

Wie finden wir uns selbst?

Wege zu einer Strahlkraft der Seele

**von
Jens Edrich**



Parzival auf der Suche nach dem heiligen Gral

Januar 2017

Inhaltsverzeichnis:

- Seite 3:** **Wie finden wir uns selbst? Wege zu einer Strahlkraft der Seele**
- Seite 7:** **Hingabe ohne Selbstverlust? Zentrierung ohne Selbstfixierung?**
- Seite 11:** **Wie die Aktivität der Seele in der Hingabe zur Zentrierung der Seele führt**
- Seite 18:** **Von der Strahlkraft der Seele**

Wie finden wir uns selbst? Wege zu einer Strahlkraft der Seele

Die Frage nach unserem Selbst, nach dem, was wir selber sind, gehört zu den ältesten Fragen der Menschheit. Dennoch hat sie in einem Zeitalter, in der eine individuelle, selbstbestimmte Seele des Menschen nur noch schwer gedacht werden kann, in dem vom Menschen oftmals die Unterwerfung unter Sachzwänge und Regularien in einer Weise gefordert wird, die dem einzelnen das Gefühl vermittelt als individuelle Seele nicht gefragt zu sein, allergrößte Aktualität. Sehr viele Menschen erleiden das Gefühl der eigenen Nichtigkeit. Schon früh wird uns beigebracht, uns so an die gesellschaftlichen Erwartungen anzupassen, dass wir innerhalb derselben gut eingefügt funktionieren und jene Erwartungen unhinterfragt erfüllen. Eigenständiges Denken über die Grenzen des Gegebenen hinaus, eigenständiges Handeln auf neue Horizonte zu, gerät rasch in einen Konflikt mit den Gegebenheiten. Soziales Unverständnis, Arbeitsplatzverlust oder der Verlust an Sicherheiten ist oftmals die Folge. Aus Angst vor jenen gesellschaftlichen Ausgrenzungen ziehen es viele Individuen vor, auch als unsinnig oder gar schädlich erkannten Zielen zu dienen um damit ihren Anteil an der als Gegenleistung für diesen Dienst gebotenen Sicherheiten zu erhalten. Je klarer wir jedoch erkennen, welcher Unwahrheit wir dienen, desto mehr wird uns nicht erspart bleiben, an jenem inneren Konflikt zwischen dem für richtig Erkannten und dem wider besseres Wissen Praktiziertem einen zunehmenden Schmerz zu erleben. Krankheiten, Krisen, oder Leid sind die Folge davon, wenn wir in uns zugewiesenen Rollen verharren, während wir zugleich die Notwendigkeit verspüren, zu neuen Aufgaben zu finden. Oftmals führen uns Krankheiten und Krisen zu einem Erwachen der Frage: Wer bin ich, dass ich das erleiden muss, und was will ich mit meinem Leben tun?

Die Frage nach dem, wer wir sind, stellt die Frage nach unserer eigenen Seele und deren Möglichkeiten sich immer freier entfalten zu können. Der Wunsch nach einem aus der eigenen Seele heraus selbst gestalteten Dasein liegt uns allen im tiefsten Inneren zugrunde.

Was aber ist die menschliche Seele, wie findet sie zu sich selbst und zu ihrer Erkraftung, wodurch kann sie in immer freierer Weise wirken?

Dieser Frage wollen wir in der Folge nachgehen:

Den Begriff der Seele haben wir zunächst einmal eingeführt, ohne ihn weiter zu erläutern. Da es in dieser Schrift weniger darum gehen soll, eine von Experten erarbeitete Terminologie der Seele zu entwickeln, als mehr darum, an den uns vorliegenden Erfahrungen anzuknüpfen, wollen wir zunächst einmal versuchen den Begriff der Seele auf der Ebene des eigenen Denkens und der Erfahrung zu fassen.

Was also verstehen wir gemeinhin mit der Seele des Menschen? In der bereits oben verwendeten Begrifflichkeit war mit Seele eine Wesenheit angesprochen, die sich durch zweierlei wesentliche und bei genauer Betrachtung polare Eigenschaften ausdrückte:

Es war die Rede davon, dass die Seele eine Kraft ist, welcher der Wunsch nach selbständiger Gestaltung innewohnt. Indem jener Wunsch in ihr lebt, hat diese Seele zugleich ein Bewusstsein von sich selbst. Wir können also die Seele als eine unsichtbare, aber erlebbare Kraft beschreiben, die von sich selber ein Bewusstsein hat und zugleich von dem Wunsch nach Selbstbestimmtheit und Selbstgestaltung gezeichnet ist. In dem Begriff der Selbstgestaltung liegt aber bereits eine Polarität angelegt, die wir in den Blick nehmen müssen: SELBST-GESTALTUNG

Hier haben wir es mit einem Selbst und einer Gestaltung zu tun. Zum Gestalten aber gehört das Zu-Gestaltende. So können wir sagen wir haben ein Gestaltendes und ein zu Gestaltendes, geometrisch gesprochen: Wir haben einen Punkt, ein Zentrum der als Quelle der Gestaltungskraft anzusehen ist und zugleich eine Peripherie, einen Umkreis, welcher von dieser Quelle gestaltet werden will. So haben wir es bei der Seele also mit einer Kraft zu tun, die in einem Spannungsfeld zwischen Punkt und Umkreis steht, zwischen einer Kraft die gestaltet, und einer Welt, die von ihr gestaltet wird.

Zum besseren Verständnis können wir das Bild von Punkt und Umkreis noch einmal von einem anderen Aspekt aus betrachten: Was sind die Urbedürfnisse der Seele, ohne welche diese letztlich nicht existieren kann?

Indem eine Seele Seele ist, will sie sich selbst erhalten, will sie sich selbst als eigenständig und losgelöst frei erleben, will sich schützen vor jedweder Vereinnahmung, jedwem Versuch ausgelöscht zu werden. So können wir das eine Urbedürfnis der Seele darin sehen, ein Abgegrenztes, ein Abgetrenntes, ein Losgelöstes, ein Autonomes zu sein. Auch dieses Bild findet in dem Symbol des Punktes einen treffenden Ausdruck. Was aber würde einer Seele fehlen, die ausschließlich ein Abgeschlossenes wäre?

Jeder kann nachfühlen, dass bereits nach kürzester Zeit ein unbändiger Hunger nach Begegnung, Beziehung, Welt, Erfahrung, die Seele befiele, die nur für sich selber existieren würde. So ist die Seele neben ihrer Sehnsucht nach Autonomie auch durch den existentiellen Wunsch nach Hingabe, Begegnung, Beziehung zu einem anderen Sein gekennzeichnet. Jene Sehnsucht nach Begegnung, nach Erweiterung, nach Beziehung findet wiederum in dem Abbild des Umkreises, der Peripherie ihre Entsprechung.

Alleine aus dem Bild von Punkt und Umkreis zeigt sich ein gewisser Konflikt, ein Spannungsfeld der Seele, welches wir nun etwas genauer in den Blick nehmen wollen:
Welche Einseitigkeiten, welche Gefahren lauern in dem jeweiligen Pol, und wie kann gerade aus diesen beiden Polen heraus dennoch eine Erkraftung der Seele geschehen?

Blicken wir zunächst einmal auf das Symbol des Umkreises und die mit ihm verbundenen Kräfte: Der Umkreis symbolisiert die Sehnsucht der Seele nach Begegnung und Beziehung, zugleich aber auch diejenige Sphäre, in die hinein die Seele gestaltend wirken will. So können wir auch sagen, der Umkreis symbolisiert alles, was außerhalb der Seele ist. Welche Gefahr ist nun aber mit dem bloßen Umkreis verbunden?

Indem wir einmal versuchen, die Seele ausschließlich als Umkreis zu denken, bemerken wir, dass in diesem Bild die Gefahr des Selbstverlustes liegt: Die Seele, die ausschließlich und ganz hingegeben im Umkreis lebt, droht sich selbst zu verlieren und in der Begegnung mit der außer ihr befindlichen Welt ganz mit dem Fremden zu verschmelzen, bzw. sich von diesem überfremden zu lassen. Auch ein fortwährendes, unbewusstes Leben in dem „Zu-Gestaltenden“ würde zu einem Verlust der Seele als eigenständiges Wesen führen. Kennen wir nicht diese Gefahr alle auf das Beste? Kennen wir das nicht, dass wir uns in einem Gespräch mit einem Menschen von diesem völlig überfremden lassen? Kennen wir nicht die Erfahrung, uns von einem Eindruck so überwältigen zu lassen, dass wir uns selbst darin zu verlieren drohen? Ist nicht auch manch kritiklose Ausführung von uns übergebenen Anweisungen und Anordnungen – ob diese nun sinnvoll oder sinnlos sein mögen – nichts anderes als ein sich Verlieren im Umkreis, im Fremden? Müssen wir uns also doch vor dem Umkreis hüten, müssen wir doch besser an uns selbst festhalten, unsere Meinung und unser Anliegen vertreten und Grenzen formulieren? Müssen wir uns abgrenzen lernen von der Welt und besser auf unsere eigenen Bedürfnisse und Wünsche achten lernen?

Wie oft kommt es vor, dass ein gutmütiger Mensch sich jahrelang für seinen Betrieb, in seiner Ehe, oder für einen anderen Menschen aufgeopfert hat und durch jene Aufopferung in einen schwerwiegenden Erschöpfungszustand geraten ist. Schwere Depressionen, vegetative Störungen oder psychische Krisen können die Folge einer solchen einseitigen Aufopferung sein. Oftmals erscheinen intensive psychotherapeutische Interventionen nötig, anhand derer der Betroffene lernen soll, seine „Aufopferungs- und Pflichtmuster“ oder „workoholischen Tendenzen“ zu erkennen und zu überwinden. Vielleicht kann er im Rahmen dieser Therapien erkennen, wie bereits in seiner Familie als Kind die Achtung und Liebe, die ihm entgegengebracht worden war, an die Erfüllung der elterlichen Erwartungen geknüpft war. Er bemerkt die in ihm wohnende Angst vor sozialer Ächtung, vor einem Anerkennungsverlust, die eintreten könnten, wenn er nicht ganz „selbstlos“ und „altruistisch“ darauf verzichtet, nach sich selbst und seinen Bedürfnissen zu blicken. Er bemerkt, wie er aufgrund dieser Angst in dem Zwang lebt, ganz und gar dienend, hingeggeben an die Peripherie handelnd sein zu müssen. Schließlich erschien es ihm bis zu diesem Zeitpunkt immer noch sicherer und vertrauter sich selbst ichlos aufzuopfern und damit immerhin der Anerkennung der Eltern und der Welt gewiss sein zu können, als zu riskieren, dass er sich durch eigenwilliges Handeln die Ächtung derselben einholen könnte. Indem ihm aber jenes Aufopferungsmuster in der eigenen Seele bewusst wird, beschließt er, jetzt endlich einmal das zu tun, was er selber will, jetzt endlich auf sich selbst und seine Bedürfnisse hören zu wollen. Der Umkreis erscheint ihm durch den erlebten Selbstverlust gefährlich, der Punkt dagegen, der Rückzug, die Abgrenzung ein sicherer Hafen. So wendet er sich – aus dem Gefühl der Unvereinbarkeit von Umkreis und Punkt heraus – dem polaren Prinzip, dem vermeintlichen Punkt zu. Wie aber gestaltet sich dieses polare Prinzip?

Betrachten wir nun einmal jenen Punkt und fragen uns, welche Einseitigkeiten mit ihm verbunden sind: Der Punkt verkörperte in der bisherigen Darstellung das Prinzip der Autonomie, des Eigenständig-Seins, des Abgegrenzt-Seins. Zugleich war der Punkt auch die Quelle des Tätigseins. Bereits zuvor hatten wir das Bild einer Seele gezeichnet, welche nur punktförmig, d.h. isoliert gedacht wird, und dabei bemerkt, dass aus einer solchen die unbändige Sehnsucht nach Überwindung der Grenze, nach Begegnung und Beziehung resultieren würde, so wie letztlich aus dem Szenario der im Umkreis verloren gegangenen Seele der drängende Wunsch nach Abgrenzung, Rückzug resultiert war. Denken wir uns das Prinzip des Punktes einmal ins Extreme: Das Bild eines Menschen erscheint dann vor uns, welcher in sehr selbstzentrierte Weise nur auf seine eigenen Wünsche und Bedürfnisse achtender Weise durch das Leben geht. Vielleicht gelingt es ihm, durch seine Selbstzentrierung andere Menschen für sich zu gewinnen, die seinem System dienen, die sich ihm – aufgrund einer gegensätzlich gelagerten Rollensituation, in der diese die Rolle des Dienens verinnerlicht haben – vielleicht sogar unterwerfen und ihm ihre Kräfte zur Verfügung stellen. Im Gegensatz zu demjenigen, der sich in der Welt verliert, der sich selbstlos pflichtbewusst hingibt und oftmals hierdurch Lebenskräfte einbüßt, deren Mangel dann zu Krankheit und Erschöpfung führen, kann es sein, dass der mehr selbstzentriert lebende Mensch sich der Kräfte anderer Menschen bedient. Dadurch wird er oft nicht zu einer Erkrankung oder Krise geführt, sondern genießt subjektiv und objektiv einen erheblichen Energiegewinn. Dieser wiederum macht ihm seine Rolle unter Umständen sogar angenehm. Was aber ist die Folge? Während der sich im Umkreis verlierende Mensch durch Krisen unter Umständen an einen Punkt geführt wird, an dem er eine Wandlung vollziehen muss, kann dem selbstzentrierten Menschen diese Krise unter Umständen lange erspart bleiben. Während dies vordergründig als ein Vorteil des letzteren angesehen werden kann, muss es dem Wesen nach doch als eine erheblicher Nachteil verstanden werden: Schließlich führt der Mangel einer Krise bei ihm auch häufig zu einem Mangel an Entwicklungsmöglichkeiten. Während der sich verlierende Mensch also aufgrund der sich rasch einstellenden Erschöpfung eine Entwicklungsmöglichkeit findet, verharret der selbstzentrierte Mensch leichter in seiner Einseitigkeit und verhärtet darin ohne eine weitere Entwicklung.

Auch wenn diese Grundtendenz häufig zu beobachten ist, kann man sie aber dennoch für den selbstzentrierten Typ nicht grundsätzlich konstatieren. Auch hier gibt es ausreichend Beispiele, bei denen durch die Selbstzentrierung Isolation, Einsamkeit die Folgen sind. Isolation und Einsamkeit wiederum können sich so zu Leid verdichten, dass auch hier die Sehnsucht nach einer Gegenbewegung und damit nach der Öffnung die Folge sein kann. Ein klassisches Beispiel eines Teufelskreises, bei dem Selbstzentrierung kompensatorisch zur Selbstaufgabe und Selbstaufgabe wieder zur Selbstzentrierung führt, findet man häufig in der Eltern-Kind-Interaktion:

Gelingt es den Eltern beispielsweise nicht ausreichend, dem Kind durch gute Anregungen und Inhalte, die ihm gemäß sind, Ordnungskräfte zur Verfügung zu stellen, so reagiert dieses häufig mit chaotisierenden Tendenzen. So kann z.B. eine Einschlafstörung eines Kindes durch eine ungenügende Gestaltung der Abendstunde bedingt sein. Wenn das Kind beispielsweise vor dem Fernseher sitzt, wo es in der Regel Inhalte konsumiert, die es kaum verarbeiten kann, statt mit den Eltern gemeinsam einen kleinen Tagesrückblick zu tun oder eine kleine Abendgeschichte zu lesen, können chaotisierende, beunruhigende Kräfte in es einziehen. In der Folge wird es evtl. immer wieder nach der Mutter oder dem Vater verlangen. Reagiert dieses nach dem wiederholten Rufen des Kindes verärgert, so dass das Kind danach weint oder noch heftiger seine Unruhe zum Ausdruck bringt, so haben wir es mit der Geste des Ärgers, aus Sicht der Umkreis-Punkt Frage mit einer Geste der Selbstzentrierung, Selbstbehauptung und Abgrenzung dem Kind gegenüber zu tun. Das Kind quittiert den Eltern gegenüber diese Abgrenzung, die es als Ablehnungsgeste erlebt, mit Weinen. Gerade jenes Weinen kann in der Folge von den Eltern schuldhaft empfunden werden. Oftmals entsteht gerade dann, wenn die Selbstbehauptungsgeste unter Umständen mit großer Vehemenz ausgedrückt wurde, so etwas wie ein subtiles Schuldgefühl dem Kind gegenüber. In der Folge wiederum kann dieses unbewusste Schuldgefühl dazu führen, dass der Impuls entsteht am nächsten Abend „liebevoller“ mit dem Kind umzugehen und sich z.B. mit ihm in das Bett zu legen, bis es eingeschlafen ist. Dieses Verhalten wird unter Umständen für eine längere Zeit aufrecht erhalten und führt vordergründig tatsächlich zu einem Erfolg, indem das Kind nun besser einschläft. Da aber jene Geste, indem sie die unbewusste Folge der überzogenen Selbstbehauptung war, die Spur des Gegenbildes an sich trägt und deshalb die Tendenz zur übergroßen Selbstaufgabe, der ichlosen Selbstaufopferung zeigt, kann diese einseitige Hingabe an die „Peripherie des Umkreises“ im Verlauf wiederum zu dem starken Wunsch nach Abgrenzung und Selbstbehauptung führen.

Folge jenes Wechselspiels zwischen Selbstaufgabe und Selbstbehauptung in der Eltern-Kind-Interaktion ist ein emotional schwankender Erziehungsstil, der dem Kind keine innere Sicherheit, aber auch keine Selbständigkeit gibt und es deshalb in seiner eigenen Reifeentwicklung behindert. Durch die Selbstaufgabebtendenz der Eltern kann das Kind nämlich nicht zur Selbständigkeit kommen, da es daran gewöhnt wird, dass die Eltern es gewissermaßen „überversorgen“ oder sich von dem Kind bestimmen lassen. Indem wir beispielsweise regelmäßig neben dem Kind im Bett liegen, bis es eingeschlafen ist, erringt es nur eingeschränkt die Fähigkeit zur Selbständigkeit. Durch die Selbstbehauptungstendenz dagegen, mit der sich die Eltern mit Ärger und Ablehnung gegenüber dem Kind abgrenzen müssen, verliert das Kind einen Teil seiner eigenen Sicherheit. Volle Sicherheit kann das Kind letztlich nur dann erfahren, wenn es sich von den Eltern angenommen fühlt.

So zeigt sich auf der Ebene der Eltern-Kind-Interaktion, wie das Hin- und Herpendeln zwischen den Polen von Selbstaufgabe und Selbstbehauptung letztlich zu einem geschwächten Urvertrauen des Kindes führen kann, da das Urvertrauen auf der Kraft des Vertrauens auf sich selbst und seine eigene Selbständigkeit einerseits und das Vertrauen darauf in wirklicher Liebe angenommen zu sein andererseits beruht.

Grundsätzlich können wir eine gewisse Gesetzmäßigkeit aus dem bisher Gesagten ableiten: die Seele befindet sich in einem Spannungsfeld zwischen Hingabe und Zentrierung. Diese beiden Pole können eine Steigerung in den Prinzipien Selbstaufgabe und Egoität finden. In ihren Extremen können die gesteigerten Pole entweder so leidvoll erlebt werden, dass eine Sehnsucht nach dem polaren Prinzip daraus folgt, oder aber aufgrund eines erlebten und vermeintlichen Gewinnes, der mit deren Einseitigkeit verbunden ist, von dem Individuum festgehalten werden. Der Mensch, der in der Selbstaufgabe lebt, kann z.B. in dieser Rolle eine Sicherheit erleben, die ihn vor der Angst des Achtungsverlust zu schützen scheint. Derjenige Mensch, der in der Egoität lebt, kann durch seine Lebensart einen erheblichen energetischen Gewinn empfangen, den er nicht loszulassen bereit ist. In beiden Fällen verhindert letztlich eine „Bindung“ an Sicherheitsbedürfnisse einerseits oder einen energetischen Gewinn andererseits den anstehenden nächsten Entwicklungsschritt. Die Bindung, das Bedürfnis nach Achtung, Liebe, Anerkennung des einen, ist letztlich mit der Sehnsucht eines Kleinkindes verwandt, von seiner Mutter geliebt zu werden. Jene Bindung kann deshalb als ein unreifes, kindliches, unverwandtes Bindungsmuster bezeichnet werden und führt dazu, dass ein Verharren in der Opfer- und Selbstaufgaberolle dem Entwicklungsschritt vorgezogen wird. Ganz ähnlich verhält es sich bei dem selbstzentrierten Mensch, welcher an den Genuss des mit seiner Egoität verbundenen Energiegewinnes gebunden ist, man könnte auch sagen in diesem Genuss schwelgt. Auch bei ihm kann letztlich ein unerlöste Bedürftigkeitsprinzip, welches in der Abgrenzung eine gewisse Befriedigung findet, konstatuiert werden, welches seiner weiteren Reifung im Wege steht. So sehen wir, wie die Pole, zwischen denen die Seele des Menschen steht, und zwischen denen sie sich überhaupt erst als ein eigenständiges Wesen erlebt, auf der einen Seite Entwicklungshelfer auf der anderen Seite aber auch vereinseitigte Gefahren darstellen können. Entwicklungshelfer sind sie, wenn das Erleiden des einen oder anderen Extremes einen nächsten Entwicklungsschritt ermöglicht. Gefahren stellen sie insofern dar, als der Mensch auch in ihnen verharren, an ihnen festhalten kann, so dass er hierdurch in seiner Entwicklungsmöglichkeit eingeschränkt wird.

Wie aber verhält es sich mit der Entwicklungsmöglichkeit, und in welcher Weise können die beiden Pole hier eine Hilfestellung geben? Diese Frage ist im bisherigen Gedankengang letztlich unbeantwortet geblieben. Zwar wurde deutlich, dass ein Pol den anderen zur Folge haben kann, jedoch leitete sich aus jenem Hin- und Herpendeln zwischen zwei Polen noch keine voranschreitende Entwicklung ab. Zugleich bleibt bei der Betrachtung der beiden Pole das Dilemma bestehen, dass diese beiden Pole letztlich unvereinbar erscheinen, und so ein anderer Weg als ein ständiges Hin- und Herpendeln zwischen den beiden Extremen bislang nicht wirklich denkbar erscheint. Im weiteren Fortgang soll also der Frage nach der Vereinbarkeit jener beiden Pole einerseits und der Möglichkeit einer Weiterentwicklung der Seele unter Einbeziehung jenes Spannungsfeldes nachgegangen werden.

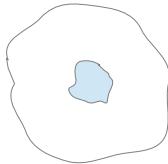
Hingabe ohne Selbstverlust? Zentrierung ohne Selbstfixierung?

In den vorangegangenen Ausführungen war deutlich geworden, dass die menschliche Seele sich im Spannungsfeld zwischen Hingabe und Zentrierung, zwischen dem Umkreis und dem Punkt erlebt und in der Gefahr ist, sich nach beiden Polen hin letztlich selbst zu verlieren. Einerseits droht sie sich auf der Hingabeseite durch Einswerden und Verschmelzen mit dem Umraum als eigenständiges Wesen aufzulösen. Andererseits lebt sie in der Gefahr, sich durch eine Zentrierung, welche an sich selbst festhält, von der Welt abzuschließen und dadurch letztlich an einem Mangel an Beziehungen wie eine Pflanze, die kein Wasser mehr erhält, zu vertrocknen. Beide Pole führen also in ihrer Vereinseitigung letztlich zu einem Untergang der Seele. Wir können auch sagen, nur in dem

Zusammenspiel der beiden Pole, nicht in der Vereinseitigung kann die Seele bestehen. Wie aber kann jenes scheinbar ewige Wechselspiel der Pole, zwischen denen die Seele hin- und her geworfen wird, zu einer Weiterentwicklung der Seele führen? Wie kann die Seele allmählich aus den mit beiden Polen einhergehenden Bindungen heraustreten und zu einer immer größeren Selbstbestimmung finden? An dieser Stelle mag man einwenden, diejenige Seele, welche sich in sich selbst zentrierte und behauptete, habe doch das maximale Maß an Selbstbestimmung erreicht, und nur diejenige Seele, die in der Selbstaufopferung lebe, sei in der Gefahr sich von fremden Kräften bestimmen zu lassen. Aber ist diese Erwiderung tatsächlich richtig, können wir davon sprechen dass die in die Abgrenzung hereingetretene Seele sich wirklich selbst bestimmt? Müssen wir nicht davon ausgehen, dass ein Wesen, welches sich selber bestimmt, in seinem Handeln darum bemüht ist, so zu handeln, dass sein Handeln von ihm selbst als stimmig erlebt wird? Und haben wir nicht bemerken müssen, dass jener scheinbar selbstbestimmte Zustand, in den sich die sich selbst behauptende Seele hereinstellt, bei derselben über kurz oder lang zu einem Erleben eines Mangels führt? Nehmen wir diese Beobachtung ernst, so müssen wir zugeben, dass die sich selbst behauptende Seele nicht wirklich selbstbestimmt ist. Wäre sie selbstbestimmt, würde sie einen Zustand anstreben, den sie als stimmig erleben könnte. So muss also in der sich selbst behauptenden Seele eine irgendwie geartete Fremdkraft wirken, die sie zu einem Handeln treibt, welches sie letztlich in einen unstimmigen Zustand der Verkapselung einsperrt. So können wir feststellen, dass die Seele im Zustand der Egoität und Selbstbehauptung letztlich doch fremdbestimmt wird, und das Erleben der absoluten Autonomie letztlich eine Illusion ist. Konkret betrachtet bedeutet dies, dass diejenigen Kräfte, die uns z.B. nach einer langen Phase der Selbstaufopferung, die uns in eine Krise oder Erschöpfung getrieben hat, glauben machen wollen, die Lösung unserer Erschöpfung läge in einer Gegenbewegung, in der wir uns nun ganz selbst behaupten, ganz auf unsere eigenen Bedürfnisse achten, und uns damit einhergehend abgrenzen müssen, Fremdkräfte sind, die unsere Seele von ihrem eigentlichen Wesen entfernen wollen.

Im einzelnen kann es sehr hilfreich sein, jene Fremdkräfte genauer in den Blick zu nehmen. Oftmals sind es einfach die emotionalen Gegenkräfte, die uns aus ihrer Opposition gegen die lange gelebte Selbstaufgabe heraus besetzen und bestimmen wollen (*Anmerkung 1*) Allzu häufig findet sich aber gerade im therapeutischen Kontext die Situation, dass diese fremden Stimmen auch aus der Umgebung, leider gar nicht selten gerade auch aus dem therapeutischen Zusammenhang aufgenommen wurden. So lässt sich in manchem psychotherapeutischen Prozess beobachten, dass die wirkliche Selbsterkraftung der Seele dadurch, dass beim Patienten mehr die Selbstbehauptung gefördert werden soll, geradezu geschwächt wird. Solange wir all diese in uns selbst wirksamen oder aber auch von außen auf uns einwirkenden Kräfte nicht als Fremdkräfte identifizieren, werden wir unweigerlich als Gegenprinzip zur Selbstaufopferung die Selbstbehauptung als vermeintliches Heilmittel praktizieren. Das Problem der Selbstbehauptung ist aber, dass die Seele in diesem Zustand gar nicht wirklich als Zentrum, als Punkt vorliegt, sondern stattdessen durch in ihr überfremdend wirksame Kräfte aus ihrem Zentrum gerissen wird. Bildhaft gesprochen könnten wir sagen, wir haben es bei der einseitigen Selbstbehauptung mit einem Zustand der Überdehnung durch Überfremdung des menschlichen Zentrums zu tun.

Ausgangspunkt unserer Betrachtung war die einseitige Hinwendung der Seele zu ihrem vermeintlichen Zentrum. Im Laufe des Gedankengangs bemerken wir jedoch, dass jenes Zentrum, in dem Moment, wo wir uns ihm vermeintlich direkt zuwenden, als Zentrum verschwimmt, indem in ihm wirksame Fremdkräfte erkennbar werden.



*Das Zentrum ist durch in ihm wirkende Fremdkräfte aus seiner Zentrierung gerissen.
Auch die Peripherie kommt in der Folge nicht zur freien Entfaltung*

Wie aber verhielt es sich mit dem gegensätzlichen Pol? Was also passiert genau, wenn wir uns einseitig der Hingabe zuwenden, also die Seele ganz durch den Umkreis berühren und bestimmen lassen?

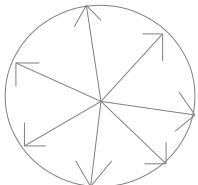
Wir hatten bereits gesehen, dass wir es offensichtlich bei dieser Einseitigkeit mit einer Form der Selbstaufgabe zu tun haben. Wir müssen uns jetzt aber fragen, ob die Ursache der Selbstaufgabe tatsächlich die Hingabe der Seele ist. So wie wir bemerkt haben, dass die vermeintliche Zentrierung des Menschen letztlich gar zu einer Auflösung durch Überfremdung seines Zentrums geführt hat, so wollen wir jetzt in Betracht nehmen, ob die Weitung, die Hingabe, die offensichtlich zu einem Selbstverlust führte, tatsächlich überhaupt eine Hingabe ist. Das Problem einer Hingabe ist ja dieses, dass wir darin in der Gefahr sind, ein anderes Wesen, bzw. den Umraum in uns wirksam werden zu lassen. Das heißt, uns nicht mehr selber bestimmen zu können, uns also auch hier überfremden zu lassen. Dazu wollen wir uns noch einmal an die oben aufgeführten Beispiele und unbewussten Motive zur Selbstaufgabe erinnern. Ein häufig beobachtbares Motiv für die Selbstaufgabe war - wie bereits beschrieben – die Abhängigkeit von Anerkennung, oder Achtung der anderen Menschen. Ein anderes Motiv war das tief verinnerlichte Motiv der Pflicht. Wenn wir jedoch den Begriff der Hingabe auf andere Felder erweitern, so werden wir darüber hinaus noch eine Vielzahl von weiteren Motiven finden, welche in der vermeintlichen Hingabe meist tief un- oder halbbewußt mitwirken. Nehmen wir beispielsweise einmal die Situation der Hingabe an einen geliebten Menschen. Auch hier werden wir bei genauerer Betrachtung bemerken, dass es normalerweise nicht um eine Hingabe im wahrsten Sinne des Wortes handelt. Der Begriff der Hingabe impliziert, dass wir uns – ohne Vorbehalt, d.h. ohne mit einem Teil unseres Bewusstseins oder Unterbewusstseins noch an uns selber festzuhalten – einem anderen Wesen hingeben. Bei einer kritischen Selbstanalyse werden wir jedoch regelhaft feststellen, dass im Normalfall in einem mehr oder weniger starken Ausmaß immer ein Teil unseres Bewusstseins bei uns selbst und an uns selbst gebunden bleibt. Konkret bedeutet dies, dass selbst dann – oder vielleicht gerade dann – wenn wir eine Sache, einen Menschen in ganz besonderem Maße zu lieben vermögen, doch meistens ein gewisser Anteil unseres Bewusstseins in dieser Liebe für sich selber fühlt, oder auch will. Die diesbezüglichen Motive können ebenfalls sehr vielfältig sein. Vielleicht glauben wir, in einer freien Liebe zu einem neuen Partner entbrannt zu sein, aber in Wahrheit spielt doch bei einer feinsinnigen Betrachtung in einem recht erheblichen Maße die Sehnsucht nach Geborgenheit oder Schutz als eigenes Motiv in jene Liebe mit hinein. Vielleicht fühlen wir beim Anhören eines Konzertes, wie sich unsere Seele ganz jenen Klängen hingeben will, aber zu einem kleinen Teil sind es doch die in unserem Unbewussten noch lebenden Gefühle, welche die Musik lieben, da sie dazu in der Lage ist, die Sehnsüchte nach Freiheit und Weite, die z.B. in unserer Seele leben, zu befriedigen. So ist es kein Leichtes, jene Unterscheidung, in welchem Maße es uns gelingt, an ein Wesen, eine Musik, einen Inhalt o.ä. hingegeben zu sein sein und der Sache damit wirklich zu begegnen, oder wieweit noch eigene Wünsche, Hoffnungen oder auch Projektionen sich in den Hingabeprozess hereinmischen, vorzunehmen. In jedem Fall werden wir aber bei jedweder genauerer Betrachtung bemerken, dass eine reine Hingabe im alltäglichen Bewusstseinszustand des Menschen kaum oder nur annähernd zu beobachten ist, da sich hier immer in mehr oder weniger großem Ausmaß halb-

oder unbewusste Bindungen an uns selbst in den Hingabevorgang mit hereinmischen.

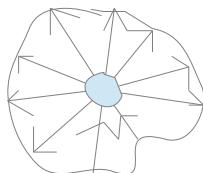
Wir wollen jetzt die Frage stellen, wieweit die Gefahr des Selbstverlustes, welche wir im Zusammenhang mit der Hingabe erleben, tatsächlich mit der Hingabe an sich zusammenhängt oder aber vielmehr mit der Tatsache, dass wir im normalen Prozess der Hingabe immer einen Teil unseres eigenen Sehnens, Wünschens mit hereinnehmen, so dass die reine Hingabe und Beziehungsaufnahme dadurch kontaminiert ist. Schließlich hatten wir ja beim umgekehrten Pol – der Selbstzentrierung – bemerkt, dass die einseitige Selbstfixierung im Sinne des egoistischen Rückzuges gar keine wirklichen „Zentrierung“ auf das eigene Selbst im eigentlichen Sinne des Wortes darstellt, da sie mit starken Fremdkräften einhergeht, die die Seele eigentlich aus ihrem Zentrum herausreißen wollen. Die Ausgangsthese, dass eine vollständige Zentrierung – d.h. eine vollständige Konzentration des eigenen Wesens auf einen Punkt, in dem nichts Fremdes wirken darf, zu einer Egoität und einer Isolation der Seele führt, muss damit als widerlegt angesehen werden. Schließlich zeigt sich das Prinzip der einseitigen Selbstbehauptung als eine das Zentrum auflösende Kraft. So stellt sich also jetzt die Frage, ob nicht die These, dass eine wirkliche Hingabe zu einem Selbstverlust führt, ebenso widerlegt werden kann:

Betrachten wir zur Beantwortung dieser Frage einmal beispielhaft einen Zustand der „vermeintlichen“ d.h. der durch eigene Wünsche und Sehnsüchte kontaminierten Hingabe: Wir geben uns beispielsweise einer bestimmten Berufstätigkeit in einer Firma hin und opfern für diese einen großen Teil unserer Kräfte und Lebenszeit. Zugleich bemerken wir – bei genauerer Betrachtung – dass sich in jene Hingabe neben der reinen Freude an der Tätigkeit selbst zum Beispiel ein Prinzip des Ehrgeizes mit hineinmischt. Wir brauchen also den Beruf, weil wir durch unseren Erfolg das Gefühl haben, mehr in der Gesellschaft zu gelten. Nun werden wir des weiteren feststellen, dass jenes Geltungsbedürfnis, welches in unserer Seele auftaucht, dazu führt, dass wir uns in einer Weise im Beruf überlasten, und dadurch möglicherweise in eine allmähliche Schwächung und Erschöpfung geraten. Da wir von jenem Geltungsbedürfnis in einer sehr unbewussten Weise abhängig sind, lassen wir andere Dinge, die uns eigentlich wichtig wären, bei Seite liegen. Es leidet beispielsweise die Beziehung zu unseren Kindern oder zu unserem Partner unter jener beruflichen Überbeanspruchung. Möglicherweise geraten wir durch diese andauernde Überlastung irgendwann in einen Zustand der schweren Erschöpfungsdepression. Indem wir uns Gedanken machen über die Gründe für jene Erschöpfung, kommen wir zu dem Ergebnis, dass jene eingetreten ist, da wir uns zu sehr aufgegeben, hingeben haben und ziehen nun den Schluss, dass eine zu große Hingabe an eine Sache der eigenen Seele nicht zuträglich ist. Aber ist jener Schluss richtig? Nun, auch hier bemerken wir, dass die Ursache für die Erschöpfung, für die Überlastung eigentlich gar nicht in der Hingabe an den Beruf selbst gelegen hatte, sondern vielmehr in der Tatsache, dass sich in den Prozess der Hingabe an die Arbeit das eigene Geltungsbedürfnis hineingemischt hatte. So bemerken wir bei genauerer Analyse, dass der Gedanke „Hingabe führt zum Selbstverlust, bzw. zur Fremdbestimmung“ eigentlich gar nicht ganz wahr ist. Vielmehr können wir jetzt die Aussage machen: Eine Hingabe, welche durch Sehnsüchte, Bedürfnisse und Wünsche aus der eigenen Seele gewissermaßen kontaminiert ist, führt die Seele zu einem allmählichen Selbstverlust und zu einer Überfremdung. Die Überfremdung liegt demnach gar nicht in der Tatsache der Hingabe an die Arbeit sondern vielmehr eigentlich in der Kontamination der Hingabe durch die eigenen Wünsche, Bedürfnisse und Sehnsüchte. Man könnte auch sagen: Nicht dass wir uns hingeben an eine Sache führt zum Selbstverlust, sondern dass wir uns schwelgend, sehndend hingeben, dass wir also letztlich unsere eigenen Wünsche auf die Sache projizieren. Sich schwelgend, sehndend, mit eigenen Wünschen und Bedürfnissen hinzugeben an eine Sache heißt aber letztlich, der Sache nicht ganz begegnen zu können also eigentlich gar nicht wirklich hingegaben zu sein, da die Begegnung durch die in uns wohnenden Projektionen und Wünsche überlagert wird. So kommt es also bei genauerer Betrachtung nicht durch die Hingabe zum

Selbstverlust sondern durch die von eigenen Wünschen überlagerte scheinbare Hingabe. Bildhaft könnte man jenen Vorgang so zum Ausdruck bringen, dass sich in den eigentlichen Begegnungsvorgang mit der Welt, in die Peripherie des Kreises einzelne Fetzen aus dem eigenen Innenraum mit hereinziehen und die wirkliche Hingabe verhindern. Während bei dem Urbild einer reinen Hingabe der Kreis sich weit, harmonisch in die Peripherie öffnet und die Pfeile frei nach außen ausstrahlen, bleiben einzelne Radien bei der von subjektiven Wünschen kontaminierten Hingabe nach innen gerichtet, man könnte auch sagen selbstreflexiv auf sich selbst gerichtet, so dass eine reine Weitung in die Peripherie nicht möglich ist.



Kreis: reine Hingabe



*exzentrischer Kreis: gebundene Hingabe,
auch das Zentrum verschwimmt*

Betrachten wir zusammenfassend die Ergebnisse unserer Betrachtungen, so kommen wir zu einem überraschenden Ergebnis: Ausgangssituation war das Erleben zweier Pole, zwischen denen die Seele steht. Selbstaufgabe als Überbetonung des Hingabe- und Sympathiepol, also des Umkreises der Seele und einseitige Selbstbehauptung als Überbetonung der Rückzugs-, Abgrenzungs- und Antipathiegeste der Seele waren die Gefahren, zwischen denen die Seele erlebbar eingespannt ist. Als einziger Weg, nicht dem einen oder anderen Pol zu verfallen erschien das stete Hin- und Herpendeln zwischen den Polen. Nach eingehender Analyse wurde jedoch deutlich, dass die Gefahren der Selbstbehauptung und Selbstaufgabe gar nicht aus den Polen per se kommen, sondern eigentlich aus einer Kontamination des einen Poles durch den anderen Pol resultieren: Indem also zum Beispiel das Zentrum des Menschen durch Kräfte der Egoität, der Abgrenzung, der Antipathie besetzt wird, die durch unsere Betrachtung letztlich als der Seele fremde Kräfte erkannt wurden, verliert jenes Zentrum seine Zentrierung, seinen Punktcharakter und wird mit fremden Kräften überladen und überdehnt. Ebenso war die Gefahr der Selbstaufgabe deutlich im Zusammenhang mit in den Hingabeprozess hereinwirkenden Wünschen, Projektionen und Sympathien erkannt worden, nicht im Verbund mit den eigentlichen Kräften der Hingabe. In den Prozess der Hingabe mischt sich also in Form von Wünschen, Projektionen und ähnlichem etwas hinein, was die wirkliche Hingabe geradezu verhindert.

So stellt sich uns im Verlauf eine interessante Umkehrung dar, die wie folgt ausgedrückt werden kann: Während eine Hingabe, die durch sich hereinmischende Wunsch- und Vereinnahmungskräfte verunreinigt wird, den Menschen aus seinem wirklichen Sein herauszureißen droht, kann dieser Selbstverlust bei einem Vorgang der reinen Hingabe nicht beobachtet werden. Ebenso führt nicht die Zentrierung unserer Seele auf einen Punkt hin zu einer Abschottung derselben von der Welt sondern eher die Überladung derselben durch hereinwirkende Antipathiekkräfte. So erscheinen also die reine Hingabe einerseits und die reine Zentrierung der Seele im Gegensatz zu der Ausgangsthese eigentlich Kräfte zu sein, die die Seele in ihrer Integrität stärken können statt sie – wie eingangs befürchtet – aus sich selbst zu reißen oder aber sich in sich selbst abzuschotten. Wir wollen deshalb in der Folge der Frage nachgehen, wie einerseits reine Hingabe und andererseits reine Zentrierung der Seele in ihrer scheinbaren Paradoxie zusammengehen können, und wie sie zu erzielen sind.

Wie die Aktivität der Seele in der Hingabe zur Zentrierung der Seele führt

Wie können wir uns also ganz und ohne Vorbehalt und Wunschenken oder eigene Projektionen hingeben ohne uns zu verlieren und uns zugleich dadurch in uns selbst zentrieren ohne uns abzuschottten? Wie können wir die Polarität von Sympathie, Altruismus einerseits und Antipathie, Egoismus andererseits derart auflösen, dass daraus eine Beziehung zur Welt entsteht, in der sich die Seele als Individuelles nicht auflöst, sondern in ihrem Subjekt erhalten bleibt, in der sie jedoch zugleich aus dem Zustand einer reinen Subjektivität (die Subjektivität ist ein Zustand des rein auf sich selbst bezogenen Erlebens) erlöst wird, indem sie sich zu einem wirklichen reinen Bezug zur Welt bringt? Dieser Frage wollen wir in der Folge nachgehen. Dabei bemerken wir, dass bereits die vorangegangenen Betrachtungen deutlich machten, dass die Überfremdung der Seele im Zusammenhang mit der Hingabe gar nicht mit der Hingabe selber zu tun hatte, sondern mehr mit dem Hereinmischen von subjektiven Projektionen in die Sphäre der Beziehungsaufnahme, d.h. bildhaft gesprochen mit dem zu starken Hereinwirken von Sympathie- bzw. Vereinnahmungskräften in die Umkreissphäre. So wurde bereits aus dem Bisherigen heraus deutlich, dass die reine Hingabe selber gar nicht zum Selbstverlust, d.h. zur Überfremdung führt, sondern vielmehr die durch Projektionen, Wünsche, Sehnsüchte überlagerte Hingabe, also eigentlich die Nicht-Hingabe. Die oben gestellte Frage, wie können wir uns hingeben, ohne uns in unserem Zentrum zu verlieren, d.h. ohne uns von fremden Kräften überlagern zu lassen, kann demnach auch als die gleiche Frage erkannt werden wie diejenige: Wie können wir uns in reiner Form so hingeben, dass sich keine Projektionen in diese Hingabe hereinmischen. Was schützt uns also vor den sich hereinmischenden Wünschen, Projektionen, Vorstellungen oder Sehnsüchten?

Um diese Frage beantworten zu können, müssen wir uns zunächst einmal den Charakter jener Wünsche und Projektionen deutlich machen. Auf welchem Wege kommen dieselben in uns zur Wirksamkeit, wie finden sie Zutritt zu unserer Seele?

Nun wir bemerken rasch, dass es sich bei den genannten Kräften um stark im Halb- oder gar Unbewussten wirkende Kräfte handelt. Gerade weil sie in der Regel nur halbbewusst sind, können sie oft unerkannt in uns wirken. Nehmen wir uns zum genaueren Verständnis dieser unbewussten Wirksamkeit ruhig einmal ein Beispiel: Eine Patientin kommt in die Sprechstunde und klagt über eine ganze Reihe von Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Aufgrund dieser Unverträglichkeiten kann sie nur noch sehr eingeschränkt und kaum mehr in Gemeinschaft mit anderen Menschen essen. In der Folge hat sich ein ausgeprägter sozialer Rückzug und eine regelrechte depressive Situation entwickelt. Die Patientin hat sich intensiv mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten, den Wirkungen von Schadstoffen in der Nahrung und Spurenelementen beschäftigt und ist zu dem Ergebnis gekommen, dass man heute aufgrund der Belastungen eigentlich gar nichts mehr ohne Bedenken essen könne. Nach mehreren erfolglosen Therapieversuchen über naturheilkundliche Mittel wird aus therapeutischer Sicht erst der Hintergrund des Problems bewusst: Es zeigt sich nämlich, dass die Patientin extrem rigide und strenge Vorstellungen davon entwickelt hat, wie sie sich zu verhalten und zu ernähren hat. Jene Vorstellungen können im Zuge einer ausführlichen Schilderung der Biographie als eine bereits in frühester Kindheit verinnerlichte unbewusste Kraft erkannt werden. Es wird deutlich, dass schon die Eltern sehr strenge Regeln aufgestellt hatten, von dem was sein durfte und was nicht sein durfte. Zugleich hatte man dem Kind keinerlei Freiräume eingeräumt, sich selber ein eigenständiges Urteil zu bilden. So lebt tief unbewusst in der Patientin das Gefühl, nur noch sehr wenige Substanzen, die gewissermaßen ganz „rein“, ganz unbelastet sind, zu sich nehmen zu dürfen. Jenes Gefühl wirkt so tief und so unbewusst, dass die freie und freudige

Beziehungsaufnahme, die Hingabe zur Nahrung nicht mehr möglich ist, und sich in den Ernährungsprozess selbst eine aus unbewussten Ängsten bestehende Projektion hereinmischt. Die Verunreinigung der Fähigkeit sich hinzugeben führt in der Folge tatsächlich zu einer schweren Nahrungsmittelunverträglichkeit, d.h. zu der Unfähigkeit sich auf der Stoffwechselebene konstruktiv mit der Nahrung auseinanderzusetzen.

Ausgang für diese Fallgeschichte war die Frage, was schützt uns vor den unbewussten Projektionen, welche oftmals - wie an diesem Beispiel eindrücklich erlebbar – die freie Beziehungsaufnahme und Hingabe zur Umwelt verhindert. Eben dies kann an dem geschilderten Prozess weiterverfolgt werden. Schließlich zeigte sich doch im Verlauf, dass das wache Erkennen jener unbewussten Angst vor der Nahrung bereits einen ersten Schritt zu einer Heilung darstellte. Neben dem Auftrag immer dann, wenn ein Nahrungsmittel auf erlebbare Weise zu einer gewissen Unverträglichkeit führte, die mit dem Verzehr desselben einhergehenden negativen Gefühle und Ängste ins Bewusstsein zu heben und durch eine Objektivierung zu relativieren, bekam die Patientin eine zweiten therapeutische Idee mit auf den Weg: Diese bestand darin, die Beschäftigung mit der Nahrung einmal auf eine völlig erneuerte Weise vorzunehmen. Statt über die gesundheitlichen Wirkungen und Auswirkungen der Nahrung, statt über die in den Nahrungsmitteln wirkenden Toxine sollte sich die Patientin mit der Qualität der Nahrung im Positiven auseinandersetzen. Dabei war es wichtig z.B. das Gemüse in seiner Ästhetik, in seinen Wachstumskräften, in seiner Farbigkeit und Geschmacksqualität einmal eingehend zu studieren (siehe auch das Buch: „Ernährung und die gebende Kraft des Menschen“ Heinz Grill) und die Nahrungszubereitung einmal auf freudige Weise vorzunehmen. Die Patientin solle sich vorstellen als Chefköchin in einem 4 Sterne Hotel die Nahrung für differenzierte Feinschmecker zuzubereiten und sie auch entsprechend für sich selber anrichten. Jedwede Gedanken, die ihr aus irgendwelchen Überlegungen und Ängsten heraus suggerieren wollten, diese oder jene Nahrung sei „nicht erlaubt“, sollte sie als eine „ihrer eigenen Seele fremde“ Kraft erkennen, die im Zusammenhang mit der strengen von Verboten geprägten Erziehung ihrer Eltern als eine „Fremdkraft“ in sie eingimpft worden war. Das Ergebnis des von vielen Gesprächen und gemeinsamen Betrachtungen von Arzt und Patientin begleiteten Prozesses war eine allmähliche Verbesserung der gesamten Verdauungsfähigkeit und Nahrungsmittelverträglichkeit und damit der Beziehungs- und Hingabefähigkeit zur Welt.

Kehren wir vor dem Hintergrund dieses Verlaufes wieder zu der Frage zurück: Was verhindert, dass sich in den Prozess der reinen Hingabe, also der Beziehungsaufnahme mit der Welt, Projektionen hereinmischen, die diesen Vorgang kontaminieren und damit letztlich – wie sich auch in diesem Beispiel zeigt – die Überfremdung und Fremdbestimmtheit des Menschen, den Verlust des eigenen Zentrums bewirken?

In dem genannten Beispiel zeigten sich hier zwei Dinge als wesentlich: Zum einen gelang es, die unbewusst wirkenden Zwänge und Ängste in klarer Weise so in das Bewusstsein zu heben, dass diese am „hellen Tageslicht des Bewusstseins“ in ihrer Absurdität, in ihrer Paradoxie erkannt werden konnte. Durch den Vorgang der wachen Betrachtung im Lichte des vollen Bewusstseins, konnten die zunächst unbewusst wirkenden Kräfte allmählich ins Bewusstsein gehoben und damit gegenübergestellt werden. Allmählich traten sie aus dem Zentrum der Seele, worin sie zunächst überfremdend gewirkt hatten, in die Peripherie. Indem sie dadurch, dass sie in die Peripherie, d.h. auch in die Anschaubarkeit genommen wurden, erkannt werden und mit wachen Gedanken begleitet und relativiert werden konnten, wurde es allmählich möglich, diese als eine fremde Kraft der Seele gegenüberzustellen. Bildhaft gesprochen kann man sagen, eine Kraft, die als Fremdkraft zunächst im Zentrum der Seele ihr Unwesen getrieben und dieses sich selbst entrissen hatte, also den Punkt zu einem unförmigen Klumpen überdehnt hatte, so dass aus dessen Unförmigkeit Kontaminationen in den Prozess der reinen Beziehungsaufnahme zur Nahrung hereinflossen, wurde zur Peripherie.

Das Fremde kehrte dorthin zurück, wo es hingehörte: in das Außen. Dort konnte es ruhig angeschaut und erkannt werden. Damit wurde eine reine und geklärte Beziehungsaufnahme zu dem zuvor in der Seele selbst wirkenden Fremden möglich.

Ein zweiter – mindestens ebenso wichtiger Schritt – war neben der Verobjektivierung, der in der Seele der Patientin lebenden Fremdkräfte, die aktive und bewusst gestaltete Beziehungsaufnahme zur Nahrung selbst. Dabei stand die mehr qualitativ beschreibende, erforschende, beobachtende Beziehungsaufnahme jetzt im Vordergrund. Die Frage, schadet mir die Nahrung, oder auch diejenige: tut mir diese Nahrung gut, sollte bewusst vermieden werden, da sie wiederum den subjektiven Bezug, in dem die Ängste und Projektionen lebten, hätte auflieben lassen. Stattdessen sollte die Frage gestellt werden: Welche Qualität, welche Eigenschaft hat dies, oder jene Nahrung. Aus einer mehr aus der Unbewusstheit des eigenen, von Projektionen überlagerten Subjektes heraus bestimmten Beziehungsaufnahme wurde allmählich eine freiere, bewusst gestaltete von Interesse getragene Hingabefähigkeit an die Welt. Durch diese konnte das nun in seiner Hingabe- und Beziehungsfähigkeit gestärkte Individuum sich letztlich besser in sich selber begründen. Bildhaft gesprochen fanden eine Weitung des peripheren Kreises und Zentrierung des innersten Zentrums der Seele zugleich statt, indem projektive Kräfte aus dem eigenen unbewussten Inneren, die die Hingabefähigkeit kontaminiert hatten, durch Erkenntnis zu einem Teil der Peripherie und damit des bewussten Außens gemacht wurden und damit einhergehend durch eine bewusst gestaltete Beziehungsaufnahme zur Welt das Zentrum zu einer besseren Selbstgestaltung finden konnte.

Zusammenfassend können wir also die Frage, wodurch können wir uns vor den in uns lebenden Projektionen bei der Beziehungsaufnahme zur Welt schützen und damit verhindern, dass wir uns überfremden lassen, wie folgt beantworten:

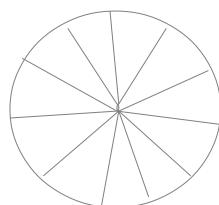
Der Schutz vor dem Hereinwirken von Fremdkräften liegt in der aktiven in die Peripherie des Außens gerichteten anschauenden, bewussten Wachheit der Seele.

Warum soll diese Wachheit nach außen gerichtet sein? Haben wir nicht soeben bemerkt, dass das Erkennen der in der Seele selbst wirksamen Fremdkräfte ein wesentlicher Aspekt bei der Reinigung der Seele von Projektionen war? Haben wir es hier nicht mit einer Art Introktion zu tun, so mögen wir einwenden?

Die Erwiderung ist die: Zwar haben wir eine Kraft, die zuvor im Unbewussten gewirkt hatte, als Fremdkraft erkannt, jedoch war es dazu nötig, diese wie einen Teil der Außenwelt zu betrachten. Erst indem es gelang, die in der Seele wirkende Fremdkraft mit klaren und wachen Gedanken und einer differenzierten Betrachtung der eigenen Biographie so anzuschauen, als wäre sie ein Teil der Außenwelt, konnte diese verobjektiviert, und damit gewissermaßen enttarnt werden. Erst dadurch konnte sie aufhören, als Fremdkraft im Unbewussten in der Seele zu wirken. So bemerkten wir, dass es tatsächlich eine nach außen gerichtete Kraft der wachen Bewusstseinsaktivität ist, die hier einen Schutz aufbaut, eine Kraft, welche die zunächst unbewusst im Inneren wirkenden Kräfte der Seele durch einen aktiven Bewusstseinsprozess nach außen stellt und damit zum Gegenüber macht. Dadurch, dass sowohl die Welt selber (am o.g. Beispiel war dies die Nahrung) als auch die in der Seele wirkenden Fremdkräfte, welche letztlich aus der Welt hereingenommene Kräfte sind, verobjektiviert und damit als Außenwelt erkannt wurden, klärt und reinigt sich die Beziehungsaufnahme zum Umraum. Zugleich reinigt sich das Zentrum der Seele – dadurch, dass es sich mit ganzer Aktivität dem verobjektivierenden Vorgang der Außenbetrachtung widmet – von den zuvor unbewusst in ihm wirkenden Fremdkräften. Indem die Seele ganz in die nach außen gerichtete Aufmerksamkeit geht, bringt sie eine ungeteilte Kraft der Wachheit auf, die für jedwede

Fremdkraft keinen Raum mehr ließ. Der Begriff „Außen“ darf hier aber nicht falsch als „sichtbares“ Außen verstanden werden. Mit „Außen“ ist hier vielmehr all das gemeint, was die Seele sich – auch geistig-seelisch, bewusstseinsmäßig - anschauen kann, alles was sie verobjektivieren kann, also all dasjenige, was sie sich in wachem Bewusstsein gegenüber stellen kann. Indem wir also irgendeinen Inhalt mit wachem Bewusstsein betrachten, wird dieser zum Außen. Zugleich wird diejenige Instanz, die die Aktivität des wachen Bewusstseins aufbringt zum Innen. Im gleichen Maße, als es uns also gelingt den Phänomenen und Wesen der Welt ein betrachtendes Wachbewusstsein gegenüber zu stellen, trennt sich das Innen vom Außen. Das Innen ist dabei die Quelle der wachen Betrachtungsaktivität, das Außen ist all dasjenige, was dieser Quelle der Aktivität voll bewusst gegenübergestellt werden kann. Wichtig ist dabei zu bemerken, dass selbst Inhalte, die bislang in unserem eigenen Inneren halb- oder unbewusst wirksam waren, vor dem Blick des Wachbewusstseins zu einem Außen werden können. In gleichem Maße als so die Welt „Außen“ wird und unser eigenes Zentrum aktives Zentrum und damit Innen wird, findet die Seele nunmehr zu ihrem eigenen Zentrum und zu der Fähigkeit der Hingabe zugleich. Würden wir diesen Reinigungsvorgang, in dem das Außen gewissermaßen vom Innen geschieden wird, in ein Bild bringen, so könnten wir das Bild eines nach innen sich zentrierenden Punktes verwenden, von dem aus eine Vielzahl radiärer Strahlen und Pfeile nach außen in die Peripherie eines Kreises gehen. Durch die Aktivität dieser unendlich vielen Strahlen, welche mit dem ungeteilten, aktiven Wachbewusstsein gleichgesetzt werden können, entsteht an der Peripherie eine absolute Bewusstseinspräsenz, welche jedweden Selbstverlust, jedwede Überfremdung dort verhindert. Zugleich ist das punktförmige Zentrum des Kreises, von dem diese auf das Außen gerichtete Aktivität ausgeht, so ganz und gar von dieser Aktivität erfüllt, dass darin keine Fremdkraft mehr Platz haben kann.

So zeigt sich die Seele hier in einer neuen Polarität von zentrierter Aktivität im Innen, die nach außen zielt, einerseits und Bewusstheit im Außen, welche nach innen sich durchdringen lässt von der Begegnung mit der Welt, ohne dass dadurch Überfremdung eintreten kann, andererseits. Man könnte auch sagen, die Seele zeigt sich in diesem Bild in zweierlei Manifestationen: In einem Willenspol, welcher die nach außen gerichtete Aktivität der Seele verkörpert, und in einem Bewusstseinspol, der den durch die Wachheit geschützten Raum der Hingabe und Öffnung darstellt.



*Im Zentrum des Kreises der konzentrierte Wille,
in der Peripherie der hingegebene Nerven-Sinnesprozess*

Stellen wir nun noch einmal die Frage, wodurch schützt sich die Seele vor dem Selbstverlust nach außen und der Selbstisolation nach innen, so können wir die Frage jetzt auch beantworten, indem wir sagen: Indem die Seele ihre wache Bewusstseinsaktivität nach außen wendet, schafft sie zugleich ein dichtestes Aktivitätszentrum in ihrem eigenen Inneren, welches sich immer weiter zentriert und verdichtet, je freier und wacher das nach außen gerichtete Bewusstsein aufgebaut wird. Mit den Begriffen der Anthroposophie würde man sagen: Indem der Bewusstseinspol des Menschen in vollkommener Wachheit und Bewusstheit ganz hingegeben ist, garantiert jene ganz

auf die Peripherie gerichtete Wachheit, welche durch den Willenspol geschaffen werden muss, zugleich die absolute Zentrierung des Willens in sich selbst. Voll bewusste, wache Hingabe im Nerven - Sinnessystem entspricht demnach zugleich einer vollständigen Zentrierung des Willens im Inneren.

Was aber entsteht für eine neue Kraft, indem sich eine Bewusstseinsaktivität entwickelt, die nach außen hingegeben ist und doch durch die Wachheitsaktivität in sich selber zentriert und sich deshalb nicht an das außen verlieren kann? Was entsteht, indem sich eine von innen herrührende Aktivität der gerichteten Wachheit und Aufmerksamkeit mit der durch die Hingabe tief erlebten Außenwelt, durchdringen? Bei dieser Durchdringung haben wir es mit einer vom Menschen stammenden, von ihm herrührenden subjektiven Aktivitätswirkung einerseits und mit einer von außen mit ihm in Beziehung tretenden objektiven Gegenwirkung andererseits zu tun. Was entsteht also als neue Qualität, wenn sich das Subjektive mit dem Objektiven durchdringen? Wir wollen versuchen, dieses Zusammenwirken zweier konträrer Ströme und die sich daraus ergebende resultierende Kraft einmal an einem Beispiel aus der Literatur zu veranschaulichen:

Die Legende von Parzival beschreibt einen jungen Menschen, der zunächst aufgrund fehlender Bildung keiner anderen Kraft als der seines eigenen Sehnens und Verlangens folgt. Nachdem er sich durch dieses tölpelhaft, ungestüme Verhalten einiges an Schuld aufgeladen hat, empfängt er von einem weisen väterlichen Lehrer Gurnemanz die Lehre von der Ritterehre und den Rittertugenden. Von diesen beeindruckt, beschließt er sich fortan von diesen leiten zu lassen, und seine bis dahin eher ungezügelte Sprache durch einen strengen Verzicht auf „unnötige“ Fragen künftig besser zügeln zu wollen. Mit dieser Lehre im Bewusstsein führt ihn sein Leben an einen Ort, der nur selten dem Menschen beschieden ist, und dem, der ihn bewusst sucht, verschlossen bleiben muss: Die Gralsburg. Dort empfängt er neben größter Gastfreundschaft einen tiefen Eindruck des an heftigsten Leid und Schmerzen erkrankten Amfortas. Jedoch hinterlässt dieser Eindruck zwar ein Bild in seiner Seele, Parzival kann sich aber dem Eindruck nicht tief genug hingeben um von ihm derart berührt zu werden, dass sein Herz davon zu der entscheidenden Mitleidsfrage bewegt werde. Stumm beobachtet er das Geschehen ohne den Impuls zu der entscheidenden Mitleidsfrage: „Oheim, was fehlet Euch?“ zu entwickeln und verstrickt sich mit jenem Fehlen in schwerste Schicksalsschuld.

Versuchen wir diesen Zusammenhang vor dem Hintergrund des bislang Erarbeiteten noch einmal tiefer zu verstehen: Ausgangspunkt Parzivals ist eine Situation der übergroßen, geradezu naiven Hingabe an alles, was ihm begegnet. Jedoch mischt sich in jene Hingabe der eigene Wunsch, das eigene Sehnen hinein. Diese Mischung an übergrößer Sympathie und Hingabe mit dem eigenen Wunsch, lässt ihn zunächst als den ungebildeten Toren erscheinen. Durch die Lehre des Gurnemanz beschließt Parzival seinem naiv hingegebenen Wesen eine strenge Schranke zu bereiten. Das Gebot, keine unnötige Frage zu stellen, wirkt auf ihn wie eine Begrenzung und Beschränkung seines eigenen Wesens, die ihn vor allzu großer Naivität und Offenheit schützen soll. Jedoch mischt sich auch in jenen Versuch sich selber zu zentrieren etwas herein, was letztlich als Unreinheit, als eine Kontamination durch Egoität empfunden werden muss. Gelingt es ihm doch nicht, sich von der Macht des Bildes, welches in ihm durch Leid und Schmerz des Amfortas entsteht, so berühren zu lassen, dass ihm aus dieser Berührung die Kraft zur Mitleidsfrage erwachsen kann. Die Lehre von Gurnemanz von der Notwendigkeit des Schweigens wirkt als eine unerkannte Fremdwirkung in Parzivals Seele, die Parzival fälschlicherweise als einen Teil von sich selbst identifiziert und noch nicht ausreichend verobjektivieren kann. Sie verhindert die reine Beziehungsaufnahme zu dem Erlebten. Das erlebte Bild ist durch jene in ihm wirkende Lehre vom höfischen Anstand überlagert und Parzival kann sich dem Eindruck nicht frei und unvoreingenommen hingeben. So können wir den jungen Parzival als einen Menschen erleben, der zwischen der Gefahr des übergroßen, naiven

Hingabe - verkörpert durch das naive Plappern und Fragen - einerseits und der übermäßigen Abgrenzung - repräsentiert durch das befangene Schweigen - andererseits hin und hergerissen wird. Die Abgrenzung, welche den Zweck haben soll, ihn vor dem Selbstverlust zu schützen, schließt ihn letztlich so in sich selber ab, dass er nicht dazu in der Lage ist, sich von dem empfangenen Bild des Leidens in seiner Seele berühren zu lassen. Die Folge für Parzival ist unermessliches Leid und mühsame Schicksalswege, die er beschreiten muss, ehe er am Ende seines Lebens der Gralsburg und damit dem Amfortas wieder begegnen kann. Erst jetzt hat er gelernt eine Bewusstseinsaktivität zu entwickeln, die so frei hingegeben und doch so stark von wacher Präsenz getragen ist, dass sie ihn innerlich mit dem Leid des Amfortas in Beziehung bringt. Erst jetzt ist sein Herz von dem Erlebten so tief berührt, dass er die Mitleidsfrage aus vollem Herzen stellen kann.

Kehren wir nun vor dem Hintergrund dieses Beispiels zu der Frage zurück, die wir gestellt hatten: Was entsteht für eine neue Qualität, wenn sich eine von innen herrührende Wachheitsaktivität mit der durch Hingabe tief erlebten Außenwelt durchdringen, wenn sich also das vom Menschen stammende gereinigte Subjektive, welches einer hingabefähigen und damit zentrierten Seele entstammt, mit dem ihm von außen entgegentretenden Objektiven begegnet? Während der noch junge Parzival durch den Vorbehalt der verinnerlichten Lehre sein Bewusstsein noch nicht in höchster Wachheit auf das Erlebte richten konnte, gelingt es ihm nach einem mit Leid durchdrungenen inneren Reifungs- und Läuterungsprozess zuletzt ungeteilt seine ganze Wachheit mit dem Erlebten in Beziehung zu bringen. So durchdringen sich die von ihm ausgehende nach außen ziellende Aktivität des Bewusstseinsstromes mit der von außen an ihn herantrtenden Erfahrung des Leides von Amfortas. Erst durch die Durchdringung von dem was ihm von außen entgegen kommt mit der von ihm selbst jenem Außen entgegengestellten eigenen Aktivität wird zuletzt Parzivals Herz derart berührt, dass aus dieser Berührung das rechte Handeln erwachen kann und die Mitleidsfrage gestellt wird.

Wir fragten uns, welche neue Qualität durch das Zusammenwirken jener Eigenaktivität mit dem was dem Menschen von außen begegnet, entsteht. Parzivals Beispiel gibt uns nun die Antwort auf unsere Frage: Es ist eine Qualität des Herzens, die entsteht. Indem sich Parzival in voller Wachheit ganz der Situation hingeben kann, entwickelt sich in ihm einen Aktivität, welche ganz in einem ungeteilten Bezug zu der erlebten Situation steht. Das Erlebte kann dadurch verinnerlicht werden und berührt Parzivals Seele tief. Zugleich entsteht durch die unmittelbare Beziehung, die seine ganze Bewusstseinsaktivität mit dem Erlebten hat, in seinem Zentrum der Wille zum rechten und situationsadäquaten Handeln. Zwischen dem nach innen hin ganz offenen hingegebenen und doch durchlässigen Bewusstseinspol auf der einen und dem nach außen ganz wach gerichteten aber in sich begründeten Aktivitätspol auf der anderen Seite entsteht durch deren Durchdringung ein drittes Element, welches wir als Kraft des Mitleides, des Mitgefühls, der Empathie bezeichnen können.

So tritt die Seele nach ihrer Überwindung der beiden einseitigen Pole von Selbstverlust und Selbstbehauptung, Sympathie und Antipathie, als ein drei-gegliedertes Gebilde in Erscheinung, in der durch eine ungeteilte und wache Beziehungsaufnahme zur Welt die Kraft der Empathie, des Mitgefühls und damit des Handelns aus Liebe entsteht. (Anmerkung 2).

Entscheidend für die Möglichkeit jener Durchdringung ist aber das Folgende: Auf der einen Seite muss der Bewusstseinspol von allen von innen aus dem Unbewussten in ihn hereinwirkenden Kräften gereinigt werden. Dies geschieht einerseits durch die Fähigkeit die im Unbewussten liegenden Kräfte aus dem eigenen Innenraum ins Bewusstsein zu nehmen andererseits durch die Fähigkeit der vollständigen offenen und bewussten Hingabe an ein Gegenüber. Man könnte also sagen, die Voraussetzung für jene Durchdringung ist die von absoluter Wachheit getragene präsente Fokussierung der Seele auf ein Gegenüber. So wie der Bewusstseinspol ganz offen, ganz

hingegeben und nur von dem „Außen“ durchdrungen sein darf, so muss im Gegenbild dazu die von innen stammende Kraft zur Aufmerksamkeit ganz aus sich heraus sich auf das Gegenüber richten. Im Inneren des Menschen darf also nichts anderes wirken als der Wille zur gerichteten, wachen Aufmerksamkeit. In diesem Willen aber sind wir selbst. So dass wir sagen können, nichts anderes darf in unserem Inneren sein als wir selbst. Im Außen dagegen müssen wir so hingegeben sein, dass unser Bewusstsein von nichts anderem durchdrungen ist, als von jenem Außen. Indem jener Wille in Form einer gerichteten Aufmerksamkeit nun ganz nach außen auf die Welt gerichtet ist, hat er von sich selber kein Bewusstsein mehr, von der Welt dagegen ein volles Bewusstsein. So erleben und finden wir uns selbst in unserer eigenen Aktivität der Hingabe tief unbewusst als eine eigenständige aktive Seele und begegnen doch damit zugleich der Welt in einer Weise, dass wir mit dieser in Wachheit ganz verbunden sind. Während der aus dem Innersten herrührende Willensstrom, der die Aufmerksamkeit lenkt, ganz im Unbewussten bleibt, lebt das volle und ganzheitliche Bewusstsein in der wachen Beziehung zum Gegenüber. Dieser Zustand der Durchdringung des vom Menschen ausgehenden Aktivitäts- uns Wachheitsstromes einerseits und des uns entgegentretenden Lichtstroms der Außenwelt andererseits schafft erst die Berührbarkeit der menschlichen Seele im Herzen. Indem der Wachheitsaktivitätsstrom ganz nach außen gerichtet ist, verhindert er, dass Fremdkräfte von außen unerkannt ins Innere des Menschen hereinfinden und darin zur Wirksamkeit kommen, da der Wille frei aus sich heraus und seinem selbst gefassten Anliegen zur vollen Aufmerksamkeit impulsiert wird. Zugleich sorgt die ungeteilte Aktivität ganz aus der Hingabe zur Welt auch dafür, dass im Inneren keinen anderen Kräfte zur Wirksamkeit kommen als die aus uns selbst geschaffenen Aktivitätskräfte. So sind wir im Inneren in der nach außen gerichteten Willensaktivität ganz in uns selbst gegründet und zentriert, im Äußeren sind wir dagegen in der mit unserem Nerven-Sinnessystem verbundenen Wachpräsenz ganz hingegeben. Zugleich sind wir in dem durch diese beiden geklärten Pole aufgespannten Zwischenraum des Herzens, in dem Empfinden selbständig mitühlend und in Liebe der Welt verbunden (*Anmerkung 3*).

Indem der Mensch sich so in eine reine, dreigegliederte Ordnung gestellt hat, kann er seine Seele in freier und offener Weise der Welt gegenüberstellen ohne sich dieser gegenüber behaupten zu müssen und ohne sich darin zu verlieren. Dies ist die Voraussetzung dafür, dass er als selbständige Seele zu einem tiefen Mitgefühl mit allem Sein gelangen kann. Aus jenem in Freiheit errungenen Mitgefühl entsteht die Kraft zu einem Handeln, welches einerseits im objektiven Weltenbezug steht und doch andererseits ganz individuell zu dem jeweiligen Menschen zugehörig ist.

Von der Strahlkraft der Seele

In den bisherigen Abschnitten sind wir vor allem der Frage nachgegangen, wie sich die individuelle Seele in einer Weise selber finden kann, dass sie hierdurch doch zugleich in einem hingegebenen Weltenbezug steht. In der Folge stellt sich nun die Frage, wie eine solche Seele, die sich in der geschilderten Art selbst gefunden hat, und in diesem Sinne frei von allen Fremdwirkungen geworden ist, auf die Welt zurückwirkt. Welche Wirkung geht von einer freien Seele auf die Welt aus?

Betrachten wir zur Beantwortung dieser Frage noch einmal den Zustand derjenigen Seele, die sich selber gefunden hat: Das Bild zeigte einen Seelenzustand der wachen und projektionslosen Hingabefähigkeit an ein anderes Wesen aus einer Kraft, die aus einem von jedweden Fremdkräften geläuterten Zentrum hervorgeht. Welche Kraft geht also von einer derart geläuterten Seele aus?

Zunächst ist es die Kraft der ungeteilten und ungetrübten Aufmerksamkeit. Wird ein Mensch, welcher in seiner Seelenentwicklung auf einer Stufe des Leides steht, da er von Fremdkräften überlagert und besetzt ist, durch eine innerlich befreite Seele wahrgenommen, so ist es ihm, als

fühle er sich in ein wärmendes, erhellendes Licht gehüllt. Der Blick der freien Seele ist so projektfrei hingeben, dass er erkennt, in welchem Maße die noch mehr gebundene, leidende Seele schon in sich selber zentriert und deshalb zugleich zur Hingabe fähig ist oder noch mehr von Fremdkräften von außen oder von innen in ihrem Zentrum fortgerissen wird, bzw. sich an die Welt zu verlieren droht. Jene Kräfte, die unerkannt in der leidenden Seele wirken und diese von sich selbst entfremden wollen, schaut die freie Seele in voller Klarheit. Indem sie jedoch ihre ganze Willensaktivität der Hingabe zur Verfügung gestellt hat, bleibt von dieser Aktivität nichts übrig, um noch irgendetwas für sich selber zu wollen. So ist der Blick frei von jedwedem Wünschen oder Verlangen. Die heilende Seele betrachtet die leidende Seele also so, dass in ihrem Blick nichts lebt, was sie für sich selber will. (Konkret meint dies z.B. in einem therapeutischen Bezug: Es liegt in ihrem Blick keinerlei Bestrebung eine Heilung herbeiführen zu wollen um z.B. selber dadurch irgendetwas für sich selbst zu erringen, und sei es auch nur die Anerkennung oder die Achtung durch die leidende Seele). Dadurch kommt die heilende Seele auch nicht in die Versuchung, im Zuge der Erkenntnis all jener Kräfte, die die leidende Seele noch überfremden, auch nur das geringste Urteil über diese Unfreiheit der leidenden Seele zu fällen. Indem sie für sich selbst nichts will, kann sie ganz durchdrungen sein von dem Bild der leidenden Seele und damit letztlich von dem Wollen, jener leidenden Seele zu ihrer Befreiung zu verhelfen. In dieser Haltung, die ihr durch den Blick und den Gedanken der freien Seele entgegenkommt, fühlt die leidende Seele sich gänzlich verstanden. Im Gespräch beispielsweise kommt es darauf an, dass die freie Seele das geläuterte Bild, welches sie von der leidenden Seele empfangen hat, in dem Maße der leidenden Seele zu Verfügung zu stellen kann, als diese es bereits verstehen wird. Indem wir als Leidender durch einen anderen Menschen ein Bild von uns selber empfangen, welches ohne jegliche Wertung unserer Schattenseiten ist und diese dennoch als uns schwächende Fremdkräfte erkennt, und welches zugleich das in uns lebende Potential jene Fremdkräfte zu überwinden erkennt und auf jenes fokussiert ist, kann dieses Bild in uns therapeutisch wirken. Schließlich hilft es uns dabei, zwei unbewusst wirkende Entwicklungshemmisse zu überwinden:

Das erste Entwicklungshemmnis ist die Versuchung der Seele, die sie besetzenden Schattenseiten nicht anschauen zu wollen, d.h. sie zu negieren. Ein Hauptgrund für jene Negierung des Schattens liegt in der Regel in der unbewussten Angst, den Schatten nicht ertragen zu können, daran also innerlich zu verzagen. Das zur Verleugnung des Schattens polare Hindernis ist nämlich tatsächlich die sich im Erkennen des eigenen Schattens häufig einstellende Verzagtheit, welche uns glauben machen will, wir seien jener Schatten, und weil wir dieser seien, gäbe es für uns eben keine Entwicklungsmöglichkeit. Erstere Versuchung können wir als eine Art Hybris der Seele erkennen, zweitere als eine Art Depressivität, die zur Selbstverleugnung führt. Aufgrund der Angst, den Schatten nicht anschauen zu können, ohne daran zu zerbrechen, entsteht in der menschlichen Seele die Gegenkraft, welche den Schatten negieren, leugnen, verneinen will.

Jedoch führt die Negierung des Schattens dazu, dass jener unbewusst in uns weiterwirken kann, und damit zu einer Entwicklungsbehinderung führt. Ebenso jedoch führt das sich Zermürben am eigenen Schatten zu einer Selbstzerstörung, und Entwicklungsblockade. Das Festhalten an der inneren Verzagtheit liegt in der Regel ebenfalls in einer elementaren Angst begründet: Es ist die Angst vor der Konsequenz, die mit einer Aufgabe der Verzagtheit verbunden wäre. Schließlich wird uns deutlich, dass mit der Aufgabe der Rolle des verzögten, sich selbst für unfähig haltenden Menschen ein Schritt in eine größere Verantwortungsfähigkeit verbunden ist. Jener aber macht dem verzögten Menschen Angst, so dass dieser lieber in dem Gefühl verharrt, aufgrund der Macht des eigenen Schattens unfähig zur wirklichen Verantwortungsübernahme zu sein. Letztlich können sowohl die Haltung der Hybris, welche den Schatten verleugnet, als auch die Haltung der Verzagtheit im Zusammenhang mit einer grundsätzlichen Angst vor einem Entwicklungsschritt gesehen werden. Die Angst jedoch kann - vor allem dann, wenn die Notwendigkeit jenes Schrittes

Hybris oder Verzagtheit loszulassen bereits innerlich erkannt aber doch nicht realisiert wird - von einer anderen Warte aus betrachtet auch als eine Entwicklungsverweigerung betrachtet werden.

Wie entsteht aber nun auf der einen Seite in der Seele diejenige Kraft, die den eigenen Schatten als eine Wirkung erkennen kann, welche sie bis dato unfrei geführt und bestimmt hat?

Wie entsteht auf der anderen Seite die Kraft, jenen Schatten so ruhig zu betrachten, dass nicht selbstvernichtende, lähmende Selbstvorwürfe die Folge sind?

Wir bemerken, dass diese beiden Fragen die gleichen sind wie die anfangs gestellten Fragen: Die Frage, wie können wir uns hingeben, ohne uns selbst zu verlieren erweist sich nämlich bei genauerer Betrachtung als identisch mit der Frage: Wie können wir den Schatten anschauen, ohne uns von ihm lähmen zu lassen uns damit selbst zu verlieren und aufzugeben.

Die Frage, wie können wir uns in uns selbst zentrieren, ohne uns abzuschotten, stellt sich als die gleiche Frage dar wie diejenige, wie können wir die Aktivität aufbringen, uns dem Schatten gegenüberzustellen, ihn als Objekt anzuschauen, uns also nicht vor dieser Realität des Schattens zu verschließen, ohne in die Hybris zu verfallen, schattenlos zu sein, d.h. sich gegenüber der Welt egozentrisch selbst behaupten zu müssen.

Die Lösungen zu diesen Fragen waren in den vorangehenden Abschnitten dieses Aufsatzes ausführlich erarbeitet worden. Deutlich wurde zuletzt, dass es die Aktivität der wachen Hingabe, die Kraft sich in Wachheit dem entsprechenden Gedanken vollständig gegenüberzustellen ist, welche uns vor dem Selbstverlust einerseits und der Selbstbehauptung andererseits schützt. Konkret bedeutet dies, dass wir erst dann dazu in der Lage sind uns unseren Schatten einzustehen ohne durch dieses Eingeständnis in eine schwere Depression zu fallen, wenn wir die Kraft aufbringen, uns jenem so gegenüberzustellen, als wäre er ein vollständig fremdes Wesen. Indem wir also unseren Schatten mit derselben Objektivität betrachten können, wie denjenigen von anderen Menschen, stellen wir uns diesem erst wirklich gegenüber. Im Bilde von Peripherie und Zentrum gesprochen bedeutet dies, dass der Schatten erst dadurch, dass wir ihn uns gegenüberstellen die Zugriffsmöglichkeiten auf unser Zentrum verliert, das heißt aus dem Zentrum, welches er bis dato überfremdet hatte, heraustritt und als Außenwelt in die Peripherie des Kreises tritt.

Wie oft jedoch ist es genau jene Kraft des wachen, aktiven Gegenüberstellens, die uns fehlt. Wir haben eben einerseits Angst uns zu verlieren indem wir uns der Welt in ihrer vollen Wirklichkeit gegenüberstellen und bleiben deshalb befangen und reserviert in der Begegnung mit der Welt. Andererseits empfinden wir – indem wir jene Reserviertheit als unseren Schatten erkennen – Scham und Leid, welche wir schier nicht ertragen können und die uns deshalb in selbstzerstörerischen Selbstvorwürfen einsperren. (*Anmerkung 4*) Krankheiten, Krisen und Leid sind – wie sich am Beispiel des Parzivals gezeigt hatte – die Folge.

Auch Parzival fällt in ein unsägliches Leid, nachdem ihm seine eigene Verfehlung von der Botin Kundri, die ihn wegen seiner Unterlassung dem leidenden Amfortas gegenüber öffentlich mit Schmähungen überhäuft, bewusst geworden sind. In der Folge jenes Schmerzes überlässt sich Parzival dem Zweifel an jeglicher Sinnhaftigkeit des Lebens und bezweifelt die Existenz eines weisen Gottes. In Hass und Groll gegen Gott und sich selbst treibt es Parzival durch das Leben. Kostbare Jahre scheinen dahinzugehen, ohne dass Parzival zu sich selbst zu finden scheint. Es ist ihm, als habe sein Sein keinen Sinn mehr und mit seinem Selbstzweifel ist es, als lösche er sich selber in seiner Würde vollständig aus. So stellt sich Parzival als eine leidende Seele dar, die nicht mehr die Kraft zu haben scheint, aus sich selber heraus wieder zu sich zu finden. Es ist, als bedürfe

seine Seele eines heilenden Balsams, einer heilenden Arznei um wieder zu sich selber zu finden. Wo aber trifft er auf jene Heilkraft, wodurch wird ihm diese zuteil? In dem Eremiten Trevrizent findet er zuletzt den Balsam, der ihm hilft seine Wege zu seinem eigenen Zentrum wieder zu finden. Trevrizent verweist ihn auf einen geheimnisvollen Zusammenhang: „*Indem Du als junger Mensch achtlos Deiner Dich liebenden Mutter den Rücken gekehrt hast und ohne Sie eines Abschiedsblickes zu würdigen von dannen gezogen bist, nur Deinem eigenen Drang und Hunger nach Abenteuer folgend, hast Du nicht nur Schuld auf Dich geladen, indem Deine Mutter an diesem Schmerz zu Tode gekommen ist, sondern auch Dein eigenes Herz verhärtet.*“ „*Jene Verhärtung war es*“ -so Trevrizent weiter – *welche Dich auch gegenüber dem Leid des Amfortas stumpf gemacht hat, so dass Du die entscheidende Mitleidsfrage nicht stellen konntest.*“ So war es Parzivals verhärtetes Herz, welches ihn in jenes Leid und jene Entbehrung stürzte, durch die er gehen musste. „*Doch in jenem Leid, verhärtete sich das Herz zunächst umso mehr, indem es jegliche Sinnhaftigkeit der Welt und damit Gott und auch sich selbst leugnete*“, erläutert Trevrizent weiter. „*Jahre der Selbstverleugnung und damit auch Gottesverleugnung musstest du erleiden, und hätte nicht die Liebe eines Dir nahen Menschen Dich während all dieser Jahre stets umgeben, ohne dass Du es bemerktest, so wärest Du in jener Verzweiflung unentrinnbar gefangen gewesen.*“ Die Liebe eines Menschen jedoch habe ermöglicht, dass sich sein Herz durch all das Leid hindurch wieder erweichen konnte, so dass er hierdurch schließlich den Weg zu ihm, dem Einsiedler Trevrizent finden konnte. Diese Liebe sei ihm aus den ihn stets begleitenden Gedanken seiner verstorbenen Mutter zugeflossen.

Herzeloyde der Mutter Parzivals war es also gelungen die Verfehlung und den damit verbundenen Schmerz, die ihr eigener Sohn ihr angetan hatte, und die Sie als seinen Schatten erkennen musste, so zum Objekt ihrer Anschauung werden zu lassen, dass von ihnen keine Wirkung mehr auf ihre Seele ausgehen konnte. Statt verletzt aus der eigenen Wunde heraus seinen weiteren Lebensweg zu begleiten, gelang es Herzeloyde durch ein Anschauen des Schmerzes und der Verfehlung ihres Sohnes auf der einen Seite und durch die Erkenntnis seines Potentials auf der anderen Seite, jenen als reines Bild in ihrer Seele zu bewahren. Aus diesem reinen Bild heraus, welches in aktiver Wachheit den Schatten erkennt, jedoch sich von diesem nicht besetzen, ergreifen oder beirren lässt und zugleich den Fokus immer auf Parzivals Potential richtet, entsteht eine geistig-seelische Kraft, die Parzivals Wesen erkennt und ihm damit gerecht wird. Jene Kraft ist es, die Parzival dazu verhilft, aus seiner eigenen Verfehlung und Verhärtung herauszutreten. In der Folge jener Kraft erweicht das Herz Parzivals wieder und schließlich kann er seine eigenen Verfehlungen, seinen eigenen Schatten, die ihm auch durch die Schilderungen des Einsiedlers Trevrizent noch einmal in aller Dramatik vor die Seele gestellt werden, so anschauen, dass er sich ihnen frei gegenüberstellt. Weder zerstört die Gewalt der Verfehlungen sein Selbst, noch muss er jene Verfehlungen leugnen, um sich vor jener Gewalt des Eindrucks zu schützen. Mit freier Erkenntnis steht er den Taten seines eigenen Lebens gegenüber und kann diese durch die Kraft seines wiederbelebten Herzens in wacher Aktivität betrachten und auf sich wirken lassen. Unter dem Eindruck, der von diesen Taten ausgeht, entsteht in seiner Seele in der Folge eine Kraft, die ihn beschließen lässt sich fortan zum Diener der Menschheit machen zu wollen. So entsteht in ihm aus der tiefen Betroffenheit durch die Folgen seiner Taten das Erleben der eigenen Verantwortung und damit der Wille, diese Taten durch künftige Dienste ausgleichen zu wollen. In der Parzival Erzählung heißt es: „*Die Scham sei doch die höchste Tugend des Menschen*“. Begreifen wir die Scham, die in dem Erkennen des eigenen Schattens entsteht, als jene Kraft die durch eine tiefe Betroffenheit angesichts der Folgen der eigenen Taten in der Seele entsteht ohne in Selbstvorwürfnissen einerseits oder Groll andererseits stehen zu bleiben, so führt letztlich diese Scham als höchste Tugend des Menschen zu einem neuen Handeln aus tiefster Verantwortlichkeit. Aus jener neuen Verantwortungsfähigkeit heraus kann Parzival schließlich den Weg zum Gral finden und die erlösende Mitleidsfrage stellen. Durch seinen Leidensweg und mit der Hilfe der ihn begleitenden Menschen hat er sich nun selber die heilende

Kraft der Seele erworben, aus der er heraus dem leidenden Amfortas entgegentreten kann und ihn durch seine frei und erkennende Anteilnahme von seinem Leid erlösen kann.

So schließt sich hier der Kreis: Indem Parzival als Leidender durch andere Menschen – seine Mutter und den Einsiedler Trevirizent - ein Bild von sich selber empfangen durfte, welches in voller Erkenntnis aber ohne jegliche Wertung seiner Schattenseiten war und welches zugleich dem in ihm lebenden Potential treu blieb, konnte er selber aus seiner Verhärtung heraus zu seinem eigentlichen Wesen finden. Zugleich führte diese Selbstfindung zu einer Selbsterkenntnis, die auch den eigenen Schatten einschloss. Indem aber jener Schatten in voller Wachheit und ohne Verleugnung erkannt werden konnte, ohne dass es durch die Macht des Schattens zu selbstzerstörenden Selbstvorwürfnissen kommen musste, reifte durch diese Erkenntnis auch die Fähigkeit selber heilkräftig wirken zu können. Die Mitleidsfrage an Amfortas steht hier für die Fähigkeit, nun wirklich frei und aus dem eigenen Zentrum heraus das Bild des leidenden Amfortas und seiner Verfehlungen so auf sich wirken zu lassen, dass aus der Begegnung, die sich aus der Hingabe von Parzival an das Bild des Amfortas ergibt und aus jenem Bilde selbst, eine Kraft im Herzen entsteht, welche als eine wärmende Liebeskraft, eine Heilkraft der Seele empfunden werden kann. In jener Kraft kann Amfortas zu seinem eigene Selbst, und damit zur Erlösung finden.

Betrachten wir dieses Bild der Heil- oder Liebeskraft abschließend noch einmal auf einer allgemeineren Ebene:

Indem es der Seele gelingt, sich in reiner, anteilnehmender und wacher Hingabe selbst zu zentrieren, entsteht in ihr aus jener Begegnung mit der Welt eine Kraft, die zwar dem eigenen Wollen entspringt, die jedoch zugleich als subjektiv-objektiv zur Welt zugehörig erlebt werden kann. Jene Kraft eines weltengemäßen Wollens ist es, welche wir als Liebeskraft oder Heilkraft der Seele beschreiben können. Während diese sich in wacher, anteilnehmender Erkenntnisarbeit der leidenden Seele zuwendet, leistet sie eine Arbeit der Unterscheidung von dem was diese Seele selber ist, und dem was diese noch überschattet bzw. überlagert. Indem der Schatten der leidenden Seele zwar gesehen, aber nicht verurteilt wird, und indem zugleich der Blick auf das eigentliche Entwicklungspotential gelenkt wird, schafft diese Haltung ein Bild, welches sich durch die wertfreie Unterscheidung von Schatten und Licht auszeichnet. Jenes Bild ist es, welches die heilende Seele der leidenden Seele unausgesprochen oder ausgesprochen zur Verfügung stellt. Während die leidende Seele durch ihre Verwicklung in das Leid nicht die Kraft aufbringt, den Schatten und das Licht so in den Blick zu nehmen, dass diese nicht überwältigend auf sie wirken, kann der mehr außenstehende „Heiler“ jenes Bild einerseits differenziert und wertfrei ausgestalten und andererseits immer den Blick auf die eigentlichen Lichtkräfte im anderen lenken. Der Prozess der Verobjektivierung, welcher dem Leidenden selbst aufgrund seiner eigenen Verstrickung nicht gelingen konnte, wird durch die Hilfe eines anderen Menschen möglich. Indem so der Schatten durch die Erkenntnis des heilenden Menschen, die dieser über den Leidenden errungen hat, als Bild jenem zur Verfügung gestellt wird, entsteht nun zugleich beim Leidenden die Kraft jenen Schatten anzuschauen. Die Liebe und Objektivität dessen, der ihm aber jenes Bild verschafft, hilft ihm bei der Betrachtung des eigenen Schattens ebenfalls so klar zu bleiben, dass dieser ihn weder lähmt noch das Gefühl entsteht, vor dessen Gewalt zurückzuschrecken zu müssen. Die Kraft jenes Bildes des Schattens ist es letztlich, aus welcher heraus der Wille entsteht, diesen Schatten durch erneuerte Taten allmählich zu wandeln, d.h. Verantwortung für die aus dem Schatten heraus entstandenen Taten zu übernehmen. So kann sich durch neue Handlungs- und Willensimpulse der Schatten allmählich erlösen bzw. durchlichten.

Jene Durchlichtung und Verwandlung des Schattens geschieht aber – und das erscheint wesentlich – ausschließlich durch die Taten und Willensimpulse des Leidenden selbst, welcher sich dadurch vom

Leidenden zum Heilenden erhebt. Der Heilende selbst kann und darf seine Aufgabe ausschließlich darin sehen, durch entsprechend von ihm geschaffene Licht-, Gedanken und Wärmekräfte einen Bilderraum zu schaffen, durch den der Leidende in freier Erkenntnis zu seinen ihm eigenen Willensimpulsen kommen kann. So ist festzuhalten, dass die Verwandlung und Heilung niemals durch den Heilenden selbst von statthaft gehen kann. Vielmehr stellt dieser nur eine aus Gedankenlicht und Herzenswärme von ihm selbst geschaffene seelische Erkenntnissubstanz über den anderen zur Verfügung, welche beim anderen in dessen eigener Freiheit einen Entwicklungsprozess zu seinem eigenen Selbst anregen kann.

Betrachten wir diesen Vorgang abschließend noch einmal vor dem Hintergrund des Bildes von Zentrum und Peripherie: Indem das Zentrum von Fremdkräften gereinigt reine Aktivität ist, wird es reines Zentrum und schafft damit zugleich eine von Projektionen gereinigte Peripherie des Gegenübers. Jener Vorgang, welcher die Peripherie von Projektionskräften befreit, kann als ein hoch gereinigter Erkenntnisvorgang betrachtet werden. Der Leidende wird Teil einer Erkenntnis beim Heilenden. Jene Erkenntnis aber kann zwischen dessen Schatten und dessen Licht unterscheiden und muss deshalb den Schatten nicht verurteilen sondern nur verobjektivieren. Jener Erkenntnisprozess in Hinblick auf die leidenden Seele verhilft jener ihren eigenen Schatten in dem durch die Erkenntnis geschaffenen Licht anschauen zu können. Jene Fähigkeit den Schatten erkennen zu können schafft in dem Betreffenden die Kraft und den Willen, ihn zu verwandeln zu wollen. Die Strahlkraft der Seele ist demnach diejenige Kraft, die durch eine Reinigung des Erkenntnisvorgangs über ein anderes Wesen eine lichte und gedankenerfüllte Substanz zur Verfügung stellt, welche dem anderen dazu verhilft, sich selber in seinem Schatten und Licht in Klarheit gegenüberzutreten zu können. Aus jener Kraft des sich Gegenüberstellens reinigt sich die betreffende Seele selbst und wächst damit selber zu einer eigenen Strahlkraft heraus. So schafft die Strahl- und damit auch Heilkraft der einen Seele durch ihre Ausstrahlung den Boden für eine Strahl- und Heilkraft der anderen Seele. Jede Seele, die sich deshalb auf den Weg macht zu ihrer eigenen Strahlkraft zu finden, wirkt wie eine Fackel aus Licht und Wärme, welche das Potential hat, weit über sich selbst hinaus zu wirken und dabei durch ihr Licht unzähligen anderen Fackelträgern zu verhelfen ihr eigenes Feuer zu entzünden.

Anmerkungen:

Anmerkung 1

Beispielhaft mag her der Fall einer jungen Frau dienen, welche in ihrer Kindheit einen überaus willensstarken und auch dominanten Vater hatte. Als älteste Tochter lasteten gerade auf ihr hohe Erwartungen in Hinblick auf die Übernahme eines väterlichen Betriebes. Im Rahmen des therapeutischen Gespräches wurde deutlich, dass sich die Tochter zwar den väterlichen Erwartungen mit Erfolg widersetzt hatte und schließlich einem anderen Beruf nachgegangen war, dass jedoch die Beziehungsaufnahme zu ihrem Beruf über lange Zeit hinweg sehr schwierig und mit Widerständen verbunden war. Erst indem deutlich wurde, dass die Entscheidung zu dem neuen Beruf nicht ganz aus innerer Freiheit heraus geschehen war, sondern durch ein gewisses emotionales Prinzip sich gegenüber dem Vater abgrenzen zu müssen, belastet war, konnte diese „Fremdkraft“ in der Seele der Patientin ins Bewusstsein genommen und damit überwunden werden. Hierdurch konnte die Entscheidung zu dem neuen Beruf im Verlauf zunehmend ganz zu der eigenen Entscheidung der Patientin werden, was sich günstig auf ihre gesundheitliche Situation und auf die Kraft und Freude, die sie in ihre Arbeit einbringen konnte, auswirkte.

Anmerkung 2

„Die Seele ist zunächst ein verlangendes Wesen. Die Seele ist erfüllt von Sympathie und Antipathie, von der Begierdenwelt, von der Welt des Verlangens. Der Geist aber zeigt nach einiger Zeit der Seele, dass sie nicht bloß zu verlangen hat. Wenn die Seele durch den Entschluss des Geistes das Verlangen überwunden hat, dann ist sie nicht untätig, dann strömt ebenso wie aus der unentwickelten Seele das Verlangen strömt, aus der entwickelten Seele die Liebe. Verlangen und Liebe, das sind die beiden entgegengesetzten Kräfte, zwischen denen sich die Seele entwickelt. Die noch in Sinnlichkeit, in äußerer Gestalt verstrickte Seele ist die verlangende Seele; die ihren Zusammenhang, ihre Harmonie mit dem Geiste entwickelnde Seele ist diejenige, welche liebt.“ (Rudolf Steiner: *Was findet der heutige Mensch in der Theosophie?* Berlin 8.3.1904)

Anmerkung 3

In seinem Werk „Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welt“ verweist Rudolf Steiner für denjenigen, der in eine höhere Seelenentwicklung eintreten will, immer wieder auf die Notwendigkeit, die drei Seelenqualitäten Denken, Fühlen und Wollen voneinander zu trennen. Indem wir uns mit vollem Bewusstsein der Außenwahrnehmung im beschriebenen Sinne hingeben und den Willen, wie auch das Gefühl primär in Frieden lassen, findet diese Trennung in vollständiger Weise statt: Nichts von unserem eigenen Wollen und Fühlen darf sich in das Objekt unserer Betrachtung hereinnischen, da es letztlich die freie Hingabe verhindern würde. Und dennoch bleiben sowohl das Gefühl als auch der Wille durch eine derartige freie Betrachtung der Welt nicht unberührt: Vielmehr wir in unserem Herzen in der Folge eine Empfindung ins Leben gerufen, welche zwar mit dem Objekt unserer Betrachtung in Verbindung steht, jedoch nicht direkt von diesem bewirkt wurde sondern ganz aus der Kraft unseres Herzens selbst stammt. Ebenso verhält es sich mit dem Willen: Auch dieser wird durch die reine Beziehungsaufnahme in freier Weise entflammt so dass er mit dem Objekt der Betrachtung in einer realen Beziehung steht ohne direkt von diesem bewirkt worden zu sein. Als Quelle dieses Willens, welcher mit der Welt in einer Art objektiven Beziehung steht und dennoch ganz aus dem eigenen individuellen hervorgeht, können wir den eigentlichen Wesenskern des Menschen, das „Ich“ ausmachen.

Anmerkung 4

Das Beispiel eines Menschen, welcher Angst hat sich in seiner Beziehung zu seinem Partner von diesem zu sehr bestimmen zu lassen und der in der Folge gegen denselben starke Ablehnung und Antipathiekräfte entwickelt, mag hier zur Veranschaulichung dienen. In der Folge der Ablehnung und Antipathie lassen sich häufig starke Schuldgefühle beobachten, die entweder zu Selbstvorwürfen oder aber zu Tendenzen der Unterwürfigkeit dem Partner gegenüber führen. Unbewusst lebt das Gefühl: Ich habe mich schuldig gemacht, dass ich so starke Antipathien gegen den anderen hege. Deshalb muss ich ihm jetzt willfährig sein um das wieder gut zu machen. So führt aber gerade dieses unbewusste Wechselbad der Gefühle paradoxe Weise genau zu demjenigen, vor dem man anfangs Angst hatte: nämlich zur ichlosen Unterwerfung und damit Fremdbestimmung durch den Partner.

Schlussbemerkung:

Dieser Text ist zur Weitergabe freigegeben.

Über eine freiwillige Unterstützung unserer Arbeit freuen wir uns.

**IBAN: DE48 6601 0075 0191 2147 57 bei der Postbank Karlsruhe; BIC: PBNKDEFF;
Kontoinhaber Jens Edrich, Verwendungszweck: "Schenkung"**