie uns Lebensziele aufstellt, wo sie uns Freiheit und Sinn verspricht. Die meisten spirituellen Schulen und mystischen Lehren stimmen darin überein, daß es zwei Situationen der Absichtslosigkeit gibt, in welchen mir die Berührung mit dem Geist geschenkt werden kann: *die Gegenwart und die Stille*. „Denn wer recht daran sein soll, bei dem muß je von zwei Dingen eines geschehen: entweder muß er Gott *in* den Werken zu ergreifen und zu halten lernen, oder er muß alle Werke lassen", sagt Meister Eckehart. In allen östlichen Religionen ist ja die Richtung in die Stille, in die Leere (wo ich also auch frei von den Werken der Gedanken bin) durch den Weg der Meditation gegeben. Aber auch die Bibel weiß von diesem Weg, wenngleich er von der Kirche nicht gepflegt wurde. „Geh in dein stilles Kämmerlein", sagte Jesus, und in den Psalmen heißt es: „Meine Seele ist stille zu Gott . . ." — Auch die andere Situation, das Gegenwärtigsein, ist in den meisten spirituellen Kreisen oder Religionen mehr oder weniger klar erkannt. Wenn ich vollständig gegenwärtig bin in dem was ich tue, nicht motiviert aus Vergangenem oder Zukünftigem, so bringe ich die Ewigkeit in die Zeit, den Geist in die Materie, ich lasse den göttlichen Willen durch mich wirken. Noch einmal Meister Eckehart: „Gott ist ein Gott der Gegenwart. Wie er dich findet, so nimmt und empfängt er dich, nicht als das, was du gewesen, sondern als das, was du jetzt bist."
Beide Situationen, die Stille und das Gegenwärtigsein, machen mich frei. Sie geben eine wunderbare Kraft. Prof. Wolff z.B. weist immer wieder eindringlich auf den erlösenden therapeutischen Effekt hin, den ich erfahre, wenn ich vollständig im Hier und Jetzt bin. „Über-

Das Ziel meiner therapeutischen Arbeit, ist die Erleuchtung des Klienten ... ! Wir wollen uns deshalb gar nicht lange an Ihrer Angstneurose aufhalten!

all, wo Sie etwas tun, wo Sie ganz gegenwärtig sind — verstehen Sie: in das Absolute hinein gegenwärtig sind — machen Sie einen Gesundungsprozeß durch . . . Ihnen bleibt die Krankheit, Ihnen bleibt die Schuld nicht! Sondern der Strom der absoluten Gegenwart, die ja mit der Gegenwart Gottes identisch ist, hat eine ungeheure therapeutische Kraft."
Auf dieses Gegenwärtigsein ist auch eine geistige Schulungsrichtung ganz besonders hinorientiert, nämlich der Zen. Der Zen-Schüler lernt, alles was er tut, so zu tun, daß es nur dieses jeweilige Handeln gibt, in welchem der Handelnde völlig aufgeht. Egal ob er eine Speise zubereitet oder einen rituellen Akt vollzieht: immer *ist* er das, was er tut, jenseits jedes Ziels und jeder Absicht.
Es bleiben uns also diese beiden Auswege aus unserer Unfreiheit: ich kann in die Stille gehen, meditieren (aber nicht meditieren, um zu . . ., sondern um des Meditierens willen!) — oder ich kann den Augenblick erfüllen. Und wenn uns der Psychotherapeut hilft, diese Auswege zu finden, dann ist es wunderbar.
Es mag vielleicht den Anschein haben, als ob sich diese Gedanken weitab von der psychotherapeutischen Praxis in einem luftigen Bereich des Philosophisch-Weltanschaulichen ergingen. Mir selbst hat sich diese Problematik jedoch ganz vom Praktischen her erschlossen — längst bevor ich in dieser Sache Überlegungen grundsätzlicher Art anstellte (und auch längst bevor ich einen spirituellen Hintergrund dazu sah). Aber Erfahrungen können zu Erkenntnissen führen, und Erkenntnisse können in philosophische oder spirituelle Systeme münden — und von dort muß der Weg zurück in die Praxis gehen.
Wenn es in meinen praktischen Erfahrungen mit der Psychotherapie eine Schlüsselerkenntnis für mich gab, so war es diese: Ich kann mich nicht ändern, indem ich mich ändere, sondern nur indem ich aufhöre, mich ändern zu wollen. Dies mag widersinnig erscheinen, aber „der Weg des Paradoxes ist der Weg zur Wahrheit" (Oscar Wilde). Wirkliche therapeutische Prozesse haben bei mir nur dort stattgefunden, wo ich nicht verändern wollte, sondern akzeptierte. *Akzeptieren* — darauf kommt es an.
Übrigens hängt diese Problematik auch ganz tief mit unserem Zeitbezug zusammen, Veränderung hat ihren Zielpunkt immer jenseits des Gegenwärtigen. Der gegenwärtige Zustand wird als ungenügend empfunden, er soll verändert werden. Veränderung ist niemals eine Sache der Gegenwart. Die Gegenwart kann *nur* akzeptiert werden — wo mir dies nicht gelingt, weiche ich ihr aus und „ändere". Ich versuche, die Zukunft zu verändern oder die Vergangenheit. Letzteres klingt verrückt — und doch bin ich überzeugt, daß ein nicht geringer Anteil des menschlichen Veränderungswillens die Vergangenheit betrifft. Jedes Kind hat es doch schon zu hören bekommen, wenn es sich gestoßen hatte und weinend zur Mutter lief: „Das war doch gar nicht so schlimm!" Manche Menschen vergolden ihre Vergangenheit. Manche Menschen schwärzen sie ein — dann gehen sie zum Psychologen, der ihnen hilft, die Sache wieder ins rechte Licht zu bringen. Das Vergangene (das ja für unser Tagesbewußtsein nicht mehr existiert) zu verändern — was sollte daran verrückter sein als an dem Versuch, das Zukünftige (das noch nicht existiert) anders zu machen? (Der Gedanke an die Veränderung des Vergangenen ist übrigens nicht ganz so lächerlich. P.D. Ouspensky, ein ungemein tief-denkender Mathematiker und Esoteriker, hat in seinem Buch „Ein neues Modell des Universums" auf diese Möglichkeit in Verbindung mit der Idee der ewigen Wiederkehr hingewiesen. (Wir sollten bedenken, daß unsere Vorstellung vom linearen Ablauf der Zeit sehr problematisch und durchaus anfechtbar ist.) Das Verändern hat wirklich seine ganz eigene Problematik.
Wir dürfen nicht vergessen, daß wir uns hier im Bereich des Ich und Du bewegen, wo andere Gesetze gelten als die der Physik. Selbstverständlich kann ich ein paar Stücke Holz verändern und einen Stuhl daraus machen; ich kann es heute planen und morgen ausführen. — Aber ich mich selbst verändern? Was bedeutet dies eigentlich? Welcher Teil dieses Ich lehnt da welchen anderen Teil desselben Ich ab? Man sollte sich einmal sehr gut überlegen, was das bedeutet: *ich* will *mich* ändern.
Ich bestreite natürlich nicht, daß es möglich ist, Veränderungen psychischer Art zu planen und durchzuführen. Unter Umständen genügen ein paar Therapiestunden, um jemanden von irgendeinem „Fehlverhalten" abzubringen. Aber ist es damit getan? G. Gurdjieff, der das Ich drastisch mit einer Maschine verglich, deren Gesamtmechanismus in einem exakten Ausgleich steht, wies darauf hin, daß man in dieser Maschine nicht irgendwo eine Veränderung vornehmen kann, ohne daß nicht sofort durch Kompensation an einer anderen Stelle das Gleichgewicht wieder hergestellt wird. Er gibt das Beispiel von einem zerstreuten Professor, der so vergeßlich ist, daß er seine Utensilien überall liegen läßt. Nun lernt der Professor durch zähes Training seine Vergeßlichkeit zu überwinden und ist stolz auf seinen Erfolg. Was er aber nicht bemerkt, ist, daß er nun ein mürrischer Mensch geworden ist. — Wer sich in der menschlichen Psyche nicht sehr, sehr gut auskennt, wird leicht diese kompensatorischen Nebeneffekte übersehen, welche die gewollten Veränderungen begleiten.
Diese ganzen Ausführungen zum Thema „Verändern", die wahrscheinlich nicht anschaulich und ausführlich genug sind, können zumindest zeigen, wie therapeutische Praxis und spirituelle Lehre sich direkt berühren. Es ist für mich geradezu faszinierend, wie geistige Erkenntnisse, die sich in ihrer Tiefe schon fast der sprachlichen Darstellung verschließen (es sei denn, daß sie in Paradox gekleidet sind: „Mein Weg ist der Weg des Nicht-Tuns, bei dem nichts ungetan bleibt", Lao-Tse) — wie diese Erkenntnisse doch geradezu handgreiflich-praktikabel erfahrbar sind. Ich behaupte nicht, daß es leicht ist; aber jeder kann es experimentieren. Es erfordert den großen Mut, das scheinbar Sinnwidrige konsequent zu wagen: das zu akzeptieren, was ich bisher verändern wollte. Verändern durch Nicht-Verändern.
Die Angst, die es dabei zu überwinden gilt, ist die: Wenn ich etwas Unangenehmes, Ungenügendes akzeptiere — bleibt es dann nicht ewig beim Alten-Schlimmen? Nein, auf keinen Fall: meine Einstellung dazu ist ja eine andere geworden! Pir Vilayat Khan sagt: „Es gibt Situationen, die scheinen unerträglich zu sein, und wenn man versteht, daß es sie geben muß, daß alles seinen Zweck hat, dann sind sie kein Problem mehr. Sie sind nur solange ein Problem, wie man wünscht aus dem Problem herauszukommen, solange man es nicht akzeptiert. Sobald man es akzeptiert hat, ist es kein Problem mehr. Dann sind Sie der Meister der Situation."
Ich glaube, wer seinen inneren Weg ernst nimmt, wird irgendwann am Ende mit der Psychologie sein und am Ende mit der herkömmlichen Psychotherapie. Und an diesem Ende sind ja heute auch schon manche Therapeuten, die die Konvention verlassen haben und neue Wege suchen. Unsere Zeit erfordert in allen Bereichen ein Umdenken.
Nun mag der Eindruck entstanden sein, als wäre die Psychotherapie etwas, auf das man ohne viel Schaden verzichten könne. Dem ist sicherlich nicht so. Überall dort, wo der Mensch noch keine Ausrichtung auf sein Inneres gefunden hat, wo er noch gewohnt ist, seine ungelösten und leidbringenden Schwierigkeiten in die Welt hineinzuprojizieren, wo er unter so schweren Spannungen und Verspannungen leidet, daß diese ihm den Zugang zu seinen tieferen Bedürfnissen blockieren, — überall dort kann die Psychotherapie unbedingt eine wichtige Hilfe leisten. Doch sie sollte schließlich den hilfesuchenden Menschen dahin bringen, den Weg in eine echte, auf den Geist hin orientierte Therapie zu suchen.
Und noch etwas: Die Psychologie und ihre Methoden begegnen dem Klienten ja niemals als reine Wissenschaft, sondern sie werden immer von einem Men-



An manchen Kliënten hat der Therapeut seine helle Freude!

schen getragen, der seinen Urgrund eben woanders hat. Jenachdem wie stark der Therapeut seine Ausrichtung ins Geistige gefunden hat wird er auch den Hilfesuchenden ein Stück weit in diese Richtung mitnehmen können. Und jeder, der Erfahrungen mit Psychotherapie hat weiß, daß wichtige Prozesse nur dort zustande kommen, wo ein menschliches Aufeinanderschwingen zwischen Therapeut und Klient möglich ist.

Die zur Wahrheit wandern,
wandern allein,
keiner kann dem andern
Wegbruder sein . . .

Ich habe meine Stille und meinen Augenblick, du hast deine Stille und deinen Augenblick. Ist nicht die Psychotherapie u.a. deshalb so verlockend, weil sie die Illusion gibt, daß jemand mit mir geht, daß viele mit mir gehen? Aber nicht nur die Therapie — auch die spirituellen und religiösen Gemeinschaften verleiten allzu leicht zum Glauben, Erlösung sei in der Gruppe möglich. Aber sie ist immer nur in meinem Inneren möglich, immer nur jetzt und dort, wo ich bin.

Die Stille und der Augenblick, das Akzeptieren und die Absichtslosigkeit . . . — es ist so einfach gesagt. Aber schon die nächste halbe Stunde lehrt mich, wie wenig es mir gelingt. Ständig kommt mir „die Welt in die Seele", ständig schlage ich mich herum mit Problemen, Gedanken, Konflikten, Erinnerungen, Hoffnungen . . ., nur bin ich nicht hier und jetzt. Wie soll ich mit diesen Schwierigkeiten umgehen, die mich ständig verhindern? Ich soll ja nicht wieder den Fehler machen, daß ich sie in die Verdrängung schicke. Es gelingt mir so schwer, zu akzeptieren. Wie also damit umgehen? Mit den Schwierigkeiten kämpfen — das ist es, was ich immer wieder tue. Und dazu sind sie mir auch gegeben. Der Fehler, den ich aber ständig mache, ist der, daß ich der Sieger sein will, daß ich's nach meinen Vorstellungen zwingen will.

Ich möchte den (wiederum paradoxen) Gedanken als Anregung geben: Wäre es nicht besser, so lange zu kämpfen, bis man der Besiegte ist, bis man sich unterworfen hat? Rainer Maria Rilke sagt in dem Gedicht „Der Schauende":

Was wir besiegen, ist das Kleine,
und der Erfolg selbst macht uns klein.
Das Ewige und Ungemeine
will *nicht von uns gebogen sein.*

In diesem Gedicht ist Bezug genommen auf einen Mann, der einen großen Kampf ringt, und am Ende des Gedichts sagt Rilke von ihm:

Die Siege laden ihn nicht ein.
Sein Wachstum ist: der Tiefbesiegte
von immer Größerem zu sein.

Der Mann von dem die Rede ist, ist der Jakob aus dem Alten Testament. Die Geschichte erzählt von ihm, daß er nachts am Ufer eines Flusses auf einen Mann stieß und mit ihm kämpfte — die ganze Nacht hindurch rangen die beiden miteinander. Und als beim Morgengrauen der Gegner den entscheidenden Schlag führte und sich zurückziehen wollte, hielt Jakob, der den Engel in ihm erkannte, ihn zurück und sprach: „Ich lasse dich nicht, du segnest mich denn!"
Hier haben wir ein wunderbares Bild dafür, wie wir mit unseren „Gegnern" umgehen sollen. Wenn sie uns begegnen, wenn sie uns geschickt werden, sollen wir die Herausforderung annehmen. Wir sollen die Schwierigkeit angehen (die ja immer eine Schwierigkeit *in uns* ist), bis wir sie guten Sinnes loslassen können, bis wir uns selbst besiegen lassen (bzw. besiegt haben) — bis wir akzeptierend das Wort sprechen können: „Ich lasse dich nicht, du segnest mich denn!"
Zum Abschluß noch eine andere Erzählung. Eine der vielen, oft witzigen, aber immer sehr tiefgründigen Geschichten über Mulla Nasrudin, den *Derwisch*: In das Teehaus, wo die Derwische für gewöhnlich beisammensitzen, tritt eines Tages ein fremder Mönch und verkündet mit erhobener Stimme: „Mein Meister hat mich gelehrt, die Menschheit wird solange nicht das Stadium der Vollkommenheit erlangen, bis derjenige,

Fortsetzung auf S. 9

SINNE und SINNLICHKEIT

Dr. Rudolf Wormser

1967, ich studierte Psychologie im 13. Semester, sagte unser Professor: „Laßt uns mal was neues probieren, was es hierzulande noch nie gab". So kam ich zu meiner ersten Encountergruppe. Wir waren 15 Personen und saßen im Kreis auf Stühlen ohne einen schützenden Tisch vor unserem Unterleib, das war schon eine Sensation. Wir saßen und saßen. Es sollte ein sogenanntes Marathon sein, bis unsere „Fassaden bröckeln" und unser echtes, wahres Gesicht zum Vorschwein käme — um einmal diesen Witz aufzuwärmen, mit dem Freud den Einbruch des Unbewußten demonstrierte. Dies war meine erste Begegnung mit Gruppentherapie und wenn auch aus meiner heutigen Sicht eine solche Gruppe tödlich langweilig wäre, so war es doch damals in meinem völlig frustrierten Studentendasein — ohne Wärme, Menschlichkeit, Liebe, Zuwendung, Geborgenheit, dafür voller Examensangst, Streß, Minderwertigkeitsgefühlen — etwas ganz besonders, einmaliges, faszinierendes.

Nach dem Examen und einigen Jahren Selbsterfahrung mit verschiedenen Gruppenleitern, nach der Ausbildung in Gesprächspsychotherapie, wagte ich mich vor elf Jahren an die erste eigene, von mir geleitete Gruppe im Rahmen der Volkshochschule. Ich nannte sie Sensitivitäts Training. Ich wußte, was Psychotherapie ist, kannte die verschiedenen Schulen. Das meiste war mir zu „heavy", wie man heute sagt, zu ernst, zu problembezogen, vor allem die Therapeuten selbst. Ich wollte etwas anderes, die „sunny side of the street". Ich wollte mich nicht auf das Beseitigen von Problemen, Konflikten, Ängsten usw. stürzen („in der Scheiße wühlen" würden wir heute sagen), sondern auf ein Training von Verlorenem wie Vertrauen, Liebesfähigkeit, Sensibilität, Entspannung, ruhig und still werden, ruhen in sich selbst, Kontaktfreude, Kommunikation, lebendigen Ausdruck. Ich hatte damals

keine Ahnung von Meditation, Spiritualität. Ich wollte das anderen weitergeben, weil es mir gut getan hatte. So fing ich mit ganz einfachen Übungen an wie z.B. daß jeder jedem Teilnehmer ein paar Minuten still in die Augen schaut und war überrascht und überwältigt von der Macht und Intensität der aktuellen Erfahrungen und auch von den langfristigen Veränderungen, die zehn solche Abende Sensitivitäts Training in den Teilnehmern bewirkten: Veränderungen in ihrem Verhalten zu ihren Kindern, zu ihren Partnern bis hin zu Scheidungen und auf-den-Kopf-stellen des gesamten bisherigen Lebens.

So arbeitete ich sieben Jahre als Gruppenleiter — und hatte das einmalige Glück, daß diese „Arbeit" für mich immer Hobby blieb. Ich hab bis heute keine Gruppe geleitet, weil ich Geld verdienen mußte. So freute ich mich auf jede Gruppe, auf jeden Abend, jedes Wochenende, jeden „Marathon". Meine eigene Freude und Begeisterung sprang auf die Teilnehmer über und im Laufe der Jahre machte ich mich immer freier von den Techniken des Trainings und schaute, daß es mir selbst gut ging.

Was mich immer wieder verblüffte war die enorme Kraft und Dynamik der Sinnlichkeit. Ich trainierte die Sinne, ließ die Menschen sich gegenseitig beriechen, betasten, ließ sie mit geschlossenen Augen alle möglichen Erfahrungen machen — Geschmack, Geruch, Geräusche, Berührungen, ließ sie Kakteen betasten und Küchengewürze beriechen, die Hand über Bärenfelle gleiten. Ich zündete Räucherstäbchen an, löschte das Licht und ließ nur eine Kerze brennen. All dies machte ich spontan, unbewußt, ohne mir viel Gedanken darüber zu machen. Wir lagen im Kreis und „redeten" miteinander mit nackten Füßen. Wir saßen Rücken an Rücken und führten „Rückengespräche". Wir ließen uns fallen und fingen uns auf. Und immer, wenn die Sinne schärfer wurden, wurden wir „scharf", trat Sinnlichkeit auf. Wie wenn eine verborgene Wasserader angebohrt wird, mit so vehementer Kraft kam die Sinnlichkeit angerauscht. Die Augen begannen zu leuchten, die Gesichter strahlten, die Wangen röteten sich, die Körper bewegten sich geschmeidiger. Hier lag eine Quelle im Verborgenen, die angezapft, fruchtbar werden konnte. Wasser des Lebens, der Liebe — mit Sprengkraft, ein Satz Dynamit. Verkrustete Strukturen zwischen Partnern, Familien wurden aufgebrochen, weggefegt wie der Schnee im Frühlingssturm.

Sturz in den Abgrund — Begegnung mit einem spirituellen Meister

Sieben Jahre arbeitete ich so. Die Einzeltherapie gab ich nach zwei Jahren auf. Es war mir zu langweilig. Heute würde ich sagen: mit nur zwei Personen war zu wenig Energie da. Dann nahm mich ein bezauberndes Geschöpf an der Hand, kaufte mir einen Schlafsack sowie Flugticket und führte mich nach Poona zu einem „Guru" namens Bhagwan. Dort lief ich unter tausenden orange Gekleideten erst mal drei Wochen in Weiß rum und schmollte, grübelte, konnte nicht mehr schlafen. Mein Hirn war ein einziges glühendes System von Kreisen. Ich war gefangen. Dann, in der totalen Verzweiflung über mich selbst machte ich den Sprung und nahm Sannyas, d.h. ich ließ mich aufnehmen in den Kreis der Schüler Bhagwans. Ich saß vor ihm und er sagte: „Dein neuer Name ist Swami Veet Sadhan. Das bedeutet 'jenseits von Methode'. Du hängst an deinen Methoden, doch wenn du tot bist, gibt's kein Yoga mehr, kein Tantra, kein Sensitivity Training. Du vergewaltigst die Natur. Werde mehr weiblich." Das saß. Meine Freunde lachten schallend, als sie den Namen hörten. „Da hast du's, uns hast du es ja nicht geglaubt". Tatsächlich war ich so methodisch geworden, daß z.B. niemand gerne mehr mit mir zusammen frühstückte. Ich war so ein verbissener Verfechter gesunder Ernährung, saß mir beim Frühstück jemand gegenüber und rührte sich Zucker in den Tee, dann machte ich ein so grausames Gesicht, daß sein Tee bitter wurde. Ich übte fanatisch Yoga usw.

Ich kam zurück aus Poona im schönen Mai, doch auch der half nicht. Ich fühlte mich leer, nutzlos, hohl. Alles, was mir vorher Spaß gemacht hatte, ging nicht mehr. Ich konnte nicht mehr schreiben, ja, noch nicht mal mehr lesen. Ich versuchte, den „Spiegel" zu lesen, wie ich das viele Jahre jeden Montag mit Freude getan hatte. Mir wurde körperlich schlecht bei den ersten Sätzen. Ich spürte die ganze Ekelhaftigkeit des Gewäschs dieser Schreiberlinge. Meinen Dozentenjob an der Uni hatte ich nach sechs Jahren aufgegeben. So saß ich denn auf einem wunderschönen Bauernhof zwischen Wald und See und machte ein halbes Jahr nichts anderes als Gärtnern, Mähen, Heu machen, Baden, Spazierengehen. Endlich hatte ich viel, viel Zeit für Menschen. Jeder Besuch war eine Hoffnung, die Höhle in meinem Bauch zu füllen.

Rückkehr ins Leben

Nach einem halben Jahr fiel mir durch „Zufall" ein englisches Buch von Bhagwan in die Hände „Ekstase, die vergessene Sprache". Zum ersten Mal konnte ich wieder lesen, mehr noch, wie automatisch kramte ich die Schreibmaschine vor, entstaubte sie und fing zu übersetzen an. Ein Brief kam von Siddhartha, der damals den Purvodaya Ashram, eine Sannyas Gemeinschaft in einem kleinen Dörfchen nordöstlich von München leitete, zu der auch ein Verlag gehört. Er schickte mir Texte zum übersetzen. Wie kam er darauf? Ich hatte wieder etwas zum Arbeiten, denn auch der Gartenbau war nicht problemlos. Die Trennung von Kraut und Unkraut ließ mich oft stundenlang nachdenken. Ich hatte ein schlechtes Gewissen, Gras abzumähen. Wenn ich zwischen den Möhren das Unkraut zupfte, tat es mir weh, wenn ich Erdbeeren hackte, hatte ich Angst einen Wurm zu verletzten. Ich setzte mich also an die Maschine und übersetzte, oder vielmehr, es übersetzte. Es floß aus mir, die Worte purzelten in die Maschine wie die Tränen aus meinen Augen, überwältigt von der Schönheit der Bilder.

Veränderungen in der Therapie

In Poona hatte ich zwar Meditation kennengelernt, aber ich meditierte in Deutschland nicht mehr. Dies änderte sich erst, als ich nach einem Jahr Einsiedlerdasein und 14 Katzen aufgab und nach Purvodaya zog, in die Sannyasgemeinschaft, für die ich übersetzt hatte. Das kam so. Siddharta hatte mir nicht nur etwas zum Übersetzen geschickt, sondern mich auch zu einer Encountergruppe eingeladen. Ich solle assistieren, damit lockte er mich. Wir machten fünf Tage lang jeden Morgen die Dynamische Meditation unter gewaltigem Druck. Die Therapeuten feuerten uns an, die wir mit verbundenen Augen unsere Seele aus dem Leib atmeten und vor Schweiß tropften (direkt aus dem Bett) wie Nazi-Schergen die letzte Kraft aus Insassen von Konzentrationslagern pressen. Dann war die Gruppe aus und am sechsten Tag machte ich zusammen mit weiteren acht Unentwegten wieder die Dynamische Meditation, freiwillig. In der dritten Phase dieser Meditation, wo es darum geht, mithilfe des Mantras „Huh" in Kontakt mit Sexualität zu kommen, kam es plötzlich über mich. Wie soll ich es beschreiben? Glück, Ekstase. Ich lachte und schrie, heulte vor Freude, ein Erlebnis, wie ich es bisher nur hatte in seltener Liebesnacht. Ich war mir sicher

Fortsetzung von S. 7

dem kein Unrecht geschah, über ein Unrecht genauso empört ist wie derjenige, dem es geschah." Für einen Augenblick schweigt die ganze Versammlung beeindruckt. Dann vernimmt man die Stimme des Mulla: „Und mein Lehrer lehrte mich, daß überhaupt niemand über irgend etwas empört sein sollte, ehe er nicht sicher ist, daß das vermeintliche Übel auch tatsächlich ein Übel ist — und nicht eine verkleidete Segnung!"

Veet Sadhan
(lachend, mit Bart)

gewesen: Ein solches Glück kannst du nur zusammen mit einer Frau erreichen. Jetzt war es da, ohne Partner, ganz allein aus mir heraus. Ich fühlte mich nicht nur ekstatisch und glücklich, sondern auch total frei. „Alles ist in dir, alles kommt aus dir", sagte ich mir immer wieder, „du brauchst niemand, du bist frei."
Seit drei Jahren lebe ich jetzt im Purvodaya Ashram, doch auch nach vielen Meditationen weiß ich nicht, was Meditation, was Spiritualität eigentlich ist, oder vielmehr, ich mach mir keine Gedanken darüber (außer wenn Hakim Bruno mir einen Artikel über dieses Thema anbietet). Aber meine Gruppen haben sich entscheidend verändert. Zum Programm, das viel offener geworden ist, gibt es als feste Glieder täglich zwei Meditationen. Gleich morgens zum Aufstehen die Dynamische Meditation und 12 Stunden später zum Sonnenuntergang die Kundalini. Ich weiß nicht, ob damit Spiritualität in meine Arbeit gekommen ist, aber ich merke, daß meine Gruppen an Tiefgang gewonnen haben. Es geht nicht mehr nur um Probleme, Ängste. Die waren auch vorher durch die Förderung der Sensibilität, der Kontakt- und Kommunikationsfähigkeit, des Selbstvertrauens oft verschwunden. Es geht um mehr, um jede einzelne Person, um Achtung, Ehrfurcht vor jeder einzelnen, unvergleichbaren Individualität, um den einmaligen, noch nie dagewesenen und nie wiederkommenden Platz jedes einzelnen in diesem Leben, kurz: zu den Dimensionen „Sinne" und „Sinnlichkeit" kam die Dimension „Sinn".
Die zweite entscheidende Veränderung in meiner Tätigkeit als Therapeut: Meine eigene Person wirkt als Katalysator im Therapieprozeß, weil ich mich selbst mehr zeigen kann. Ich habe weniger Angst vor den dunklen, bösen Seiten in mir und daß sie jemand sehen könnte. Das kam so. Ich hatte viele Jahre in meinen methodischen Zeiten natürlich auch keinen Alkohol getrunken, nicht einen Tropfen und selbstverständlich auch keinerlei Tierisches gegessen, Wurst und Fleisch waren mir ein Greuel. Dann arbeitete ich in Purvodaya als Cotherapeut in einer großen Gruppe, einer Therapeutischen Gemeinschaft mit 80 Teilnehmern und 20 Therapeuten und Cotherapeuten, die einen Monat dauerte. Mittendrin in diesem Energiepfuhl machte ich mal die Leitung an wegen Nahrungsmittelverschwendung und weil sie Rührreier aßen. Ich sagte so etwas wie: wer so etwas ißt, ist ein Schwein. Dies gab den Auslöser zu einem der intensivsten Tage meines Lebens. Wir sprachen darüber, was ich am meisten fürchte und mir kam, daß ich fürchterliche Angst davor hatte, daß man mich nicht mehr mag, nicht mehr liebt, daß mich alle ablehnen und für schlecht oder so halten. Ich setzte mich mit an den Tisch. Es war eine ungewöhnlich gespannte und heiße Atmosphäre, wie vor einem Gewitter. Die Leiter tranken Bier, bayerischen Doppelbock. Sie boten mir etwas an. Ich hatte fünf Jahre keinen Tropfen getrunken, jetzt griff ich zu. Die Spannung war so hoch. Immer einer der Cotherapeuten war einen Tag verantwortlich für das Ganze, sozusagen der Oberleiter. An diesem Tag war ich das. Ich trank ein Bier. Wir redeten weiter über meine Ängste. Ich hatte noch nie daran gedacht, daß ich eine solche Furcht davor hatte, abgelehnt zu werden und daß ich deshalb immer friedlich war, nie wütend, nie böse, immer vermittelnd, immer freundlich, immer „keep smiling". Die Leiter schlugen mir vor — es war eine ganz verrückte Bande, ein ganz Schwarzer aus New York, zwei dunkelbraune aus Puerto Rico und zwei weiße Frauen — ich solle mich den ganzen Tag so verhalten, wie ich meinte, daß mich die anderen dann total ablehnen würden. Ich trank noch einen Doppelbock. Dann ging ich in den Meditationsraum. Die 80 Teilnehmer waren zusammen mit zehn Therapeuten gerade mitten in einer Massagesession, schwelgten in Berührung, Sinn-

lichkeit und Wärme, lagen nackt beieinander und verwöhnten sich. Ich platzte angezogen im weißen Arztkittel mitten rein, fing an rumzubrüllen, von wegen hier sei kein Puff, was das alles solle und trieb wie weiland Jesus die Wechsler und Fälscher aus dem Tempel die Gruppenmitglieder aus dem Meditationsraum zur Arbeit auf dem Bau. Den ganzen Tag ging es so weiter. Ich provozierte teuflisch, wo ich konnte. Am nächsten Morgen war der Rausch verflogen. Ich stand mit weichen Knien auf, schlich mich runter: „Was werden sie jetzt von mir denken?" — und siehe da, alle mochten mich, alle strahlten, alle liebten mich, mehr und echter als je zuvor.

Die Welt ein bißchen schöner machen, als wir sie vorgefunden haben, ist das nicht die wahre Spiritualität? Ist nicht ein Lachen tief aus dem Bauch, die Unschuld eines Kindes, eine scharfe Sinneswahrnehmung spirituell? THIS VERY BODY THE BUDDHA, THIS VERY EARTH THE LOTUS PARADISE.

INSTITUTION GANYMED 6000 FRANKFURT AM MAIN 90
Ruf 0611/784754 - - - - Niddagaustraße 18

Vegetarisch, alkohol- und nikotinfrei; tolerant, jedoch gemeinschaftlich, musisch, fröhlich, anregend!

29.4.-2.5.82 Vier-Tage-Wanderung im Odenwald.
14.-23.5. ▲ Zehn-Tage-Wanderung im Schwarzwald.
5.-19.6. ▲ VOLKSTANZ-WANDER-FREIZEIT Österreich.
19.6.-24.7. ▲ BERGWANDER-FREIZEIT Steiermark/Mariazell
18.-26.7. ▲ EINZIGARTIGE GESUNDHEITS-FREIZEIT mit Cornelius van Ommeren, Lüneburger Heide.
7.-25.8. ▲ SENIOREN-FREIZEIT im Mühlviertel.
6.9.-2.10. ▲ FRÜCHTE- UND BADE-FREIZEIT INSEL KRK/YU.
4.-18/25.9. ▲ GRIECHENLAND-FREIZEIT INSEL POROS.
4.9.-2.10. ▲ SÜDTIROLER BERGWANDER-FREIZEIT, Mölten.
2.-16.10. ▲ HERBST-FREIZEIT mit Maria Treben, Österr.
16.-30.10. ▲ ANTI-ACID-Methode, Mühlenbach/Schww.
14.-30.10. ● ENTGIFTUNGS-/REISFASTEN-/FRISCHKOSTKUR zu Bringhausen am Edersee.

-Betreffendes Merkblatt wird gerne zugesandt!-

NR. 43 GUAI - DER DURCHBRUCH -
Nicht fördernd ist es zu den Waffen zu greifen ..... Au weia, meine Intervention war falsch!"

Werde der du bist

Psychosynthese – Ein Weg zur inneren Freiheit

von Bettina Kühl

Ist die Psychologie ein Symptom der Krankheit, die zu bekämpfen sie vorgibt?

Betrachten wir uns die Psychologien der Gegenwart, so bietet sich ein Bild von verwirrender Vielfalt und oft großer Gegensätzlichkeit. Verfeinerte und komplizierte Theorien einerseits, streng kontrollierte Forschungen andererseits haben viel zu unserem Wissen vom Menschen beigetragen. Und all dies Wissen scheint doch oft weit entfernt zu sein von der Kunst, dem Mensch in Not oder auf der Suche nach seiner Identität wirklich zu helfen. Die Behavioristen sahen ihren Schwerpunkt in der Verhaltensforschung. Sie untersuchten Reiz-Reaktions-Mechanismen und Konditionierungen. Die Analytiker wiederum versuchten, die Psyche durch Zerlegung in ihre Bestandteile zu erkennen. Beiden Richtungen jedoch liegt das mechanistische Welt- und Menschenbild des 19. Jahrhunderts zugrunde, und auf irgend eine Weise scheint bei all dem Forschen die Seele des Menschen verlorengegangen zu sein.

Erst mit dem Erscheinen der humanistischen Psychologie vor ca. 20 Jahren — zu Recht als „3. Kraft" auf dem Gebiet der Psychologie bezeichnet — trat der Mensch in seiner Ganzheit wieder in den Mittelpunkt. Begriffe wie Sinn des Lebens, menschliche Freiheit, Kreativität und Selbstverwirklichng fanden wieder ihren Stellenwert.

Außerhalb dieser mehr akademischen Richtungen werden von verschiedensten Seiten eine Vielzahl von Methoden und Techniken angeboten, die sehr effektiv psychische Energie mobilisieren und tiefe, bedeutsame Erfahrungen hervorrufen können. Oft jedoch bleiben diese Erfahrungen in einem luftleeren Raum hängen, da kein umfassendes geistiges Modell angeboten wird, das diese Erfahrungen auffängt und eine Integration dieses Reichtums ermöglicht.

Eine große Kluft besteht auch zwischen den Ein-Sichten von Mystikern und schöpferischen Menschen aller Kulturen und den Praktiken westlicher Psychologien, deren höchstes Ziel die (Wieder-) Herstellung des sogenannten normalen = gut funktionierenden Menschen ist.

Die höheren Bereiche menschlichen Seins und Bewußtseins werden übersehen, nicht angesprochen oder wegerklärt. Dies sind genau die Bereiche, die für den spirituellen Menschen bedeutsam sind. (1)

Neben solcher „Unterdrückung des Sublimen" (2) gibt es jedoch auch eine „Pathologie des Sublimen": die Erfahrung höherer Bewußtseinsebenen ist noch keine Garantie für eine harmonische, ganzheitliche Persönlichkeit. Sie können unter ungünstigen Umständen sogar zu schweren Störungen und großen Problemen für den Betroffenen führen. (3)

„In Jedem ist ein Bild des, was er werden soll, solang' er das nicht wird, ist nicht sein Frieden voll"

(Fr. Rückert)

Was ist nun aber PSYCHOSYNTHESE?

So wie Analyse das Zerlegen eines Ganzen in seine Bestandteile ist, ist Synthese das Zusammenfügen von zwei oder mehr Bestandteilen, wobei dann das Ganze mehr ist als die Summe dieser Teile.

10 Säcke voll Buchstaben gut durchgeschüttelt ergeben noch kein Gedicht — 10 Säcke voll Noten noch keine Sonate. Synthese heißt also auch: ein Sprung in eine höhere Qualität und entspricht der Tendenz in aller lebenden Materie, sich selbst zu vervollkommnen, die man Syntropie nennt. (5) Assagioli sah dies gleiche Prinzip in der Psyche des Menschen wirken: aus einem Konglomerat von Eigenschaften, Trieben, Bedürfnissen usw. entsteht etwas Neues, Unvorhersehbares und Einmaliges.

Anders als die meisten Psychologien bietet Psychosynthese keine Methoden, um *mehr* von irgendetwas (Energie, Erfolg, Freude ...) zu bekommen oder um etwas wegzunehmen (Angst, Schmerz, Probleme usw.). Psychosynthese geht es um *Transformation* in eine höhere Qualität. Ausgehend davon, daß jeder Mensch nicht nur das Potential hat, ein erfülltes Leben zu führen, sondern auch davon, daß der natürliche Prozeß der Syntropie — hin zu dem Bild dessen, was wir werden wollen — in jedem Augenblick geschieht, ist Psychosynthese der *bewußte* Versuch, mit diesem Prozeß zu kooperieren. Sie bietet einen flexiblen konzeptuellen Rahmen — eine Landkarte — zum geistigen Verständnis dieses Prozes-

Mystiker und Pragmatiker

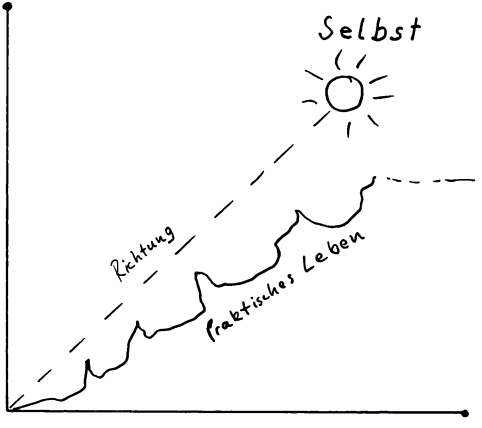
Eine der vielen nützlichen Landkarten aus der Psychosynthese

Transpersonale Dimension:
Transzendenz
Spiritualität
Universalität
Selbstverwirklichung
Peak-Experiences
Glückseligkeit
Umfassende Liebe
Ozeanische Gefühle
Nirwana, Samadhi,
Der östliche Weg

Archetyp:
Der Mystiker

Schattenaspekte:
Selbstverlust
Auflösung
Weltflucht
alle Formen der Pathologie des Sublimen.

zu viel Energie
hier führt zu schmerzlichen Gefühlen der Unvereinbarkeit.



Personaler Bereich:
Funktionieren in der Welt, Selbstaktualisierung, Persönlichkeitsentwicklung usw., Realität „die Welt", Durchsetzungsvermögen, Leistung, Erfolg, Willenorientierung, Wissenschaft, Psychologie, der westliche Weg

Archetyp: der Pragmatiker

Schattenaspekte: Omnipotenzgefühle, Egozentrik, Rigidität, Vulgärmaterialismus u. alle Formen der Verleugnung d. Sublimen.

zu viel Energie hier führt zu extremen Macht- und Sicherheitsbedürfnissen, Existenzkrisen (midlife-crisis), Angst vor dem Tod.

Natürlich ist dies ein vereinfachendes Modell und wir dürfen die Landkarten nie mit dem Territorium verwechseln. Auf dem Weg zum SELBST — dem inneren Bild dessen, was wir werden sollen — gibt es nur theoretisch eine gerade Linie. Wir wachsen in Zacken und Sprüngen, wir können süchtig nach „highs" werden und uns in Phasen der inneren Dürre verlieren. Wichtig ist das Verstehen, daß es nicht darauf ankommt, möglichst oft „oben" zu sein und dann wieder herunterzufallen, sondern auf allen Gebieten harmonisch zu wachsen und damit das Plateau des existentiellen Bewußtseins zu heben.

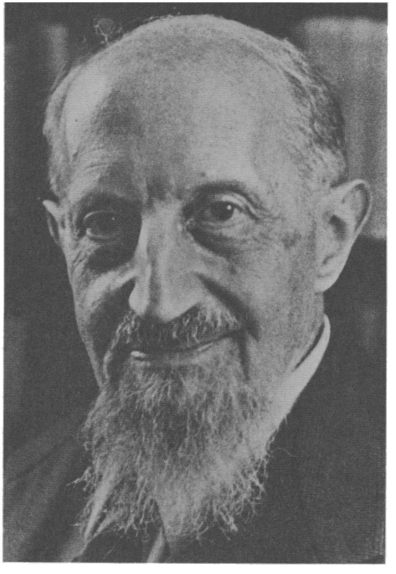
© Copyright: Bettina Kühl, 1982
Zur Veröffentlichung ausschließlich in der Zeitschrift „HOLOGRAMM". Abdruck, Veröffentlichung von Auszügen und jede Art der professionellen und kommerziellen Weiterverwendung nur mit persönlicher Genehmigung der Autorin.

ses und Methoden, die diesen Prozeß bewußtmachen und fördern.
Psychosynthese ist grundsätzlich pragmatisch und existentiell. Assagioli sah ihre Bedeutung sowohl im Leben als auch im klinisch-akademischen Bereich. Sie bietet ein umfassendes und flexibles Modell der menschlichen Persönlichkeit und umfaßt dabei sowohl den humanistischen als auch den transpersonalen Bereich.
Auch die praktische Arbeit umfaßt diese beiden Ebenen: Im Verlauf der *personalen* Psychosynthese erfahren wir das ständige Wechselspiel all der verschiedenen und oft sehr widersprüchlichen Aspekte unserer Persönlichkeit; wir erkennen das klare Zentrum — das ICH — von dem ausgehend wir diese Vielfalt nutzen, meistern und zur Harmonie führen können.
In der *transpersonalen* Psychosynthese erkunden wir die ferneren Bereiche unseres Seins — das *Überbewußte*. Dies ist die Quelle allen menschlichen Potentials, von Kreativität, Intuition, ethischem Empfinden und Sinn-Erfahrung. So gelangen wir über das „kleine Ich" hinaus zum SELBST, zu unserem wahren Wesen jenseits aller Konditionierungen und Masken.
Mein Lehrer, Pir Vilayat Inayat Khan nannte Psychosynthese „die Psychologie des neuen Zeitalters".

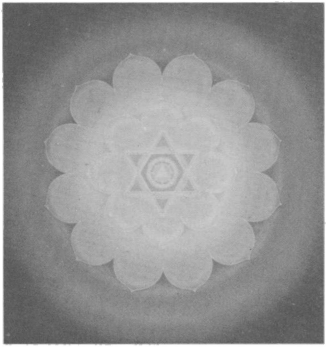
Literaturhinweise:

R. Assagioli „Handbuch der Psychosynthese", Aurum-Verlag, 1978; „The Act of Will", Wildwood House, London, 1974;
P. Ferrucci: „What We May Be", J.P. Tarcher, Los Angeles, 1980
Michal Eastcott: „I — The Story of the Self" und „The silent Path", beide bei Rider & Co., London.
*(1) A. Maslow: „The Further Reaches of Human Nature"
(2) R. Harronian: „The Repression of the Sublime"
(3) Gopi Krishna: „Kundalini"
(4) Chögyam Trungpa: „Spiritual Materialism"
(5) A. Szent-Györgyi, Biologe, Nobelpreise 1937 + 1955

PS: Einige der engl. Titel sind inzw. in deutsch erhältlich.
* Sam Keen: „Stimmen und Visionen", Suhrkamp tb 545



Die PSYCHOSYNTHESE wurde entwickelt von Dr. med. Roberto Assagioli (1884-1974). Er war ein Schüler Sigmund Freuds, ein Freund von C.G. Jung und brachte als Erster die Psychoanalyse nach Italien.
Bereits 1910 begann er — wie später auch andere namhafte Schüler Freuds, — sich von dessen orthodoxem Menschenbild zu lösen, das ihm zu eng und nur teilerfassend schien.
Er begann seine eigenen Gedanken zu formulieren und gründete 1926 das 1. Institut für Psychosynthese in Rom. Unter dem schon damals in Italien herrschenden faschistischen Regime wurde dies Institut jedoch bald geschlossen; Assagioli wurde in seiner Arbeit gehindert und schließlich persönlich verfolgt. Erst nach 1945 konnte er in Florenz wieder lehren und arbeiten; das neue Institut in der Via Domenica wurde zu einer Stätte des Lernens und der Begegnung von Wissenschaftlern und spirituellen Menschen aus aller Welt.



LISELOTTE BAERTZ

Wege zum Inneren Meister

Die ewigen Gesetze des Pfades der Einweihung. Der Aufstieg aus der begrenzten Persönlichkeit zur Herrlichkeit des höheren Selbst.

Das Werk von Liselotte Baertz, durch dessen Zeilen der Geist Meister Eckharts weht, wird allen Suchenden ein Licht in der Finsternis sein, ein untrüglicher Wegweiser zum ewigen Ziel.

Aus den Tagebüchern einer Wissenden!

Pbk., 110 Seiten, DM 16.80

Aquamarin Verlag

Flurstraße 5

D-8011 Forstinning 1

West-Germany

PETER MICHEL

Das Weltbild der Yoga-Meister

Die langerwartete Synthese der östlichen Weisheit! Erstmals wird der Versuch einer Gesamtschau der Lehren aller neuzeitlichen Yoga-Meister (Ramakrishna, Aurobindo, Ramana Maharshi, Yogananda, Maharish M. Yogi u.v.a.) unternommen.

Die Botschaft Asiens an das Abendland!

Aus dem Inhalt:

Gottheit - Gott / Maya / Höheres Bewußtsein / Atman - Selbst Individualität / Yoga - Wege / Samadhi / Kundalini - Chakras / Reinkarnation / Avatare / Veden und Bhagavad Gita /

geb., 260 Seiten, DM 34.00

Kopfunter hängend sehe ich alles anders

Psychotherapie und die Kräfte des Dunkels

Sheldon B. Kopp

Tarot und Psychotherapie

Als ich die Tarokarten zum erstenmal vor mir ausbreitete und noch nichts über all die mit den Symbolen assoziierten Bedeutungen wußte, zogen drei Karten mich besonders an, *Der Narr, Der Magier* **und** *Der Gehängte.*

Die letzte dieser Gestalten hängt, mit einem Fuß angebunden, kopfunter an einem Kreuz aus lebendem Holz. Die Arme hinter dem Rücken verschränkt, mit dem freien Bein ein Kreuz bildend, hängt er mit dem Kopf in einer strahlenden Wolke der Verzückung. Er befindet sich in einer Position der geistigen Umkehr und begleicht alte Schulden, indem er sich der erlösenden Versenkung in spirituelle und okkulte Dinge hingibt. Aufrecht spielt diese Karte auf die Lebensumkehr eines Menschen an. In dieser prophetischen Pause läßt der Gehängte alle Entscheidungen in der Schwebe, um den Schritt zur vollkommenen Hingabe an das persönliche Bewußtsein tun zu können. Umgedreht steht die Karte für falsche Prophetie, Überheblichkeit und Widerstand gegen spirituelle Einflüsse.

Als ich die drei Karten aufnahm, wußte ich nicht, wie ich den Gehängten halten sollte. Ich grübelte über den Sinn dieser drei Bilder, die mich so fesselten, und bemerkte dabei, daß ich an einem Scheideweg stehe. Als erwachsener Mann, Lehrer und Therapeut habe ich viel von der Meisterschaft, dem Können und der Macht des Magiers erlangt, doch indem ich ein Guru wurde, verlor ich zugleich zum großen Teil die Unschuld, den Idealismus und die Neugier des Narren. Mit dem Wissen kam ein zynischer Überdruß, der mich abstumpfen ließ und an rituelle Konventionen auslieferte.

Durch den gewaltigen Schlag eines Hirntumors machte das Leben einen Narren aus mir. Als das ohne Warnung und Begründung über mich hereinbrach, schienen meine magischen Kräfte keinen Sinn mehr zu haben, und ich hatte zuwenig jugendliche Spontaneität übrig, um noch einmal meinen Weg zu finden. So bin ich also wieder als Patient in der Therapie, begleiche alte Schulden, suche Erlösung, halte an, um mich zurechtzufinden. Die tiefe Auseinandersetzung mit okkulten, unbewußten Dingen hat mich dazu gebracht, dieses Buch zu schreiben — ich möchte die Strukturen und Mächte verstehen, die unser Leben formen. Auf die Gefahr hin, daß mein Gehängter falsch herum erscheint, will ich den Kampf mit der Versuchung der falschen Prophetie aufnehmen, denn nur so werde ich herausbekommen, ob ich auf dem Weg zur Erlösung bin oder einfach »hänge«.

(Vorabdruck des neuen Buches mit gleichnamigem Titel von Sheldon B. Kopp. Übersetzt von Jochen Eggert. Mit freundlicher Genehmigung des Eugen Diedrichs Verlag, Köln. Erscheint im April, kostet DM 24,80)

Nicht mitspielen

Immer und überall haben Menschen die Hilfe, den Rat, die heilenden Hände anderer gesucht. Manchmal geht es zwischen ihnen um die Linderung körperlicher Schmerzen und Krankheiten, manchmal um die Heilung der Seele. In jedem Fall wird von dem, der die Rolle des Erretters spielt, erwartet, daß er über Kräfte gebietet, die der Kranke in all seiner menschlichen Schwäche nicht besitzt. Die Rolle des Heilers wird natürlich nicht einfach zugewiesen, sondern ist zum Teil eine selbstgewählte Position wie die des Wermutbruders oder Dorfdeppen. Deshalb entspringt auch die Versuchung, dem korrumpierenden Reiz der Macht nachzugeben, nicht nur der Tendenz des Kranken, seine Genesung von den Kräften des Heilers abhängig zu machen, sondern auch dessen überheblicher Annahme, über den anderen Menschen zu stehen.

Die Gefahr, die in der Machtposition des Heilers liegt, wird an der Tarotkarte *Der Magier* sichtbar. Wenn dieser Wunder-Wirker auftaucht, so kündet er dem, für den die Karten gelegt werden, von dem Einfluß höchster Meisterschaft auf sein Schicksal, von der Weisheit und Macht, Großartiges zu vollbringen. Sollte er aber auf dem Kopf stehend gelegt werden, dann Vorsicht vor Machtmißbrauch zu destruktiven Zwecken, vor Lähmung der Macht durch Schwäche und Entschlußlosigkeit.

In Zeiten, wo die kräftezehrende Unübersichtlichkeit meiner Arbeit mir das Gefühl gibt, daß ich mich verlieren oder verlaufen könnte, bin ich versucht, mir irgendwie zu erklären, was ich da treibe. In guten Zeiten genieße ich andererseits gerade die schöpferische Freiheit, die ich gewinne, weil ich gar nicht erst den Ver-

der Narr

der Magier

such mache, etwas zu verstehen.
Der letzte Stand der Geschichte ist dieser: Es gab einmal eine Zeit, da war alle Therapie in drei Teile unterteilt, in Phase I, Phase II und Phase III. Phase I, die Eröffnungs- oder Judo-Phase, beginnt damit, daß der Patient die Symptome präsentiert, die seine Eintrittskarte für das kosmische Spektakel namens Psychotherapie sind. Er macht seinen Eröffnungsauftritt, und der Therapeut schmeißt ihm die ganze Szene, indem er nicht mitspielt (mehr darüber später). Diese Phase kann einige Sitzungen, aber auch mehrere Monate lang sein, und irgendwann gibt der Patient meist die Beschwerden auf, mit denen er sich vorgestellt hat. Entweder beendet er an diesem Punkt die Therapie und begnügt sich damit, daß er sich besser fühlt, oder er tritt in Phase II ein, weil er neugierig geworden ist und sich eine engere Beziehung zum Therapeuten wünscht.
Sollte er in diese mittlere oder intime Phase eintreten, so werden beide, er selbst und der Therapeut, durch eine Zeit großer persönlicher Nähe belohnt, die Monate oder auch Jahre anhalten kann. Für manche dieser Paare tritt das Heilen von Wunden hinter das Abenteuer einer Pilgerschaft des spirituellen Wachstums zurück. Einer meiner vielen unerfüllbaren Wünsche ist es, als Therapeut so erfolgreich zu sein, daß ich es mir leisten kann, nur noch gesunde Patienten zu behandeln; Phase I möchte ich geringeren Gurus überlassen, um mich ganz auf Patienten zu konzentrieren, die schon geheilt sind.
Wenn Phase II ihrem Abschluß entgegengeht, wird einer der beiden (fast immer der Therapeut) dazu übergehen, Andeutungen wie diese zu machen: »Es war wirklich großartig bisher, aber irgendwie hat dieses endlose Weitermachen auch was Unwirkliches.« Darauf folgt ein kurzer Kampf, der oft in einem überstürzten Abgang des Patienten endet, begleitet von den Worten: »Sie wissen ja, daß ich Sie gern hab, Doktor, und bis jetzt waren Sie ja auch eine große Hilfe, aber jetzt müssen Sie wohl übergeschnappt sein. Ich gehe.«
Bleibt der Patient, so will er auch Phase III noch durchmachen, die End- und Trennungsphase. Dieser bittersüße, schwere Weg ist so schmerzhaft, daß viele Therapeuten peinlich genau darauf achten, daß sie ihre Patienten schon in Phase I oder II loswerden. Phase III kann einige Wochen oder auch mehrere Monate dauern, und unterwegs wechseln Fehlstarts mit Notbremsungen ab. Wird diese Phase erfolgreich abgeschlossen, so geben Patient und Therapeut einander für immer auf. Wenn nicht, dann wird der Therapeut sein Leben lang vom Gespenst dieser Therapie verfolgt, und der Patient (obgleich er den Therapeuten vielleicht nie wiedersieht) bleibt für immer Patient.
Kommen wir zu den Taktiken der ersten Phase zurück, die Wilhelm Reich in seiner charakteranalytischen Arbeit einfühlsam erkundet hat.[6] Er beginnt damit, daß er den *Inhalt* der Klagen eines Patienten ignoriert und sich stattdessen darauf konzentriert, *wie* er sie vorbringt. Oder so:

In der Individualtherapie können wir den Patienten vielleicht dahin bringen, daß er sich mit seiner Vergangenheit befaßt. In der Gruppentherapie wecken wir vielleicht sein Interesse für die Gruppenprozesse. Wenn er diese Aufgaben zögernd in Angriff nimmt, kann es sein, daß er sich ganz auf die Arbeit einläßt und von sich selbst abläßt. Wenn dadurch sein trotziger und selbstmitleidsvoller Anspruch in den Hintergrund rückt, daß ihm irgendwer jetzt gleich Erleichterung verschaffen soll, eröffnet sich eine neue Möglichkeit: Jetzt kann er den Therapeuten und die anderen Patienten als wirkliche Menschen erleben, die für sich selbst und nicht nur in bezug auf ihn eine Bedeutung haben, die deshalb Bedeutung für ihn gewinnen können und ihm letztlich vielleicht Zugang zum Sinn seines eigenen Lebens verschaffen.,

Hier vermittelt der Therapeut dem Patienten auf indirektem Wege Einsichten; er hilft ihm, seine ausgetretenen Wege zu verlassen und sich für neue Lebensmöglichkeiten (welche das auch letztlich sein mögen) zu öffnen. Die Maxime bei dieser Art der Unterweisung lautet: *Nicht mitspielen!*
Der Patient, der mit der Versenkung in seine eigene Geschichte anfängt, muß vom Therapeuten immer wieder ins Hier und Jetzt zurückgeholt werden. Überschnappend emotionale, allzu impulsive Patienten werden gebremst, damit sie einmal stehenbleiben, um sich klarzumachen, was sie da tun, während man anderen, die von lauter Rationalität wie gelähmt sind, mit nicht-rationalen Reaktionen begegnen kann, bis sie aus der Haut fahren. Wer anfangs zu hart sich selbst gegenüber ist, muß freundlich und nachsichtig behandelt werden; andere, die sich nur hängenlassen und beklagen, konfrontiert man mit knallharten Forderungen, die keinen Raum für Ausflüchte lassen.
Diese Phase kann Schwerarbeit sein und dem Therapeuten einiges an Selbstdisziplin abverlangen. Für einen jungen Therapeuten, der auf den Geschmack kommt, kann darin allerdings auch eine Menge diabolisches Vergnügen liegen, denn natürlich lauert stets die Versuchung, einfach clever zu manipulieren und auf den Power-Trip des Guru zu gehen. Für mich besteht der beste Schutz gegen den Scharlatan in mir darin, daß ich mir immer des Patienten in mir selbst bewußt bleibe und mir das Bild des verwundeten Heilers, der ich selbst bin, vor Augen halte.
Wenn ich das schaffe, bin ich auch in der Lage, Carl Whitakers Rat über den Umgang mit Patienten zu befolgen: Das Baby nicht füttern, wenn es schreit, sondern nur dann, wenn die Brust auch genügend Milch gibt.[8]
Denen, die Klarheit verlangen, antworte ich metaphorisch. Nur bei Patienten, die die Dinge lieber verwaschen lassen, ist in diesem Stadium eine direkte Konfrontation geboten.
Die Zen-Literatur ist eine unerschöpfliche Quelle für Taktiken der ersten Phase.

Hier einige Beispiele für Reaktionen des Meisters auf junge Mönche, die auf ihre unerleuchtete Weise Rat, Hilfe und Zustimmung bei ihm suchen.

1. Mönch: *Was bedeutet es, daß der Patriarch aus dem Westen hierher kam?*
Meister: *Frag den Pfahl da drüben.*
Mönch: *Ich verstehe nicht.*
Meister: *Ich auch nicht.*

2. Mönch: Dieser Platz, wo wir sitzen, wäre ein schöner Standort für eine Hütte.
Meister: *Vergiß mal deine Hütte; wie steht's mit den letzten Dingen?*

3. Mönch: *Ich komme von weither, und meine einzige Absicht ist, dir zu begegnen. Bitte gib mir ein Wort der Unterweisung.*
Meister: *Alt werden; heute tut mir der Rücken weh.*

4. *Mönch: Wie würdest du das Zen-Denken demonstrieren?*
Meister: *(Hält wortlos seinen Stab hoch.)*
Mönch: *Ist das alles?*
Meister: *(Wirft den Stab hin.)*

Werde der du bist

Der Unterschied zwischen der jüdisch-christlichen und der hinduistisch-buddhistischen Tradition läßt sich durch eine Gerade und einen Kreis veranschaulichen. Die weltlichen Ideale des Westens, harte Arbeit, Leistung und Fortschritt, entsprechen sehr genau den religiösen Imperativen unserer Kultur: Versuchungen aus dem Weg gehen, ein gutes Leben leben, dem geraden und schmalen Pfad folgen und dem unerreichbaren Vorbild des Erlösers nacheifern. Die Gerade, an die wir uns halten müssen, wenn wir gerettet werden wollen, bezeichnet jene ehrfurchtgebietende Distanz zwischen unserer Schlechtigkeit und der Güte Christi.
Im zyklischen Weltbild des Ostens genügt es zu erkennen, daß jeder von uns bereits der Buddha *ist*. Wir müssen uns nur unserer wahren Natur ergeben. Das Leitprinzip des Westens ist eine höhere Intelligenz, die *Logos* genannt wird; wir können uns dieser höheren Intelligenz annähern, indem wir der geraden Linie folgen. Im Osten nimmt *Lila* (Sanskrit; wörtlich: Spiel) die Stelle des Logos ein; es ist der Ausdruck für die kosmische Verspieltheit Gottes, mit der Er die Illusion einer Welt erschafft, indem Er alles, was ist, in wechselnde Gewänder Seiner göttlichen Energie kleidet. *Maya*, die Illusion, ist alles, was uns von der Seligkeit des Nirvana trennt. Unsere wahre Natur ist das Zentrum des Kreises, der wir selbst sind; sie ist *Atman*, das kosmische Selbst, der Welt-Geist. Wir müssen nur aufhören, uns verändern zu wollen, dann werden wir frei von dem Zwang, etwas zu sein, was wir nicht sind.
Was oft für den Fatalismus oder Pessimismus des Ostens gehalten wird, ist tatsächlich einfach der Glaube, daß das Leben ein Rad sei, ein ewiger Kreislauf von Geburt, Leiden und Tod, in dem die Menschen endlos wiedergeboren werden, solange sie glauben, daß sie ihre wahre Natur ändern können. Das *Karma* jedes Menschen ist das Leben, in das er hineingeboren wird. Das Karma dieses Lebens ist so wohl eine Folge früherer Inkarnationen als auch Ursache für das, was in späteren Leben an Leiden und Freuden auf uns wartet.
Ich glaube nicht an Reinkarnation. Ich glaube, daß wir nicht *für* unsere Sünden bestraft werden, sondern *durch* sie. Dennoch steckt in der Karma-Metapher auch für mich eine tiefe Einsicht. Mir scheint, daß wir geboren werden und uns entwickeln, um das zu werden, was wir sind — und unser Wollen hat darauf offenbar wenig Einfluß. Wir können unsere Entwicklung psychoanalytisch unter dem Gesichtspunkt der frühkindlichen Erfahrung deuten, doch letzten Endes finden wir damit für unser Unglück kaum eine andere Erklärung als die, daß wir im falschen Haus geboren wurden. Wäre ich nebenan aufgewachsen, dann hätte ich vielleicht mehr Liebe und Zustimmung erfahren, wer weiß?
Familie und Gesellschaft fordern uns auf, uns zu „bessern" und einen „guten Charakter" zu entwickeln. Was macht aber unsere *Persönlichkeit* zu dem, was *Charakter* genannt wird? Es ist eine Maske, die den Unterschied zwischen dem, was

Depressive Grundstruktur – Mutterproblem – Einzelgänger. ...
Empfiehlt sich bei diesem Klienten das Gewand des Derwisch oder das des Zen-Mönchs?

ich wirklich bin, und dem, was andere als meine Persönlichkeit wahrnehmen, gnädig überdeckt. Sie kann aber auch ein Panzer werden, der mich meinen eigenen Blicken verbirgt, so daß ich nicht mehr zwischen dem Idealbild meiner Vorstellung von mir und meiner wirklichen Engel-Tier-Seele unterscheiden kann.

Freude und Leid gehen beide aus meinem biologischen Erbe und späteren zufälligen Lebensumständen hervor. Aber wie glücklich oder unglücklich ich mit dieser Persönlichkeit und diesem Leben tatsächlich bin, hängt davon ab, wie gut ich mein Schicksal akzeptieren kann, und nicht davon, daß die Karten neu gemischt und ausgeteilt werden. Ich kann nicht immer gewinnen, aber ich muß weiterspielen. Ein anderes Spiel als dieses gibt es schließlich nicht. Gegen das Schicksal ankämpfen, wollen, wo der Wille nichts ausrichten kann, jemand anderes sein wollen, um eine andere Art von Leben zu bekommen — all das sind absurde Forderungen, mit denen ich mir nichts einhandle als weiteres Leiden. Das absolut notwendige Leiden genügt mir schon; weshalb sollte ich mir durch Jammern auch noch die Freude verderben, die ich vielleicht haben kann?

Charakterbildung ist die Verleugnung der wahren Natur des Selbst. Ich bin nicht versessen auf die Bildung eines besseren Charakters, solange damit gemeint ist, daß meine Buddhaschaft noch nicht verwirklicht ist. Ich will mein Selbst nicht verbessern, nur besser kennenlernen, um alles, was ich bin, mit Freuden anzunehmen. Ich muß meine Persönlichkeit ebensowenig durch Charakterbildung ändern, wie ich es nötig habe, so gut zu sein, daß irgendwer mich erlöst. Wie oft haben Sie gesagt: „Bitte, lieber Gott, wenn ich nur dieses eine Mal noch in die nächste Klasse versetzt werde (meine Beförderung/meinen Schatz bekomme), dann will ich auch nie, nie wieder lügen (masturbieren/Widerworte geben)."

Die Unterscheidung von Charakter und Persönlichkeit entspricht dem Unterschied zwischen Schicksal und Bestimmung. Bin ich nicht bereit zu erkennen, was ich fühle, zu sagen, was ich denke, zu tun, was ich sage, dann bin ich ein passives Objekt des Schicksals. Kann ich aber all das annehmen und bejahen, was meine Persönlichkeit ist, dann mache ich aus meinem Schicksal eine Bestimmung. Nur dann kann ich mich bereitwilig dem Leben unterwerfen, das ich bekommen habe, und der werden, der ich bin.

Um aus meinem Schicksal eine Bestimmung zu machen, muß ich die Gewohnheit aufgeben, immer ein bißchen mehr als die Wahrheit zu erzählen. Ich muß bereit sein, mich den eigenen Augen so zu zeigen, wie ich bin, und wenn ich das ohne Blinzeln kann, dann auch den Blicken anderer. Es gibt keinen Grund, meine Stärke und meine Schönheit zu verbergen. Aber ich darf auch nicht versuchen, mich ohne meine Schwächen, Runzeln und Pickel darzustellen.

Ein Leben ohne Schmerz gibt es nicht. Viele Patienten kommen in der Hoffnung zur Therapie, daß sie ihre Persönlichkeit nur tüchtig verbessern müssen, um dann ein problemfreies Leben führen zu können. Es braucht eine Weile, bis man begreift, daß niemand zu versuchen braucht, jemand anders zu sein, denn die Hoffnung auf den paradiesischen Zustand der Wiedervereinigung mit der Großen Mutter ist müßig. Es gibt keinen Frieden bis zum Tod und vielleicht nicht einmal dann. Wieviel Frieden ein Mensch bekommt, hängt davon ab, wie weit er seine gute/schlechte Natur und die glückliche/unglückliche Beschaffenheit seines Lebens akzeptieren kann. Ob ein Mensch extrovertiert ist und sein Leben außen sucht oder ob er introvertiert ist und in sich den Sinn findet, spielt keine große Rolle; wichtig ist allein, daß jeder der wird, der er ist, und nicht ein anderer zu werden versucht. Lange vor Christus (oder Jung) sagte Laotse:

Ein Mann mit äußerem Mut wagt zu sterben,
Ein Mann mit innerem Mut wagt zu leben;
Doch jeder von ihnen
Hat eine bessere und eine schlechtere Seite als der andere.

Vielleicht ist Neurose nichts anders als der Versuch, unseren Kopf durchzusetzen: andere zu ändern, das Schicksal zu korrigieren oder, falls das nicht geht, uns unserem eigenen tiefsten Sein zu verschließen, damit wir wenigstens andere daran hindern können, *ihren* Weg zu gehen.

Ich habe eine Patientin, mit der ich schon seit einigen Jahren zusammenarbeite. Sie hat ihre Depressivität weitgehend überwunden, ist expressiver, selbstbewußter, kreativer geworden und hat (unterstützt durch die Therapie ihres Mannes) an ihrer einst unglücklichen Ehe vieles verbessern können. Sie kann sich nicht entschließen, die Therapie zu beenden, weil ein Problem nach wie vor besteht.

Anfangs sagte sie, dieses Problem bestehe darin, daß ihre Ehe nicht solide und befriedigend genug sei, um das Interesse ihres Mannes an Pornographie zu zerstreuen. Erst allmählich begriff sie, daß nicht *sein* Verhalten das Problem war, sondern *ihre* Reaktion darauf. Wenn er sich an pornographischen Büchern und Filmen interessiert zeigt, reagiert sie, als habe er sie betrogen.

Mit meiner Hilfe gelang es ihr, diese Reaktionen mit Ereignissen in Verbindung zu bringen, die stattgefunden hatten, als sie noch ein Teenager war. Ihr Vater hatte die Familie und seine unglückliche Ehe verlassen, um mit einem Dienstmädchen zusammenzuleben. Damals hatte die Patientin sich vor der Panik ihrer Hilflosigkeit dadurch geschützt, daß sie alle Versuche des Vaters, mit ihr in Kontakt zu bleiben, abblockte. Als sie den Zusammenhang erkannte, wandelte sich die diffuse Angst und der Groll der Patientin zu der bitteren Entschlossenheit, *nicht* nachzugeben. Nein, sie würde auf keinen Fall ihre Verluste und den Mangel, den sie empfand, akzeptieren, nur um von ihrem Mann und ihrem Vater das zu bekommen, was sie zu geben hatten.

Ich antwortete ihr mit einer Erzählung der ungarischen Scherengeschichte. In Ungarn, so heißt es, trafen sich einmal ein Mann und eine Frau, verliebten sich und heirateten. Anfangs schienen sie sehr glücklich zu sein, doch dann entstand ein scheinbar trivialer Streit. Sie packten nämlich zusammen ein Paket, und als es fertig war, blieb noch ein Schnurende abzuschneiden. „Ich gehe ein Messer holen, um die Schnur abzuschneiden", sagte der Mann. Aber die Frau erwiderte, als sie klein gewesen sei, habe man solche Schnurenden nie mit einem Messer abgeschnitten, sondern mit einer Schere. Damit begann der Streit. In den folgenden Jahren gab es oft Mißstimmung und Reizbarkeit in der Ehe, weil sie immer wieder auf die Sache mit dem Messer und der Schere zurückkamen. Nach einer Weile war dieser Streit natürlich so eingefahren, daß es schon Herausforderung genug war, wenn der Mann nur „Messer" sagte und die Frau zornig „Schere!" erwiderte.

Schließlich glaubte der Mann, er könne es nicht länger aushalten. So eine sture Frau mußte man einfach beseitigen. Heimtückisch lud er sie an einem sonnigen Nachmittag zu einer Bootsfahrt auf dem See ein. Er ruderte in die Mitte des Sees, der ziemlich groß und tief war, und sagte dann: „So, jetzt werden wir die Sache ein für allemal klären. Entweder unterwirfst du dich und gibst zu, daß das Messer das richtige Instrument ist, um ein Schnurende abzuschneiden, oder ich schlage dich mit diesem Ruder ins Wasser, und du mußt ertrinken, weil du ja nicht schwimmen kannst." Ihre Antwort war ein trotziges „Schere!" Da nahm er das Ruder und schlug seine Frau mit Wucht vom Boot. Sie konnte tatsächlich nicht schwimmen und platschte hilflos herum, während ihr Mann wieder fragte: „Messer?" „Schere", gurgelte sie und ging das erste Mal unter. Kurz darauf tauchte sie strampelnd wieder auf, und er fragte: „Messer?" Mit einer Wasserfontäne aus Mund und Nase sprudelte sie „Schere!" und ging wieder unter. Nach einer Weile kam sie halb ertrunken wieder hoch, und wenn sie jetzt noch einmal unterging, würde es gewiß das letzte Mal sein. „Also", sagte er, „mein letztes Angebot, es geht um Leben und

Tod. Ich sage: Messer!" Und als sie wieder in den Wellen versank, hob sie noch einmal mühsam die Hand und ließ Zeige- und Mittelfinger zusammenschnappen wie eine Schere.
Zwar half diese Geschichte meiner Patientin, über ihre selbstzerstörerische Verbissenheit zu lachen, aber sie konnte das Problem nicht abschütteln. Ich bot ihr als Analogie meinen eigenen Kampf gegen Schmerz und Tod an, dem ich wegen meines inoperablen Hirntumors tagtäglich ins Auge sehe. „Was soll ich also tun?" fragte ich sie. „Es ist das einzige Leben, das ich habe. Soll ich es verschwenden mit der Klage darüber, daß ausgerechnet mir so was passiert? Daß es unfair ist? Daß ich mein ganzes Leben nicht genießen kann, weil ein Teil davon nicht akzeptabel ist? Meine einzige Hoffnung liegt im Frieden des Sich-Dreinfügens. Füge ich mich dem, was ich nicht ändern kann, tue ich, was ich tun kann, ohne mich auf Ergebnisse zu versteifen, dann kann ich bekommen, was für mich da ist." Sie mochte mich sehr gern und begriff jetzt unser gemeinsames menschliches Dilemma; sie verstand, daß wir in der gleichen absurden Lage waren. Doch bevor sie endlich ihre Freiheit fand, mußte sie noch eine Phantasiereise unternehmen, auf der sie erlebte, wie sie ihrem Vater (und ihrem Mann) verzieh, wie sie nicht mehr versuchte, das Unabänderliche zu ändern, wie sie mit der Trauer über ihre Hilflosigkeit leben konnte. Es genügt, daß wir Verlust, Enttäuschung und Verrat erdulden müssen. Wir müssen dieses Unglück, das das Leben uns auferlegt, nicht noch dadurch vergrößern, daß wir gegen unser Karma ankämpfen, gegen unser Los in dem einzigen Leben, das wir haben.
Und der Therapeut, der einem anderen helfen will, seinen Weg zu finden und sein Karma auf sich zu nehmen, was für ein Mensch muß er sein. Wieder gibt Laotse die Antwort:

Einer, der weiß, das sein Los aller Menschen ist,
Das ist der Rechte, sie zu führen...;
Denn:
Bevor ein guter Mensch einem schlechten helfen kann,
findet er in sich das, was den schlechten ausmacht.,

Es ist für den Therapeuten nicht anders als für den Patienten. Ein Mensch, der ganz leben will, muß sich ohne zu blinzeln alles ansehen, was aus seinem Unbewußten aufsteigt. Will er mehr als ein Pappkamerad sein, dann muß er auch seinen Schatten leben. Alles, was er *nicht* zu sein glaubt, ist er insgeheim doch. Jede idealisierende Sozialphilosophie ist nichts weiter als ein Ableugnen der dunklen Seite des wirklichen Menschen. Man kann das Böse nicht fliehen, ohne ihm unwissentlich nachzugeben. Das Böse muß nicht umgangen, sondern umgemünzt werden. Wer großzügig sein will, ohne sich auch seine Eigennützigkeit einzugestehen, wird sich gewiß irgendwann als ein Despot erweisen, der nur gibt, wo es seinem Wunsch dient, als großzügig anerkannt zu werden. Gnade Gott den Armen, wenn Wohltätigkeit anonym wäre. Unsere einzige Hoffnung besteht darin, unsere Aufmerksamkeit ganz bewußt auf jene dunklen Seiten unserer selbst zu richten, an die wir nach der herrschenden Moral nicht einmal denken dürfen.
Aber selbst das Streben nach der Erkenntnis unseres verborgenen Selbst kann wieder abgleiten in den vergeblichen Versuch, das Selbst zu vervollkommnen. Jeder Mensch muß zwar versuchen, die Tiefen seiner dunklen Seele auszuloten, aber er wird nie ans Ende kommen. Es liegt in der Natur des Tiers, immer teilweise unsichtbar zu bleiben.
Wer glaubt, sich der Erforschung des Herzens verschrieben zu haben, wird wohl immer versucht sein anzunehmen, daß er nur lange und hart genug arbeiten muß, um schließlich alles zu wissen. Die Illusion, ein für allemal die Oberhand zu gewinnen, nicht mehr der Hilflosigkeit und Einsamkeit dieser Pilgerschaft durch den Wirrwarr der Kräfte des Dunkels ausgeliefert zu sein, wird ihn für den Rest seines Lebens begleiten.
Deshalb sind solche Geschichten lehrreich, die uns die Grenzen des Bewußtseins und der Vernunft und ihrer Begegnung mit den Mächten des Dunkels aufzeigen. Von William James, einem Psychologen, der alle Arten religiöser Erfahrung entdecken und verstehen wollte, wird erzählt, wie alle seine Reisen zu

Ich dachte Sie seien Psychologin?
Bin ich auch Kind'chen.... Aber auch als Psychologe muß man sich dem Trend der Zeit anpassen!

einem erfolgreichen Fehlschlag wurden. Einmal begegnete er einem indischen Weisen, von dem er sich einige endgültige Antworten erhoffte. Von den vielen Dingen, die er zwar gelesen, aber nicht recht durchdrungen hatte, beschäftigte ihn diese Aussage ganz besonders:

Brahma, der Schöpfer, beschwor acht himmlische Elefanten herauf, die er den vier Weltenden und den dazwischenliegenden Punkten zuwies, damit sie zu den Trägern des oberen Firmaments würden.[4]

Und so fragte er den Mahatma: „Wenn ich es recht verstehe, glaubt Ihr Volk, daß das Universum von großen weißen Elephanten getragen wird, stimmt das?"
„So ist es in der Tat", antwortete der Mahatma.
„Gut, gut", fuhr James fort. „Aber sagen Sie, was ist denn unter diesen großen weißen Elephanten?"
„Jedenfalls ein weiterer großer weißer Elephant", sagte der Weise ohne zu zögern.
„Und was ist unter diesem großen weißen Elephant?"
„Nun, wieder ein großer weißer Elephant."
Hastig forschte James weiter: „Und unter diesem großen ... "
Aber da unterbrach ihn der Mahatma und sagte sanft: „Dr. James, Dr. James, bevor Sie weiterfragen, muß ich Ihnen etwas sagen. Es sind lauter große weiße Elephanten, *bis ganz unten*."
Halten wir uns das vor Augen, wenn wir uns an die Aufgabe machen, unseren Schatten zu entdecken, den dunklen archaischen Bildern entgegenzutreten, unser verborgenes Selbst dem Bewußtsein zu öffnen: es sind große weiße Elephanten, *bis ganz unten*. Dennoch müssen wir von dem, was wir sind, so viel wie möglich kennenlernen, sonst projizieren wir nur auf andere, was wir an uns selbst nicht akzeptieren können, sehen wir den Feind außerhalb unserer selbst und sind zu einem Leben in der Isolation gezwungen.

J. G. Bennett

ENERGIEN

Die Energien der verschiedenen Bewußtseinsebenen und ihre Funktionen für die Umwandlung des Menschen

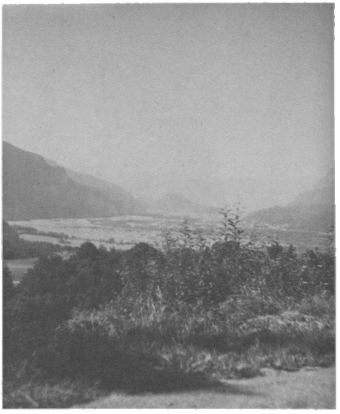
136 Seiten, DM 15,-

Die Umwandlung psychischer und spiritueller Energien war einer der Hauptaspekte einer Lehre, die G.I. Gurdjieff Anfang dieses Jahrhunderts aus dem Mittleren Osten aus Sufi-Schulen und tibetischen und taoistischen Klöstern nach Europa brachte. Bennetts Auslegung dieser Lehre reifte in langjähriger Arbeit mit Gurdjieffs Methoden und Techniken der inneren Wandlung des Menschen. Sie ist für jeden Leser leicht zugänglich, wenn auch ihre Praxis viel Übung erfordert.

Verlag Bruno Martin

Hussein Abdul Fattah

Das Licht von Sankt C.



Dies ist ein Vorabdruck aus dem Buch „Die Traube der Naqschibandi" das im April im Verlag Bruno Martin erscheint.

Das Licht von Sankt C.: Land aus Wiesen, Wäldern, bäuerisch duftenden Wegen, einwandernden Straßen. Ich habe Fred geliebt, den erstaunlichen Mitarbeiter Dr. Roquets. Diesen Fred, der ausschaut wie der französische Dichter André Gide in jungen Jahren. Geliebt, weil mein Herz durch diese verrückte Nacht der unaufhaltsamen Bilder und Geräusche zu seiner jungfräulich pochenden Sprache zurückgefunden hatte. Es war eine Liebe von Mann zu Mann, von Freund zu Freund, zwischen Bruder und Bruder. Eine Brücke zwischen zwei zärtlichen Mythen. Zwei Ströme aus Erfahrungen begegneten sich. Es war ein Eintauchen in dieses große Herzenswissen von Fred, ein Nahrungnehmen aus seinem fühlbaren, leuchtenden Strom seines Lebens.

Am Nachmittag hatte ich einen wartenden Kreis dreier Menschen plötzlich gestürmt. Ich war ins Licht gelaufen, inmitten vierzig oder fünfzig mehr oder weniger glühender Menschen. Sie alle warteten auf Gott. Irgendjemand war aufgestanden und hatte gesagt: „Niemals in meinem Leben bin ich einer solchen verrückten Versammlung von Menschen begegnet." Ich selbst hatte am Abend vorher, nach dem einstündigen Brief an Gott, etwas ähnliches gesagt: „Ich spüre diese teils liegenden, teils sitzenden seelischen Kräfte der Menschen. Ich weiß heute weniger als je zuvor was das ist, ein atmender Mensch." Dabei bannte ich innerlich den berühmten Satz Arthur Rimbauds 'Zu warten in glühender Geduld'.

Anderen war ähnliches ergangen. B. saß die vielen Stunden der Überflutung wie eine leuchtende Fackel. L. kam durch die Erinnerung einer frühkindlichen religiösen Erfahrung in einen leuchtenden Atem. Und H. trat vor, um seine Augen mitten in den Kreis zu stellen. Dabei geschah es dann. Es war wie eine Elektrizität zu dritt, und ich dann laufend hinein. Dann glitten Lichtschauer über mich, eine zwingend werdende weiße Gebärde. Die linke Hand zog mich, öffnete sich, die Lichtüberflutung wurde gleißend und mächtig. Dann stieß ich in ein offenes Gebet und helle Rufe. Weinen, Beten, Ringen, Atmen wurden eins.

Der mexikanische Psychiater Dr. Salvadore Roquet, ehemals Psychoanalytiker der Wiener Schule, später von indianischen Schamanen — vor allem von der Curandera Maria Sabina* — in die Kunst der Drogenheilung eingeführt, hatte in einem bekannten therapeutischen Zentrum, das idyllisch am Inn gelegen ist, eine Einführung in seine psychosynthetische Behandlungsmethode gegeben. Etwa vierzig bis fünfzig meist ausgebildete Psychotherapeuten oder in ihrer Selbsterfahrung weit fortgeschrittene Primärpatienten, hatten sich versammelt, um in einem dreieinhalbtägigen Behandlungsablauf körperlich und seelisch überbeansprucht zu werden. Zweieinhalb Tage lang waren die Teilnehmer von einer den Körper und die Seele bewegenden Übung in die andere geführt worden. Roquet schien ein Doktor der Bewegungskünste und Überreizungen zu sein. Am ersten Abend seines 'Workshops', nachdem er uns in den Wert und die Behandlungshintergründe einzelner magischer Pflanzen, wie des Peyotekaktus und der heiligen mexikanischen Pilze eingeführt hatte, hatte er uns auch seine Thesen zur Schöpfung mitgeteilt. Unser therapeutischer Weg sollte den Stufen der Schöpfung entgegen verlaufen. Wir würden die Stadien der Verworrenheit, des Wahns, des Todes, des Nichts und der Liebe — und schließlich die Wirklichkeit Gottes erfahren.

Bereits nach den ersten zwei Tagen waren die meisten von uns durchgehend verworren. Dann, am zweiten Tage abends wurde uns zuerst die Aufgabe erteilt, einen Brief an uns selbst zu schreiben, als eine Art Abschieds- oder Abrechnungsbrief desjenigen, der ein jeder von uns zu sein vermeinte. Danach führte man uns in den mit braunem Samt ausgepolsterten Primärraum des Zentrums. Die meisten der Teilnehmer hatten bereits Erfahrungen in diesem Raume hinter sich, Erfahrungen des Wiedererlebens ihrer eigenen Geburt. Davon wußte Roquet. Das schien ein Teil seiner Berechnungen zu sein. Dann, bevor er uns in den fensterlosen ‚Mut-

terleib' von Sankt C. führte, gab er uns eine Aufgabe, an der wir fast gescheitert wären.

„Könnt ihr euch vorstellen, daß einige von euch gestorben seien, und sie 'tot' vor euch liegen? Ihr werdet sie gemeinsam aufnehmen. Jeweils sechs werden einen 'Toten' aufnehmen, ihn aufbahren und ihn dann in sein Grab führen."

Eine herausfordernde Aufgabe hatte er uns anvertraut; allein der tiefen Ernsthaftigkeit wegen, die er, ein Lateinamerikaner und im Tode zuhause, uns Mitteleuropäern, die dem Tode so fern waren, aufbürdete. Zwei, drei Versuche scheiterten an unserer Unfähigkeit zu echtem und tiefen Ernst.

„Zu viele Schnörkel, alles Kulisse!"

Roquet wurde böse.

„Zu viele Schnörkel, alles Kulisse!"

Beim vierten Male waren dann alle ernst geworden, sehr ernst: unsere Herzen waren bereit zur wirklichen Reise. Und dann kam erneut seine unwiderrufliche, mexikanisch knappe Anweisung:

„Tragt die Toten jetzt in den großen Geburtsraum!"

Und wir alle gingen, indem wir jeweils zu sechst einen unserer 'Toten' trugen, zugleich als Totenträger und Kondolenzspalier unserer Selbst, die Treppen hinunter, die zum großen braungepolsterten 'Geburtsraum' führten. Ein kaum wahrnehmbares Licht schimmerte von der Decke. Hier, im 'Schmerzensraum' der 'späten Geburten' sollten wir auftragsgemäß unsere 'Toten' bestatten.

Spätestens nach dem Hinuntersteigen der Treppenstufen hatte sich dann endgültig das anfängliche Spiel unserer Vorstellungen in den Ernst einer grundlegenden Erfahrung gewandelt. Die Niederlegung der 'Toten' zerriß nun vielen das offene Herz. Tränenausbrüche, Schluchzen, Schreie, Wimmern zeichneten das Dunkel; und wachsende Verworrenheit, Unruhe, Ungewißheit über den wahren Zweck eines solchen ernsten Spiels.

Und dann, noch immer beweinten sieben oder acht mal sechs Klagende ihre 'Toten', die sie, mit verschlossenen Augen, vor sich gebettet hatten, da summte mit einem Schlag ein Diaprojektor auf und sinfonische Töne stiegen aus bereitgestellten Lautsprechern. Tote, Lebendige, Schöne und Häßliche, Sterbende und Gebärende, Hungernde und Füllende, Mörder und Ermordete, Gangster und Heilige, die Welt des Menschen gab sich ihr Lichtbildstelldichein vor unseren wunden Herzen. Unser Schluchzen vergrößerte sich, und wir, die wir vor zwei Tagen so selbstbewußt an den Inn gekommen waren, waren mit einem Mal die Allerhäßlichsten geworden, die Allerärmsten, die nicht hin wußten vor so viel schierer Menschlichkeit und Welt . . .

Und dann der Brief an Gott. 'Lieber Gott . . .' so hieß es in meinem Brief. Und etwas schaute mich selbst fremd aus meinem eigenen Schreiben an. 'Wer bist Du . . .?' hatten andere Briefe begonnen . . .

Vorab hatten die Teilnehmer ihre persönlichen Dinge einem Assistenten Roquets übergeben. Ein jeder war angewiesen worden, nicht mehr als eine Decke, und falls gewünscht, ein Kissen für die Nacht zu tragen. Als ich von Vincente, dem Assistenten Roquets geführt, den großen Gruppenraum von Sankt C. betrat, war er in helles Licht getaucht. Eine heilige Aufregung stand im Raum. Auf große, die Wand herunterhängende Papierstreifen waren die umfangreichen Ergebnisse des von Dr. Roquet für eine jede Konviventia ausgewerteten Hartmann-Tests aufgezeichnet worden; rote Umrandungen der eingeschriebenen Zahlen bedeuteten psychologische Blockierungen des jeweiligen Teilnehmers. Sechzehn Kategorien waren aufgezeichnet worden, jeweils mehrere Untergliederungen des persönlichen Verhältnisses der Innenwelt des Einzelnen, und sein persönliches, wenn auch zumeist unbewußtes Verhältnis zur äußeren Welt. Kaum, daß es bei einem Teilnehmer durchgehend viele freie, nicht-gestörte Zonen gab! Erschreckend waren vor allem die lauernden 'Angriffsneigungen' der meisten Deutschen.

Musik von Händel, Telemann, Mahler, Beethoven und Mozart durchzog nun den Raum wie ein Schiff, das sich selbst zum Meer des Herzens gezogen sieht. Der große 'Raum der Schmerzen' füllte sich. Dann kam die besagte, erneut knappe Anordnung Roquets:

„Ihr werdet jetzt genau eine Stunde lang einen Brief an Gott schreiben!"

Und wir schrieben. Wir alle schrieben. Wir, die wir uns selbst suchen wollten, nicht aber Gott! Klagen und Zerwürfnisse, Liebeserklärungen und Bekenntnisse. Wir stellten Fragen und äußerten weinend unsere Klagen. Schmerz und Sehnsucht machten sich breit.

Roquet bereitete seine Arbeit wie ein Meisterkoch, oder eher wie ein Meisterdieb vor. Die ganze Speise, die uns in den vergangenen Tagen zugeteilt worden war, hatte aus nichts anderem als dramatisch aufgebauten seelischen Spannungen bestanden. Wann endlich sollte unser ganzes Schiff mit der in Schlafdecken getakelten Mannschaft lossegeln auf jenes unerfaßbare Ziel?

Mit der Zeit, es war bereits Mitternacht vorüber, und wir hatten nun sozusagen zweieinhalb Tage und Nächte hinter uns, ständig unter größter Beanspruchung, hatten die meisten auf dem Boden liegenden oder sitzenden Teilnehmer der Konviventia den geistigen Boden unter ihren mittlerweile geschundenen Füßen verloren. Um ein Uhr dreißig endlich gestattete uns der Doktor unseren wohlverdienten Schlaf. Ich schlief schnell ein. Die Bilder der letzten achtundvierzig Stunden zogen an mir vorbei; ich lag in einem jener grotesken, bilderausreißenden Träume . . .

Und plötzlich: große Sinfonie, größte Sinfonie. Einhundert und mehr Phon. Fünf gleichzeitig geschaltete Kanäle: Beethoven, Mahler, Bach, Berlioz, Totengeschrei, Geburtswehen, Kindergebären, Herzschläge über einhundert Phon verstärkt, und Hunderte von Dias positiven hintereinander und nebeneinander, und Pornofilme neben Filmen über Ausschwitz, das Sterben, den Krieg, und Diapositive aus mehreren Projektoren: Gräber, Geburten, schöne Frauen, Vergewaltigungen, Schändereien, die 'erste Liebe', Fanfaren der Kultur und Grausamkeit . . . Hitler ließ seine Redensfahnen in die Volksarena schwenken und Göbbels erjubelte das 'Ja' des deutschen Volkes zum bislang grauenvollsten Krieg . . .

Das war nicht etwa Traum! die Wirklichkeit der Roquetschen Maschinerie hatte uns dem kurzen Schlaf entrissen. Es konnte nicht später als zwei Uhr dreißig gewesen sein. Wie ein plötzlich hereinbrechender Krieg war diese mediale 'Katastrophe' aus den ringsumher tobenden Lautsprechern auf uns hereingeborchen und hatte eine radikale Panik gebracht. Etwa fünfundzwanzig der Teilnehmer waren wie im Kriege zur Türe gerannt und versuchten der phonetischen und visuellen Bedrohung zu entfliehen. Doch die Tür war verschlossen. Ich selbst bekam das Gefühl in den Zustand der Verrücktheit getreten zu sein: Kein psychologisches Entkommen! Mein Ich war unaufhaltsam geworden. Die blonde Renée hatte sich gar in die Euphorie eines von Hitler angefeuerten Marsches begeben. In kriegslüsterner Verzückung und im Takte eines Grosz-Dieschen Rondos, zuckte sie wie eine Wunde der Seele, die abgründig aufreißt.

Andere versuchten sich in ihrer Verwirrung an wieder andere zu halten, eine Hierarchie der Verwirrung 'ordnete' den großen, aufgeschreckten Raum. Jedem stand der Schrecken seines eigenen, wilden Schattens im Gesicht. Der Schrecken des 'Ich-Selbst' zu sein. Vor allem das rhythmische Blitze aussendende Stroboskop und einige unbestimmbare tiefe Töne, die unmittelbar auf die Knochen einzuwirken schienen, ohne vorab das Ohr zu erreichen, und eine immer wieder aufgespielte, elektronische Musik, die wie ein elektrischer Stuhl die Struktur des 'Ichs' zu zerstören gedachte, verursachten bei vielen ein gewaltsames inneres Ringen, nicht doch noch den letzten Rest des eigenen gewöhnlichen Daseins des 'All-ein-Seins' zu lassen.

Durchbruch
im Bild
Energie
Neue Kräfte
Das geplante Inferno
Zu spät
ARCHE NOAH
vom großen Bruch
Inhalt
Heilung
ist falsch

Nach vielleicht einer Stunde — oder waren es zwei oder drei? — zog eine gewisse Beruhigung in unseren Kreis: Lichtbilder des Christus zogen über uns her. Maria aus tausend Gesichtern, das christliche Kreuz. Das Kreuz in den Kirchen, das Kreuz in der Faust. Noch ganz im Bann der sich wirr drehenden Welt zog uns auf einmal eine Art eucharistischer Bund in seine Bande. Jetzt, vor dem großen Lichtbilder- und Filmschauspiel liegend, nahmen wir an der Eucharistie des Sinnbildes des Christus teil. Sein Blut schien auf unserer Wallung zu treiben, sein Herz schien über unsere Aufregungen zu schlagen, sein Licht glänzte weit über unsere eigenen Dunkelheiten. Er, der von einem mexikanischen Psychiater so gut vorbereitet, Christus, gab sich als die Synthese aller Wirren zu erkennen, als der Begleiter im härtesten Leben und grausamsten Tod.

Etwa sechs Stunden hatten wir als die Handlungs- und Erfahrungsträger in dem mit mexikanisch-christlichem Ernst zubereiteten Weltenschauspiel gesessen. Die Zeit hatte sich irgendwann in diesen Stunden in die Ewigkeit versenkt. Wir waren Zeitlose geworden. Wir lagen in der Dunkelheit der Schöpfungsnacht, ringsum von Lichtern und Tönen berauscht. Und dann, vollkommen unvorbereitet, wurden die schwarzen Fenstervorhänge geöffnet und die Morgensonne beglückwünschte einen jeden von uns zu seinem Wieder-da-Sein in der Welt.

„Es ist vobei."

Roquet hielt beide Zügel seiner Zunge knapp. Wie ein Meisterreiter eines imaginären heißblütigen Gestüts, das vor Schrecken seines eigenen Da-Seins plötzlich erwacht, in die Barbarei der fressenden Gesten auszuschlagen drohte, hatte er nicht mehr als ab und an ein gewisses Hochrücken seiner vernickelten Brille von sich gegeben. Etwas krummbeinig, in etwa wie ein ausgedienter Cowboyheld ausschauend, eine eher unscheinbare Gestalt, die kaum Aufhebens von sich machte.

Roquet nahm die gefühlstreibenden Ereignisse, die nun folgten, mit stoischer Gewißheit. Mehr und mehr Teilnehmer weinten und wehklagten. Imaginäre Versöhnungen fanden jetzt statt. Mit 'Eltern', 'Geschwistern' und 'Kindern' des klagenden 'Ich'. Selbst der Kampf gegen Gott stand bei einzelnen der Gruppe in seiner teuflischsten Blüte. Vierundzwanzig Stunden des Fastens waren vorbei. Ein Großteil der Teilnehmer hatte tatsächlich die versprochenen Stadien durchlaufen: der ständig zunehmenden Verworrenheit, des kurzfristigen Wahns, des zeitweiligen 'Todes' des Ichs und der Bedeutung der Sinnbilder der inneren Welt; das ufer- und grundlose Nichts. Und dann, durch die Reichung eines Apfels, eines einzigen grünen, frischen, saftigen Apfels in die offen dargereichten Hände der Teilnehmer, deren Augen zu Beginn der Nacht verbunden worden waren: das erste kleine Stadium der Liebe.

Roquet hatte die Äpfel wie ein Geschenk aus dem Paradiese reichen lassen; wohlgeformt und duftend waren sie den Teilnehmern nach und nach, wie eine langsame Annäherung an die Wirklichkeit der Schöpfung, und das heißt an ihre Vollkommenheit zugeführt worden. Und wirklich war ein solcher Apfel, nach den Leiden dieser Tage, auch für mich ein wahrer Bote des Paradieses.

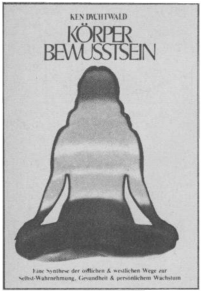
Ich begann den einzelnen Bissen zu wägen, ganze Ströme schienen von einem einzigen Bissen in mich zu fließen. Allein durch eine andere Aufmerksamkeit, einer Aufmerksamkeit, die hervorgegangen war durch meinen ersten psychologischen 'Tod'. Kleine Ströme der Liebe begannen zu fließen, Energieströme, Elektrizitäten seelischer Natur, und Augen begannen sich einander zu sichten: dann setzte der Doktor die glühendsten Zwei in die Mitte, und den Dritten hinzu. Ihre Augen bildeten ein Feuerwerk, ihre Blicke ein Funkenrad. Und ich dann laufend hinein. Dann glitten Lichtschauer über mich, eine immer zwingender werdende, heiße Gebärde. Die linke Hand zog mich, öffnete sich, die Lichtschauer wurden mächtiger. Dann stieß ich in ein offenes Gebet und helle Rufe. Weinen, Beten, Ringen, Atmen wurden eins.

DER TAROT-WEG
zur Selbstentfaltung
Micheline Stuart

Mit schönen und genauen Symbolen stellt das Tarot eine Lebensreise dar. Jede Hauptkarte illustriert eine kritische Phase auf dem Pfad der menschlichen Entwicklung. Die Reise beginnt mit dem *Narren*, dem unreifen und impulsiven Wesen des Menschen. Auf dem Weg gibt es viele Stufen. Sie endet mit dem *Magier*, der seinen Egoismus überwunden hat und alle Dinge des Lebens meistern kann. Jedes Bild ist ein Kettenglied in der Entfaltung des Menschen. Um die Aussage, die in den Karten verborgen liegt zu begreifen, muß man selbst auf die Reise gehen – mit ganzem Herzen.
Mit 22 Abb., zweifarbig, DM 10,-
Zahlungen: Verr. Scheck oder Vorauskasse

VERLAG BRUNO MARTIN

Buchbesprechungen



Ken Dychtwald
KÖRPERBEWUSSTSEIN
(Synthesis-Verlag, DM 34,—, 320 S.)

Der Originaltitel des Werkes ist Bodymind, nicht zu verwechseln mit dem Buch 'Bodymind' des Ki-Buch-Verlags. Interessant die Parallelen: Beide zeigen, wie eng unsere Psyche mit dem Körper verknüpft ist. Dychtwald macht das mehr mit wissenschaftlichem Anstrich, während das andere Bodymind-Buch mehr auf den Leser eingeht und diesem sagt, wie er besser mit seinem Körper umgehen kann. Körperbewußtsein ist ein Stück Selbsterfahrung des Autors, mit vielen Erlebnissen von ihm und anderen. Er stützt seine Erkenntnisse auf das indische Yogasystem, auf die Forschungen von Feldenkrais, Alexander, Ida Rolf u.a. Dychtwald zeigt auf, wie man aus dem Körper des Menschen Krankheiten ablesen kann, körperliche wie psychische. Das verwundert ihn und veranlaßte ihn zu tieferer Beobachtung. Für Leser, die schon viel Körperarbeit gemacht und studiert haben, die Shiatsu und Do-In kennen, Hatha-Yoga oder Massage-Systeme, bringt das Buch nicht viel Neues. Es ist zwar nett geschrieben, kann aber nicht als Arbeitsbuch benutzt werden, dafür sind die Hinweise zu spärlich und zum Teil sogar ungenau. Für Leser, denen dieses Thema Neuland ist, ist es ein sehr brauchbarer Einstieg. Schenkt das Buch Euren Freunden, die sich wundern, warum Ihr Körperübungen macht! H.C

Berkeley Holistic Health Center (Hrsg.)
Das Buch der ganzheitlichen Gesundheit
(Scherz-Verlag, DM 36,—, 376 S., großes Format, gebunden.)

Dieses schöne Handbuch gibt Einführungen in die verschiedensten holistischen Therapien zur Heilung. Es ist insofern ganzheitlich, weil es diese Therapien von einem mehr spirituellen Standpunkt aus beschreibt. In gewissem Sinne ähnelt es dem „Illustrierten Handbuch alternativer Heilweisen" von Ann Hill (Bauer-Verlag, Besprech. Hologr. Nr. 22) wobei es umfangreicher und günstiger im Preis ist, weil es nicht vierfarbig aufgemacht ist. Der ganzheitliche Aspekt betont die Eigenverantwortung des Menschen für seine Gesundheit. Wir finden Themen wie Ernährung, Yoga, Homöopathie (sehr brauchbar zum Verständnis!) Chiropraktik, Ayurveda, Sanfte Geburt usw., natürlich alles Themen, die irgendwie schon in anderen Büchern einzeln und ausführlicher abgehandelt wurden. Ich denke, der Sinn eines solchen Buches eines großen Verlages ist, den Normalbürger, der anfängt, sich für alternative Heilmethoden zu interessieren, anzusprechen und zu informieren. Dieser Zweck ist nützlich und wird mit diesem Buch sicherlich sehr gut erfüllt. Ich meine, alles was die Schulmedizin in Frage stellt, und das auf gute Art und Weise, auf informierte Weise, ist wichtig und trägt zur Unterminierung des Glaubens an die herrschenden weißen Medizinmänner bei. B.M.

Joseph Bharat Cornell
Mit Kindern die Natur erleben
(Ahorn-Verlag, DM 14.—)

Dieses nette, kleine Handbuch kam schon zur Buchmesse heraus, wir fanden jedoch noch keine Zeit, damit zu arbeiten. Es gibt viele Anregungen, wie Eltern und Pädagogen mit Kindern die Natur auf eine neue Weise erleben können, durch Spiele, durch Tast- und Pfadfinderübungen, durch kreative Wanderungen u.v.m Es weckt das Gefühl für ökologische Zusammenhänge und für das Leben von Tieren und Pflanzen. Schade ist, daß Tiere vorkommen, welche die Kinder bei uns, in unseren Breitengraden, kaum oder gar nicht finden können, oder andere unerwähnt bleiben, die sie bei uns sehr häufig erleben könnten. Doch dieses Handicap kann dadurch überwunden werden, daß man die Anregungen eben daraufhin umstellt. Ein Problem fanden wir auch: unsere Kinder sind sehr wach,, beobachten Pflanzen und Tiere, doch bringen nicht die Geduld auf, wie sie viele Anregungen des Buches erfordern. Vielleicht kann man sagen, für Kinder ab 10 Jahren ist das Büchlein sehr brauchbar. Es ist durchgehend schön illustriert und viele werden sicherlich ihre Freude am Buch selbst haben! M.M.

Dr. med. Otto Mennerich
Zeitwende — durch eine neue Biologie, Metaphysik und Medizin.
(Martin-Verlag, Buxheim/Allgäu, DM 28,— 224 S.)

Dieses Buch kommt sicherlich zu spät; in den dreißiger Jahren geschrieben, unter Eindruck der Neuen Physik von Planck und Einstein, versucht der Verfasser Krankheitsprozesse energetisch zu erfassen. Bestimmt ein wichtiger und für damalige Verhältnisse völlig neuer Ansatz. Heute ist der Ansatz nicht veraltet, im Gegenteil, doch die alternativen Formen der Heilkunde, wie sie immer mehr bekannt werden, haben den Dr. Mennerich inzwischen überholt. Bei ihm ist es erst einmal ein philosophisch-naturwissenschaftlicher Ansatz, der ihn zu neuen Erkenntnissen bringt, neue Erklärungsversuche veranlaßt. Für die alternativen Modelle, die heute vielerorts praktiziert werden, ist der philosophische Ansatz zwar sinnvoll, doch denke ich, interessieren sich die Leute viel mehr für die praktische Seite. Hier hat Dr. Mennerich nicht sehr viel zubeiten. Seine Therapie beruht hauptsächlich auf der 'Verbindung von dynamischer Biologie und dynamischer Homöopathie'. Er meint, „die übliche ärztliche Auffassung, daß man eine Krankheit mit *einem* Mittel heilen könne," sei irrig. Vielmehr schlägt er „ein System verschiedener aufeinander bezogener 'Mittel'" vor, um „gegebenenfalls auch mehrere Krankheiten zugleich zu heilen, bei gleichzeitiger hochwertiger Beeinflusssung des Gesamtor-

ganismus." Nun, die modernen Heilpraktiker praktizieren genau diese Methoden. (Ob Mennerich dazu den Boden bereitet hat, weiß ich nicht). Die körperliche und geistige Entspannung, die er vorschlägt, ist ebenso Allgemeingut (zumindest für die Alternativmediziner) geworden. Letzten Endes faßt er nur das zusammen, was Kneipp, Hahnemann und Steiner vorbereitet haben. Allerdings hat er die klassische Homöopathie wohl nicht richtig verstanden, wenn er viele Mittel auf einmal verordnet, das nur nebenbei.

Was mir interessant an diesem Buch erscheint ist, daß Dr. Mennerich konsequent versucht, die energtischen Hintergründe einer Krankheit zu studieren und zu erfassen. Hier sollte weitergearbeit werden.

Bruno Martin

Vincent Crapanzano
Die Hamadsa
Eine ethnopsychiatrische Untersuchung in Marokko
(Klett-Cotta-Verlag, 300 S., DM 36,—)

Die Hamadsa sind eine marokkanische Sekte in der Tradition der islamischen Mystik. Sie bilden zugleich eine therapeutische Gemeinschaft, die rituelle Tänze, Hadra-Dhikrs und andere Praktiken ausübt. Der Schwerpunkt ihrer therapeutischen Arbeit liegt im 'Exorzismus' der Dschinnis, d.h. psychischen Entitäten, die für ihre zum Teil extremen Äußerungen (u.a. Selbstverstümmelung des Kopfes) verantwortlich gemacht werden und 'befriedigt' werden müssen. Dieses Buch ist eine detaillierte Fallstudie der sozio-kulturellen und psychologischen Zusammenhänge des Lebens und der Rituale der Bevölkerungsgruppen, die damit zu tun haben. Viel Hintergrundinformation über die sufische Tradition, die Heiligen, die Rituale. Der Autor stützt sich auf eigene Beobachtungen und Interviews mit den Untersuchten. Er erzählt, wie die Gemeinschaft entstanden ist, analysiert exakt die Existenzbedingungen und ihre Funktion für die soziale Umgebung. Man erfährt sehr viel über die Arbeit eines Ethnologen wie auch über die spezifische lokale Ausprägung des Islam.

Für mich bietet das Buch eine ganze Menge Information, faszinierend und erschreckend zugleich. Wenn man den nüchternen Stil des Beobachters akzeptieren kann und einige Erfahrungen mit westlichen Formen der Sufi-Derwisch-Praktiken hat, kann man sehr viel mit dem Buch anfangen. Was mich erschreckt ist, daß im Grunde die ritualisierten Formen der Sufi, wie sie im Orient praktiziert werden, nicht ohne Probleme in den Westen transplantiert werden können. Sie haben Wert innerhalb eines bestimmten sozio-kulturellen Zusammenhangs, sehr wenig außerhalb dieses Kontextes. Wenn ich beobachte, wie unkritisch solche Formen im Westen übernommen werden, muß ich mit Idris Shah — ein Kenner der Materie — übereinstimmen, daß das Formen sind, die eine Imitation und Degeneration ursprünglicher Techniken für bestimmte Zwecke darstellen. Für den westlichen Menschen, mit ganz anderem Hintergrund, sind ganz andere Methoden und Formen nötig — das wäre lebendiger Sufismus. (Das betrifft auch andere Übertragungen traditioneller Systeme des Orients in den Westen.) Deshalb erscheint mir dieses Buch sehr wertvoll für Menschen, die mit Intelligenz nach Wegen der Selbstentwicklung suchen. Auch als wissenschaftliches Werk und trotz (oder gerade) wegen seiner Nüchternheit hat dieses Buch hohe Qualitäten.

SF 'Der Pflanzen-Heiland'
Heyne 06/3842

„Nur nicht grün werden" sagt sich Mingo von Quedlinburg, wenn er in eine etwas heikle Lage kommt — und für einen 'verkleideten' Baum klingt das ja auch recht vernünftig. Der Enkel des genialen Erdmund von Karlien reist zusammen mit seinem Bruder, dem 'Jungen', und ihrem Begleiter, Herrn Hund, zum ersten Globalkongreß nach Irkutsk am Baikal-See. Auf dem Schienenschiff lernen sie einen schwarzen Bischof und einen Hopi-Häuptling kennen, der letzte der Ainu stellt Mingo nach und die Tochter eines Zobel-Händlers betört ihn. Doch trotz aller Hinderungsversuche blüht Mingo, der 'Pflanzen-Heiland' zuletzt doch innerhalb der Kuppelstadt der Metropoliten — und durch diese Tat soll er die Menschheit erlösen, welche sich 300 Jahre nach ihrer Rückkehr zur zerstörten Erde wiederum mit der Frage herumschlägt, „wie soll es weitergehen"? Die Djingis-Truppen bedrängen die letzte terranische Großstadt, die Immergrünen und die Illuminaten, die Kinder von Asgard und auch die Grauen Bullen sorgen für Aufruhr und Verwirrung. Weder der Imam vom Bosperous, noch der Pantschen-Lama sind in der Lage, etwas zu tun. Ouspensky, der Energie-Direktor des Schienenschiffes, die Esoteriker und sogar die uralten Golems wissen nicht weiter — in ihrem Weltbild kann und darf ein Baum einfach nicht herumlaufen, reden und wollen!

Mielke, dessen erster Roman überraschenderweise die Elektrizitätsversorgung der hochentwickelten Arabischen Staaten mit billigem Gletscherkraftwerkstrom aus dem zurückgebliebenen Nordeuropa behandelt (Grand Orientale 3301, Heyne-SF Nr. 06/3773), mischt in seinem neuen Buch die DNS zu faszi-

Fortsetzung auf S.28

NEU IM FRÜHJAHR

Aus der Wirklichen Welt
GURDJIEFFS GESPRÄCHE
Mit seinen Schülern
310 Seiten
gebunden, 46.–

P.D. Ouspensky
BEWUSSTSEIN UND GEWISSEN
Die Suche nach Wahrheit
200 Seiten
gebunden, 28.–

Marilyn Ferguson
DIE SANFTE VERSCHWÖRUNG
Persönliche und Gesellschaftliche Transformation im Zeitalter des Wassermanns
492 Seiten
broschiert, 38.–

Alan Watts
OM
KREATIVE MEDITATION
200 Seiten
broschiert, 26.–

Rudolf Geipke
EWIGES MORGENLAND
Nachdichtungen orientalischer Poesie und Prosa aus arabischen und persischen Originaltexten
144 Seiten, illustriert
gebunden, 26.–

Hans-Georg Behr
VON HANF IST DIE REDE
320 Seiten, illustriert
ausführlicher Materialienteil
broschiert, 29.80

Miguel Serrano
EL – ELLA
Das Buch der Magischen Liebe
94 Seiten
broschiert, 9.80

Joan Mumford
PSYCHOSOMATISCHER YOGA
Der östliche Pfad zu geistigen und körperlichem Wohlbefinden
96 Seiten
broschiert, 9.80

Hannes Bertschi
MASKEN & GESICHTER
96 Seiten, illustriert
broschiert, 12.80

Robert Anton Wilson
SCHRÖDINGERS KATZE DER ZAUBERHUT
Ein mystischer Okkult-Thriller nicht ganz ohne Sex und voller fantastischer Visionen
310 Seiten
broschiert, 28.–

In Ihrer Buchhandlung.

Verlangen Sie unsere Prospekte in Ihrer Buchhandlung oder direkt beim Sphinx Verlag, Postfach, CH 4003 Basel

SPHINX VERLAG BASEL

networking

Sufizentrum Haus Schnede
Eröffnung der inneren Welt/Traum und Bewußtsein/
Neue Kurse, Beginn: 9.- 12. April, Leitung: Hussein Abdul Fattah (Einübung bewußtseinserweiternder Verfahren der Traumtherapie — Traumexegese nach der Lehre der Sufi usw.)

Swami Kriyananda
direkter Schüler von Paramahansa Yogananda und Autor von „Suche nach dem Sinn" und „14 Stufen zur vollkommenen Freude" hält wieder Vorträge und Seminare in Österreich und Deutschland, in der Zeit vom 9. Juni - 21. Juni 1982. Nähere Auskünfte bei Europananda (Dr. M. Mayrhofer, Postfach 77, A-1033 Wien)

Wir haben einen ruhigen Bauernhof am Frankenwald. Seit 2 Jahren haben wir ihn auf das Ziel hin gestaltet, eine Stätte der geistigen Begegnung zu schaffen. Bitte meldet Euch, wenn Ihr selbständig ein Wochenende durchführen wollt (bis 12 Menschen), oder wenn Ihr von dem erfahren möchtet, was vom Haus aus läuft (Meditation, Vorträge, Feste/Zeremonien)
Die Böllings, Solg Nr. 6, 866 Münchberg. (Tel. erfragen)

Suche rechten Lebenserwerb, Chiffre HG 29/1 Stille Theorie.

Mutter Erde e.V.
Hauptstr. 55
2152 Bliedersdorf
Tel.: 04163/2272
3. und 4. April (Bliedersdorf)
Sacred Dance mit Eberhard Wosien
Wir erleben und begreifen den Sinn der alten europäischen Tänze im Kreis als persönlichen Erlebnisraum und dynamischen Gruppenprozeß.
Griechiche Sirtaki, Jugoslawische Kolos, Bayerische Ländler und nicht zuletzt die „Meditation des Tanzes" soll uns zu einem beschwingten und vertieften Gruppenerlebnis werden. Wir tanzen die originalen Musiken der Völker. (Die Tänze sind auf Kassetten gespielt, die erworben werden können)
Bernhard Wosien hat u.a. künstlerischen Tanz studiert und arbeitete als Solotänzer und Ballettmeister an großen deutschen Bühnen. Später bereiste er verschiedene europäische Länder mit einer eigenen Tänzergruppe um die alten Reigen und ihre sakralen Inhalte zu erforschen. Er gründete Gruppenworkshops in Holland, Österreich, München und Findhorn (Schottland). Er lebt z. Zt. als Tanzpädagoge in München.

Sufizentrum Haus Schnede
2125 Salzhausen
Tel: 04172/7971 od. 7727

Seminarreihe
„Harmonische Entwicklung"
Die verschiedenen Elemente der Selbstentfaltung und Transformation werden unter folgenden Themenschwerpunkten praktisch studiert:
AUFMERKSAMKEIT und WAHRNEHMUNG — UMGANG MIT PSYCHISCHEN ENERGIEN, DAS SAMMELN INNERER KRÄFTE — SELBSTBEOBACHTUNG und SELBSTSTUDIUM — SENSIBILITÄT, BEWUSSTSEIN und KREATIVITÄT — DIE DYNAMIK DER GRUPPE, GRUPPENBEWUSSTSEIN — VERLAGERUNG DES SCHWERPUNKTS VON DER ÄUSSEREN PERSÖNLICHKEIT ZUM INNEREN KERN — SPIRITUELLE EMPFÄNGLICHKEIT, Studium verschiedener Methoden

Diese Themenschwerpunkte werden jeweils an einem Wochenende intensiv studiert. Die Seminarreihe ist zusammenhängend und aufbauend gegliedert, dennoch ist die Teilnahme an allen Seminaren nicht verpflichtend.

Die Seminare bestehen aus theoretischem Studium und praktischen Übungen. Alle Elemente des täglichen Zusammenlebens, gemeinsame innere Übungen, praktische Arbeit, Kochen und Hausarbeiten, gruppendynamische Prozesse u.a. werden in die totale Gesamtheit eines Seminars miteinbezogen. Die Methoden und Techniken basieren auf der Arbeit von Gurdjieff, Bennett, psychologischen Methoden der Sufis und Zen-Buddhisten und modernen Erkenntnissen.
Praktische Übungen sind unter anderem: Innere Übungen der Energietransformation, Gurdjieffs Heilige Gymnastik (Bewegungsübungen und Derwischtänze), Sufi-Dhikr, Musik, Gruppengespräche, Selbstbeobachtungsthemen, Lesungen, Sufi-Geschichten.
Leitung: Bruno Martin (Schüler von J.G. Bennett und Pierre Eliott. Langjährige Erfahrung mit Gruppen als Teilnehmer und Leiter. Kontakt und Arbeit mit Lehrern verschiedener Wege. Beruflich Buchverleger und Herausgeber der Zeitschrift HOLOGRAMM).

Seminar: AUFMERKSAMKEIT und WAHRNEHMUNG
Neuer Termin: 9.-11.4.
Einer der Schlüssel zum menschlichen Verhalten ist die AUFMERKSAMKEIT. Viele Methoden der Sufis, der Zen-Meister und G.I. Gurdjieffs beruhen auf der Schulung der Aufmerksamkeit. In den verschiedenen Bereichen des Alltagslebens ist die Aufmerksamkeit und ihre Kontrolle die wichtigste Grundlage, entweder für die Ausübung des Berufes und/auch der Arbeit an der eigenen Entwicklung im Alltag.

Aufmerksamkeit ist eine Form der Wahrnehmung und ein Ausdruck des Höheren Selbst. Durch die Übung und Stärkung der Aufmerksamkeit können wir unserem Leben eine tiefere Dimension geben.

Seminar: UMGANG MIT PSYCHISCHEN ENERGEIN/Das Sammeln innerer Kräfte
(Termin steht noch nicht fest)
Seminar: SELBSTBEOBACHTUNG und SELBSTSTUDIUM

Adnan Sarhan, Sufi Workshop
Er arbeitet mit Trommeln, Körperübungen zu orientalischer Musik, Atemtechniken, Whirling (Drehtanz).
Wochenendveranstaltungen
19. 3. - 21. 3. 1982
und 26. 3. - 28. 3. 1982
jeweils 175,— DM (inkl. Unterkunft und Verpflegung)

Abendveranstaltungen
22. 3. - 25. 3. 1982
jeweils 10,00 DM zuzüglich Unterkunft und Verpflegung, falls erwünscht.
Sufi-Zentrum
Haus Schnede
2125 Salzhausen
Tel.: 04172/7971

Fortsetzung von S.27

nierenden Mustern, tolkienhaft sind seine Beschreibungen, immer wieder wechseln die Personen ihre Namen, Masken und Funktionen. Die Tunix-Sekte wird erwähnt und es gibt 'Kräuter-Joints'.
Mingos Botschaft ist von atemberaubender Pracht, seine Wurzeln jedoch zerstören die Kuppel und die Versorgungsleitungen. Letztlich siegt aber die Blumenkraft — der Messias des Jahres 2500 ist eine Pflanze!

AK

networking

Vortragsankündigung
Charlene Spretnak
Das Wiedererwachen der Kraft der weiblichen Spiritualität und ihr Einfluß auf die Friedensbewegung.
Charlene Spretknak wird über die Evolution der postpatriarchalischen Spiritualität innerhalb der Frauenbewegung sprechen und auf die Rolle dieses spirituellen Weltbildes im Rahmen der gegenwärtigen atomaren Abrüstungskampagnen eingehen.
Frau Spretnak ist Herausgeberin einer neuen Anthologie in den USA: „Die Politik weiblicher Spiritualität", sowie Autorin von „Die verlorenen Göttinnen des frühen Griechenland".
Unkostenbeitrag: DM 10.—
Montag, 29. 3. 1982, 19.30 Uhr
COLOMAN MÜNCHEN
Postanschrift: Augustenstraße 46/IV Rgb.,
D-8000 München 2
Tel.: München 089/522181

26. - 28.3./ 2.4.- 4.4.
Die Kraft weiblicher Spiritualität, ihre Bedeutung im kulturellen und politischen Bereich
Ein Wochenendsemianr über das derzeitige Wiedererwachen der natürlichen, holistischen Spiritualität der Frau. Nähere Infos: Coloman

ARYATARA INSTITUT e.V.
8382 Arnstorf, Jägerndorf 1 1/2, Tel. 08723-2396.
Programm 82 neu erschienen. Einführung in tibetisch-buddh. Meditation, Tai Ch'i, Yoga, Gestalt. Einzel- und Gruppen-Retreats. Vermietung an Gastgruppen (bis 30 Pers.). Ostern, 9.-12.4. Tai Ch'i u. buddh. Meditation, 7.-9.5. Tara und Maria — weibl. Gottheiten in Buddh. u. Christentum. 14.-16.5. Medit. im Alltag. 25.-27.6. Toleranz u. Mitgefühl.

Christliches Zentrum für Zen, Tai-Ch'i, Yoga Zenhof, Eintürnen, 7954 Bad Wurzach 1, Programm anfordern!

10 tägiger Sommerkurs mit **T'ai Chi & Shiatsu** 17.-26.7. im Schwarzwald in einem 400 Jahre alten Bauernhaus nahe der Donauquelle. Kursgebühr 450,— DM incl. Vollpension
Anmeldung und Information
Friedel und Gabi Kremer, Wittensteinstr. 173
56 Wuppertal 2, Tel.: 0202/86199

Ausbildung zum Gruppenleiter in der Internationalen Jugendarbeit
Für pädagogisch interessierte junge Leute ab 18 Jahren bieten die Internationalen Jugendgemeinschaftsdienste Ausbildungsseminare als Vorbereitung für die Mitarbeit im Leitungsteam eines internationalen Gemeinschaftsdienstes an.
Die Ausbildungsseminare finden im März/April 1982 statt und dauern 8-10 Tage. Die genauen Termine der nächsten Seminare sind:
11.3.- 19.3.82 ein Ausbildungsseminar in Neckargerach (bei Heidelberg)
18.3.-26.3.82 ein Ausbildungsseminar in Ahrdorf (Eifel) in der internationalen Kultur- und Bildungswerkstatt
Die Gruppenleiter werden dann im Sommer in drei- bis vierwöchigen Gemeinschaftsdiensten, die in allen Teilen der BRD und Westberlin stattfinden, eingesetzt.
Von vielen Schulen und Hochschulen wird die Mitarbeit als Gruppenleiter als Sozialpraktikum anerkannt.
Weitere Informationen und Bewerbungsunterlagen bei
Internationale Jugendgemeinschaftsdienste e.V.
Kaiserstr. 43
5300 Bonn 1
Tel. 0228/22 10 01

MASSAGE
REFLEXOLOGIE
AKUPRESSUR
Holland, 20.-31. Mai
Ardeche, Frankreich 10. Juli - 14. August
jan van baarle
Willemsparkweg 194
Amsterdam/Holland

Drei Monate haben 40 Pioniere in Schloß Wolfsbrunnen bei 3446 Meinhard-Schwebda Leitungen gelegt, Heizungen installiert, Wände gestrichen, damit wir am 21. März 1982 das erste Fest in der neuen deutschen Rajneesh Stadt feiern können.
Rajneesh Stadt — A Community to Provoke God — Über 100 Menschen leben täglich die Gemeinschft. Wir sind immer offen für Gäste, Besucher, Menschen, die mit uns leben möchten. Programm anfordern. Purvodaya. 8051 Margarethenried. Täglich Meditationen. Kurse von „Astrologie" bis „Zazen".

Den Alltag, in dem Sie leben, transformieren... von Mißtrauen und Hilflosigkeit in Selbstvertrauen und Eigenverantwortlichkeit, von Kampf in Verständnis und Annahme, von Trennung in Verbundenheit und Nähe, von Angst in Liebe. Nähere Angaben über tiefgehende Transformationskurse in Zürich und der ganzen Schweiz durch Urs Fischer, Hohfurrenstraße 8, CH-8125 Zollikerberg/ZH

29./31.5. 1982 (Pfingsten)
„LOMI-Kurs" Meditation und Körperarbeit, mit Johannes Feuerbach, Berlin, im Königssteiner Übungsraum.
Wir werden an diesen drei Tagen versuchen, die verändernden und heilenden Kräfte der Ruhe, der Aufmerksamkeit, der Empfindsamkeit so zu nutzen, daß sich ein Lernprozeß nicht gegen den Widerstand, sondern mit ihm vollzieht. Durch Schweigen, Nichteinmischung und aufmerksames, nicht wirkendes Beobachten des Atems, der Gedanken, des Hörens, Riechens, Schmeckens und Tastens, auch in der Zuwendung zum Anderen, wird sich der Raum entdecken, in dem Vertrauen und die Bereitschaft, Wandlungen und Veränderung bei sich zuzulassen, möglich ist.
Johannes Feurbach ist Dipl.-Sportlehrer (30), hat die LOMI-Methode in USA erlernt, und war früher enger Schüler von François Albert Viallet (Soji Enku).
Beginn: 29. 5. 10.00 Uhr, Ende 31. 5. (Pfingstmontag) gegen 13.00 Uhr. Kursgebühr DM 130,—; für Studenten und ihnen Gleichgestellte DM 80,—. Nichtmitgliederzuschlag DM 6.—/DM 4.—.
Adresse: Frankfurter Ring, Schneidhainer Str. 35
D 6240 Königsstein/Ts.

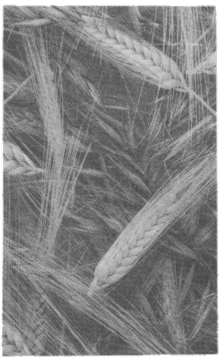
9. bis 12. April (Bliedersdorf)
New Games (Neue Spiele) und Healing (metaphysiches Heilen) mit Dale LeFevre
Neue Spiele sind Spiele, bei denen es keine Verlierer gibt, die man miteinander spielt. Besiegen kann man höchstens sich selbst, seine Ängste überwinden, in der Situation sein, sich in der Gruppe erleben. Außerdem machen die Spiele viel Spaß. Durch den Workshop werden die Teilnehmer dazu befähigt, selbst solche Spiele anzuleiten und weiterzugeben. Außerdem lernen wir, auf einfache natürliche Weise uns und andere „heilwerden zu lassen", indem wir geistige Gesetze anwenden, die bekanntlich über den physischen Gesetzen stehen.
Dale ist Mitglied der New Games Foundation, war mehrfach in Findhorn und bereist Europa, um die Idee der Neuen Spiele zu verbreiten.

Backen und Brauen gerät nicht immer

von Dipl. Brauer Ing.

Karl Fr. Kretschmer, Eystup

Dieses alte Sprichwort gibt den Hinweis, daß Brot und Bier dereinst hausgemachte Erzeugnisse waren, die zum Aufgabenbereich der Familienmutter gehörten. In heutiger Zeit, in der verbrauchsfertige Lebens- und Genußmittel zur Verfügung stehen und vor allem in den Städten auch gebraucht werden, ist der ursprüngliche Produktionszusammenhang zwischen Brot und Bier wenig bekannt. Beide haben *Getreide* gemeinsam als Grundstoff, dessen stoffliche Veränderung aber auch auf den Sauerteig zurückging. Bis in das Mittelalter war den Menschen nicht bekannt, daß es sich hier um biochemische Vorgänge handelt, d.h. *Kleinlebewesen* = Mikroorganismen, die zum botanischen Bereich der Biologie gehören, sind die Aktivsten des Stoffwechsels. Die Phänomene der milchsauren und alkoholischen Gärung werden durch nützliche Milchsäurebakterien und Hefen ausgelöst. Diese Mikroflora stammte ursprünglich von Beeren und Kernobst, aber auch von Gemüsen wie Kohl und Gurken, wobei Luft und Wasser übertragend und vermehrend wirkten. Diese natürlichen Abläufe werden für Spontan-Selbstgärung genutzt, wie sie auch heute noch für die häusliche Herstellung von Sauerkraut und Salzgurken praktiziert werden. Besonders beim Sauerteig fand bei Verwendung einwandfreier Mehlqualität und im Zuge sauberer Arbeitsweise nach und nach eine mikrobiologische Auslese statt, d.h. es setzen sich die gärstärksten Milchsäure- und Hefemikroben durch. Ein solcher Sauerteig, der ja bei jedem neuen Brotteigansatz Erneuerung fand, — es wurde jeweils eine ausreichende Menge als Impfgut für den nächsten Ansatz abgezweigt — war der Stolz und zugleich das Heiligtum jeder Familie. Dabei ist zu bedenken, daß es sich um ein Mysterium handelte, weil doch die darin lebenden Elemente unbekannt waren; denn das Mikroskop wurde erst Ende des 16. Jahrhunderts erdacht und für die Erforschung der Wunderwelt des Mikrokosmos genutzt. Erst auf diese Weise



konnten der Menschheit endlich die Gärungsmechanismen der Stoffumwandlungen offenbar werden. Neben der Broterzeugung fand der Sauerteig auch als Impfgut für die Bierwürze Verwendung. Mit der Zeit setzte ein Wechselspiel ein, in die Gärdecke sowie der Bodensatz im Gärgefäß, in denen die Milchsäurebakterien und Hefen eingebettet waren, als Impfgut für die Brot- und Biererzeugung Verwendung finden konnten und auch an andere Haushalte abgegeben wurden, in denen Backen und Brauen so im Argen lagen, daß die Versorgung der Familie gefährdet war, Nachlässigkeiten in der Reinhaltung sowie ungünstige Temperaturführung bewirkten dann mikrobiologischen Schädlingsbefall der zum Bierverderb, z.B. durch Essigstich oder weiße Kahmhautbildung, führte. Brot wurde schimmelanfällig. Bier war nicht nur Flüssigkeitsspender und Durstlöscher, sondern durch die Milchsäure und die vitaminreiche Ära waren die *Aromatisierung sowie die Bitterung des Bieres* durch Kräuter, Wurzeln und Beeren ein weiteres Mysterium, das von geschäftstüchtigen Kräuterhändlern ausgeschöpft wurde. Die vielversprechende Widerstandskraft gegen Bierschädlingsbefall war mittels geheimnisvoller Pflucherei nicht erreichbar. Erst der *Hopfen*, der nachweislich bereits im 8. Jahrhundert in der bayerischen Hallertau kultiviert wurde, hat einen segensreichen Wandel eingeleitet, durch den neben einer edlen Bittere auch die Kranheitsanfälligkeit des Bieres eingeschränkt wurde. Das ist dann auch der Reinheit der Hefearten zugutegekommen. Nur so ist es möglich geworden, daß auf den *britischen Inseln* schon im 18. Jahrhundert industrielle Großbrauereien entstanden und florierten, die in riesigen hölzernen Gärbottichen, die bis zu 5000 Hl faßten, stark gehopfte obergärige Biere erzeugten, die ihren Ruf und Absatz im In- und Ausland sicherten. Die Brauerei Barkleiy, Perkins und Co. erzeugte 1825 mehr als eine halbe Million Hektoliter Bier. Im 19. Jahrhundert kam es zum Siegeszug der *Untergärung*. Die kalte Führung der Gärung und Reifung kam den Haltbarkeitseigenschften des Bieres zugute. Aus dieser Entwicklung, an deren Festigung die *Erfindung der Kühlmaschine* sowie die spektakuläre Technik der *Reinzucht der Bierhefe* besonders beteiligt waren, ist im vorigen Jahrhundert die Perle der Untergärung, der *Pilsener Hopfenbiertypus*, mit einem weltweiten Erfolg hervorgegangen. Dieser Siegeszug hat nach und nach die *Obergärung* stark zurückgedrängt, doch seit einiger Zeit ist vor allem in Deutschland und Belgien in dieser Hinsicht Nachdenklichkeit und Besinnung eingetreten. Auf den Britischen Inseln ist die machtvolle CANRA-Bewegung von Bierkonsumenten aktiv geworden, die der angeblichen „Schönung" der obergärigen Biere mittels Filtrations- und Haltbarkeitsmanipulationen entgegentritt. Ihre Mitglieder trinken nur *echtes*, d.h. naturtrübes Bier, in dem alle biochemischen Wertsubstanzen enthalten sind.

Ein *Wegweiser für gutes Bier* = Guide vor good Beer dient dem Konsumenten als Leitfaden, um allerorts naturbelassenes Bier, das weder biochemisch noch geschmacklich verarmt ist, genießen zu können.

Der Niedergang der obergärigen Brauweise ist auch mit einem anderen Ereignis verbunden, das weittragende Einflüsse auf die Lebenshaltung der Menschheit ausüben sollte. Der geniale französische Bakteriologe *Louis Pasteur* erdachte im vorigen Jahrhundert die thermische Entkeimung zur Konservierung von Lebensmitteln. Um zu überleben, müssen Menschen und Tiere Vorräte anlegen, um sich in Kälte und Trockenperioden zu ernähren. Für Gemüse und Obst, die für den Menschen lebenswichtig sind, gab es vor Pasteur in erster Linie die milchsaure Bevorratung, um

a) Haltbarmachung
b) Vitaminanreicherung
c) Aromatisierung
d) Verbesserung der Verdaulichkeit
e) Hinderung von Fäulnis im Magen- und Darmtrakt
f) Abwehr von Gallen- und Nierensteinbildung,

zu erreichen. Die Vitaminaufstockung hat in den Zeiten des Frischgemüsemangels eine große Bedeutung für das Wohlbefinden, die Leistungsfähigkeit, sowie das Abwehrvermögen der Menschen gegenüber Krankheiten. Auf diesem Sektor hat nach der Einführung der Pasteurisation und im Zuge des Konsumrückganges von naturbelassenen obergärigen Bieren, die eine Milchsäurekomponente enthalten, successive eine lange nicht erkannte Anfälligkeit gegenüber körperlichen und seelischen Krankheiten eingesetzt, die außerdem durch Vernachlässigung ökologischer Gesetze Förderung erfuhr. Es gibt auf dem Erdball noch vielerlei Beweise, daß die Nutzung der Milchsäuregärung für manche Völkergruppen immer noch eine große Bedeutung für eine gesundheits- und leistungsfördernde Lebenserhaltung hat. Bei den *Naturvölkern* obliegen der Hausfrau noch Brotbacken, Malzbereitung und Bierbrauen. Neben Gerste werden auch verschiedene Hirsearten als Mälzungs- und Braugetreide genutzt, die ebenso wie die Gerste sehr anpassungsfähig sind und auch die biertypischen Polyphenole enthalten. Die milchsauren Hirse- und Gerstenbiere in Afrika und Asien sind z.B. für die in den *Bergwerken Südafrikas* hart arbeitenden Banuneger sowie für die *Sherpas in Tibet*, die im Himalaya in Höhenlagen über 5500 m noch schwere Lasten tragen, zugleich Flüssigkeitsspender, Vitaminversorger und Nährmittel. In Belgien gab es die Wiedergeburt des *Hoergarder Weißbieres* in der Provinz Limburg, das ebenso wie die *Berliner und Bremer Weißbiere* eine Milchsäurekomponente aufweist und allen Zweiflern zum Trotz eine Getränkelücke ausfüllt. In *Finnland und Norwegen* gibt es in siedlungsarmen Regionen noch die hausgebrauten *Sahit Biere*, zu deren Herstellung immer noch die traditionellen hölzernen Maischzuber und Läutermulden Verwendung finden, in deren Poren eine wärmetolerante Mikroflora edler Milchsäurebakterien eingebettet ist. Beim Maischen und Läutern = Abfiltrieren der Würze erfolgt ein Impfprozeß, durch den die Milchsäurebakterien wirksam werden. Als Filterhilfe werden Wachholderzweige in die Mulde gelegt, die außerdem ebenso wie die Gaben an Wacholderbeeren und Hopfen auch der Bitterung des Bieres dienen. Die Naturtrüben Hausbiere tragen ebenso wie der *Kwas in Rußland* und im Baltikum zur Leistungsfähigkeit und Kälteverträglichkeit dieser genügsamen Menschen entscheidend bei. Für den Kwasansatz werden in Generationen vererbte irdene Gefäße verwendet, in deren Poren ebenfalls die Gärungsflora angesiedelt ist. Die Milchsäuregehalte dieser naturbelassenen Biere in Afrika, Asien und Europa, bei deren Herstellung die Hausfrau als Braumeisterin fungiert, liegen zwischen 0,1 und 0,3 %.

Eine ungewöhnliche Erscheinung ist die Beharrlichkeit der belgischen *Trappistenmönche*, ihren jahrhundertealten obergärigen Brautraditionen treu zu bleiben. In den Klöstern Orval, Rochefort, Wetmalle und Westvleteren werden nach den alten Braurezepten Trappistenbiere gebraut, die im Flaschenabzug nachgären und ausreifen. Die Braustätten in Westmalle und Orval sind dank der Güte ihrer naturbelassenen Biere ganz bedeutende Wirtschaftsfaktoren ihres sonst so strengen Ordens geworden. Man muß es erlebt haben, mit welcher Akkuratesse die Einschenkzeremonie für das bernsteinfarbene Orval Bier in der stark besuchten Klosterschänke vorgenommen wird. Dieses Trappistenbier, das in allen Provinzen Belgiens in Zehnerpackungen verkauft wird, ist durch die Harmonie zwischen Malzaroma, milder Säure, typischen Estern, polyphenolischen Substanzen und betonter Hofpenbittere ein besonders wohlschmeckendes Produkt alter Braukunst. Wenn sich alt und jung beiderlei Geschlechts nach der Messe an dem naturbelassenen Klosterbier laben, und viele Besucher sich im Verkaufsraum der Abtei mit einigen Packungen Orval Bier proviantieren und wenn man die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit der Mönche verschiedener Altersgruppen beobachtet, dann kommt die Erkenntnis, daß dieses köstliche Klosterbier seit Generationen ein *Lebenselixir* der Mönche ist, das nunmehr auch anderen Menschen zugänglich gemacht worden ist.

In einer Ära, in der die Brauindustrie finanzaufwendige Maßnahmen zur Stabilisierung der Glanzfeinheit des Bieres sowie zur Erhaltung des Frischgeschmakkes macht, gibt es das Werbephänomen der Trappisten, demzufolge das naturbelassene Orval Bier dank seiner mikrobiologischen Komponenten nicht altert und deshalb keiner Einbuße am Frischgeschmack unterliegt. Ihre Empfehlung lautet, es bei *Ausschluß des Kühlschrankes* im Hauskellermilieu bei 10-15° C bevorratet zu halten und auch in diesem Temperaturbereich zu trinken. Im Verlauf solcher Lagerhaltung tritt eine verfeinernde Harmonisierung des Geschmacks ein, an der vor allem Esterbildungen beteiligt sind.

In jahrelanger historischer und technologischer Forschungsarbeit sind die Diplom Braurei Ingenieure *Karl Fr. Kretschmer, Alfons A. Swartetè und Helmut Höfter* der biochemischen Allianz zwischen milchsaurer und alkoholischer Gärung, der daraus hervorgegangenen Brautechnik in den verschiedenen Erdteilen, sowie den die menschliche Gesunderhaltung und Leistungsfähigkeit beeinflussenden diätetischen Faktoren nachgegangen. Die Sichtung und Auswertung dieser Kenntnisse bewirkten eine Nachdenklichkeit gegenüber aktuellen Problemen der Lebenshaltung, der Ökologie, der Chemotherapie sowie der Lebensmittelkonservierung. Diese Überlegungen führten schließlich zu dem Konzept:

Vitalis Bier

das, zum einen dem deutschen Reinheitsgebot entspricht, zum anderen aber nur aus Rohstoffen hergestellt wird, die keinen chemischen Einflüssen ausgesetzt sind. Das *Brauwasser* erfährt keine chemische Aufbereitung. *Braugerste* und *Hopfen* stammen aus alternativem Landbau, und die Komponenten der milchsauren und alkoholischen Gärung sind als edle *Reinkulturen* in Vitalis Würze hergeführt worden. Langjährige Erfahrung im Mälzen und Brauen sowie in der Mikrobiologie haben zur Kreation des Vitalis Bieres geführt, dessen Wohlgeschmack, Süffigkeit und Frische durch die Beachtung alter Mälzungs- und Braukunst, aber auch durch die gezielte Führung der beiden Gärungen im Sinne von mikrobiologischer Reinheit und köstlichen Trunks fundamentiert sind. Dieses betont gehopfte, naturtrübe Bier ist ein Brunnen für Wohlbefinden, Entspannung und Lebensbejahung.

Ein Schlußwort zum Vitamin-Komplex der Hefe:

Der Bodensatz des Vitalisbieres ist kein wertloser Rückstand, sondern dessen vital-reiches Element. Es ist besonders reich an Vitaminen des B-Komplexes.

Abonniert Hologramm

Hologramm hat bisher Themen wie Ernährung, Selbstheilung, Liebe und Ehe, Okologie, spirituelle Entfaltung, Musik und Meditation, Heilung mit Geisteskräften und Intelligenz, Indianer und New-Age-Politik behandelt.
Hologramm spürt Tendenzen auf und gibt praktische Ratschläge und Ideen für zukunftsbezogenes Handeln.
Wer weiterhin immer rechtzeitig Hologramm haben möchte, sollte es abonnieren. Abopreis DM 18,- für sechs Ausgaben.
Keine Verpflichtung zur Abnahme darüberhinaus. Das Abo braucht nicht gekündigt zu werden. Wer es nicht mehr haben möchte, braucht einfach den fälligen Betrag nicht zu bezahlen.

Nr.24: Musik und Meditation, Interview mit Carlos Santana – Pop-Schwingungen – Kontemplative Musik (Peter M. Hamel) – Kosmische Schwingungen (H. I. Khan) – Wachsfigurenmusik – Interview mit Werner Pieper, Herausgeber des Humus – Schule ohne Wände – Nyingma, Weg auf vielen Ebenen – Stillpointerfahrung.

Nr.25:
Heilung mit Geist und Intelligenz – Wie Geistheilung funktioniert – Fasten und Energieumwandlung – Interview mit Ram Dass über Heilung und Sterbehilfe – Ein Arzt heilt sich selbst mit Makrobiotik – Kum Nye, tibetische Selbstheilmethode – taoistische Geistheilung

Nr.26 - Wirkliches Denken - Den geistigen Knoten brechen - Schachspiel und Leben

Nr.27 - Der Sufi-Weg im Westen - Interview mit Reshad Feild - Was ist Sufismus?

Nr.28 - Frauen auf dem Wegen - Frauenbilder über Mira Alfassa, Isabelle Eberhard, Mirabai - Alles Leben ist Bewegung

Einzelhefte bis Nr.26 (einschl.) DM 2,50
ab Nr.27 - DM 3,-

Aquamarin Verlag
Flurstraße 5
D-8011 Forstinning 1
West-Germany

Verehrte Bücherfreunde,

aufgrund des großen positiven Echos, das unsere Fachkataloge und der "Aquamarin-Buchdienst" bei Ihnen gefunden haben, möchten wir Ihnen heute einen neuen Prospekt vorstellen:

REINKARNATION UND KARMA

Sie finden in diesem Fachkatalog alle wesentlichen deutsch- und englisch-sprachigen Werke zum brennendsten Thema der gegenwärtigen Diskussion über esoterische Fragen.

Weiterhin beziehbar sind unsere bisherigen Prospekte:

INDISCHE WEISHEIT / YOGA

CHRISTLICHE MYSTIK / GEISTCHRISTENTUM

ESOTERISCHE SCHULEN

ALTERNATIVE HEILWEISEN / GESUNDE ERNÄHRUNG

Außerdem erscheint der neue "Aquamarin-Buchdienst" wieder mit ausführlichen Besprechungen von zehn grundlegenden Werken der Esoterik. Der Buchdienst "Frühjahr 1982" enthält unter anderem die Werke

SUGRUE: Edgar Cayce

LEADBEATER: Gedankenreformen

NIGG: Das große Buch der Ketzer

LAMA A. GOVINDA: Schöpferische Meditation

SCHUON: Die innere Einheit der Religionen

SATPREM: Der Mensch hinter dem Menschen

Wenn Sie an unseren Fachkatalogen Interesse haben, so fordern Sie das Gewünschte bitte kostenlos an. Für den "Aquamarin-Buchdienst" bitten wir Sie um die Beifügung von 2.00 DM (in Briefmarken) als Schutzgebühr.

Für alle Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Ihr Aquamarin-Verlag

Dr. Peter Michel

Dr. Peter Michel

272 Seiten, DM 28,-
(mit vielen Illustrationen)