

Siegfried Essen

Selbstliebe als Lebenskunst

Ein
systemisch-spiritueller
Übungsweg

2011

Erste Auflage, 2011
ISBN 978-3-89670-769-7
© 2011 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel
Umschlagmotiv: Siegfried Essen
Bearbeitung: Fabienne Seithel
Satz u. Grafik: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten
Printed in the Netherlands
Druck und Bindung: Drukkerij Wilco

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten aus der Häusserstraße haben,
können Sie unter <http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH
Häusserstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. o 62 21-64 38 o
Fax o 62 21-64 38 22
info@carl-auer.de

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Vorwort von Matthias Varga von Kibéd | 8 |
| Eine kurze Gebrauchsanleitung | 13 |
| Einleitung | 14 |
| Verkörperung als spiritueller Weg | 14 |
| Spiritualität ist Bewusstwerdung | 19 |
| | |
| 1. Systemische Weltsicht und Spiritualität | 24 |
| Verbundenheit | 24 |
| Selbst-Bewusstsein | 27 |
| Wir können das Land betreten | 29 |
| | |
| 2. »Ich« und »Selbst« – eine Unterscheidung, die Verbundenheit schafft | 33 |
| Selbstliebe: Du kannst andere nicht mehr lieben als dich selbst | 33 |
| Die Ich-Selbst-Verkörperung (eine grundlegende Übung) | 38 |
| »Metanoia« – die Änderung der Sichtweise | 42 |
| Eine Herzöffnungs-Übung | 43 |
| Ein Mann im Stress wendet sich an sein Selbst | 45 |
| Das Prinzip der Resonanz | 49 |
| Vom Selbstmitleid (Sabine und die Kirchenglocken) | 52 |
| Die Ich-Selbst-Unterscheidung ist paradigmatisch und universell | 54 |
| Die sinnlose Angst der Männer vor dem Ertrinken | 59 |
| Das Selbst: Verbundenheit und Liebe | 60 |
| Das Ich: Unterscheidung und Entscheidung | 63 |
| Das Zusammenspiel von Ich und Selbst | 64 |
| Ich und Selbst in verschiedenen Formulierungen und Traditionen | 67 |
| Die Einheit von begrifflichem und nicht begrifflichem Geist | 76 |
| Die Unterscheidung von Selbst und Über-Ich | 80 |
| Die Unterscheidung von Ich und Ego | 83 |
| | |
| 3. Eine Ich-Selbst-Aufstellung | 88 |
| Ich halte dich nicht aus ... aber ich muss hin | 89 |
| Der Furcht ins Auge blicken, aber der Sehnsucht folgen | 91 |

| | |
|---|------------|
| Freisein ist Geführtsein, Geführtsein ist Freisein | 93 |
| Eine Erfahrung ins Licht halten, bis sie leuchtet | 94 |
| Transpersonale Fähigkeiten lassen sich üben | 96 |
| Das Selbst ohne Absicht | 100 |
| Wir brauchen nichts von außen, um glücklich zu sein | 103 |
| Die Ausdehnung der Seele ist ohne Ende | 109 |
| | |
| 4. Die Deprogrammierung des Ich | 114 |
| Das Ich annehmen heißt, die Sterblichkeit annehmen | 115 |
| Gib dem, was dich stört, seinen Platz, aber nicht mehr deine Energie | 116 |
| Prinzipien des Übungsweges | 119 |
| Wie unser Charakter entsteht | 121 |
| Und wie wir uns wieder lösen werden | 124 |
| Eine Panikattacke zum Beispiel | 126 |
| Der Prozess der Erleuchtung: Kreativität | 131 |
| Es fehlt nichts: Die Erneuerung einer Ehe durch Selbstliebe | 133 |
| | |
| 5. Vergebung – das Aufgeben des Opferebens | 138 |
| Exkurs über den Nicht-Opfer-Tod Jesu Christi | 141 |
| Ein einfaches Modell psychischer Verletzung | 142 |
| Ein Vergebens-Ritual | 143 |
| Selbstbestrafung und Selbstvergebung | 149 |
| Selbstvergebungs-Übung | 150 |
| Dein verletztes Kind zu deinem Verbündeten machen | 151 |
| Mit Selbstkraft auf eine traumatische Erfahrung schauen | 152 |
| Von der Seele und wie sie mit Schuld umgeht | 154 |
| Selbstbestrafung bewirkt keinen Frieden | 157 |
| Wenn unsere Vorfahren ein schlimmes Schicksal erlitten haben | 159 |
| Persönliche und politische Verantwortung | 160 |
| | |
| 6. Alle Heilung ist Selbstheilung | 163 |
| Raum-Meditation des unendlichen Selbst | 164 |
| Das Zusammenspiel von Gut und Böse | 169 |
| Vom Wünschen, Wollen, Bitten, Beten | 175 |
| Die triadische oder Herzenswunsch-Aufstellung | 178 |
| Deine persönliche Herzenswunschaufstellung | 180 |

| | |
|---|------------|
| 7. Anfängergeist und Spiel | 181 |
| Die göttliche Erfindung des Rollenspiels | 181 |
| Gib einfach die Idee auf, dass sich irgendetwas wiederholt | 182 |
| Selbstmächtigkeit und Hingabe | 184 |
| Kultivieren Sie Ihre Selbstgespräche! | 191 |
| Das Ganze dankt dem Einzelnen (ein Ritual) | 199 |
| | |
| 8. Segnen und Segen empfangen | 201 |
| Sensorientiert statt lösungsorientiert (Beispiel Sieglinde) | 205 |
| Du musst deine Verletzungen nicht noch einmal erleben | 206 |
| Eine Mutter in Sorge um ihre Tochter | 208 |
| | |
| 9. Chakren-Spiegel und Medizinrad | 211 |
| Der Chakren-Spiegel | 212 |
| Das doppelte Medizinrad | 216 |
| So innen wie außen | 218 |
| Wie eine Ich-Selbst-Beziehung wieder ins Fließen kommt (eine doppelte Medizinradaufstellung) | 220 |
| | |
| Abschluss | 224 |
| Literatur | 226 |
| Über den Autor | 231 |

Eine kurze Gebrauchsanleitung

Wenn Sie am Konzept dieses Buches interessiert sind oder den darin vorgeschlagenen Paradigmenwechsel nachvollziehen wollen, dann lesen Sie es von vorn und so weit, wie Sie Lust dazu haben; am besten in kürzeren Abschnitten.

Wenn Sie hauptsächlich am Üben der Selbstliebe und konkreten Beispielen dazu interessiert sind, dann konzentrieren Sie sich vor allem auf die vier Hauptübungen: die Ich-Selbst-Verkörperung in Kapitel 2, die Rituale zur Vergebung und Selbstvergebung in Kapitel 5 und die Raum-Meditation des unendlichen Selbst in Kapitel 6. Sie können sich die von mir gesprochenen Übungsanleitungen im MP3-Format von meiner Website (www.siegfriedessen.com) herunterladen. Wenn Sie diese Übungen mit sich selbst durchführen und dazu noch Ihre Selbstgespräche kultivieren (Kapitel 7), sind Sie bezüglich Selbstliebe, Selbsterkenntnis und Selbstmächtigkeit bestens versorgt.

Einleitung

*Wenn man es mit Menschen zu tun hat,
sagte er, sollte man sich nur bemühen,
ihrem Körper etwas zu vermitteln.*

Don Juan

Verkörperung als spiritueller Weg

Ist es möglich, sich im Körper wohlfühlen, sich in der materiellen Begrenztheit und Sterblichkeit zu lieben? Ich stelle mir vor, wie wir im Moment unserer Geburt mit voller Wucht aus der Verbundenheit gerissen, von der Mutter getrennt und in die Einzelexistenz geworfen werden. Dokumentiert nicht der Schrei des Babys das Entsetzen und die bodenlose Angst der Seele? Wo ist die Verbundenheit geblieben? Oder dokumentiert dieser Schrei die Überraschung darüber, dass alles so anders ist als bisher, so neu? Oder deutet unser erster Umgang mit der Luft und der Stimme (manche Babys schreien nicht) schon eine erste Entscheidung an, wie wir die Welt sehen? Werden wir unser Leben dafür nutzen, in die Verbundenheit zurückzukehren, oder dafür, das Überraschende des Lebens auf der Erde anzunehmen und gleichzeitig zu erkennen, dass wir die Verbundenheit nie verloren haben. In Verbundenheit getrennt sein und in Getrenntheit verbunden sein, das ist Selbstliebe, Selbstachtung, Selbstmächtigkeit.

Dieses Buch ist als Praxisbuch zum Einüben von Selbstliebe mit ihren vielen Facetten gedacht: Selbstwahrnehmung und Selbstvergebung, Selbstrespekt und Selbstermächtigung, um nur einige zu nennen. Es entstand aus der universalen Sehnsucht nach Lebensfreude, nach Liebe, Selbstbewusstsein und Macht. Die Grundhaltung meiner Arbeit ist die Liebe zur Erde. Das heißt die Anerkennung und Würdigung der Dualität. Das ist vielleicht für manche überraschend, die sich unter Spiritualität die Liebe zum Himmel und die Aufhebung der Dualität vorgestellt haben. In dieser anderen Auffassung von Spiritualität wird aber die Nichteinheit nicht als Sündenfall oder als böse betrachtet, sondern als Geschöpflichkeit, Materialität und Kraft der Unterscheidung. Dualität wird als wesentlich zur Einheit gehörend betrachtet. Das Erscheinende, die Form, entspringt aus dem Einen, Leeren,

Nichterscheinenden, und umgekehrt! Das Größere, die Leerheit und Einheit, entsteht aus der Bewusstwerdung der Teile. Indem sich das Lebendige seiner selbst bewusst wird, entsteht es erst als Leben, das immerfort sich selbst überschreitet. Das Göttliche ist nur denkbar als in Ausdehnung begriffen, in ständiger Erneuerung und Ausdehnung seiner selbst. Durch und in uns erneuert sich Gott. Deshalb wird er im Judentum und Christentum immer wieder als lebendig bezeichnet, für alle Überraschungen gut, doch gleichzeitig treu, und darum wird er hier wie eine Person betrachtet, das heißt in Lebendigkeit und autopoietischen Identität. Die buddhistische Erkenntnistheorie hat mir geholfen, die Lebendigkeit und das umfassende Schöpfertum »Gottes« zu begreifen. Ich werde das immer wieder zu beschreiben und zu erzählen versuchen. Wo sonst als in uns Menschen können sich die beiden Seiten des Universums, Dualität und Nondualität, Materie und Geist, Getrenntheit und Verbundenheit begegnen?! Und wer sonst als der Mensch entscheidet darüber, ob diese Begegnung in Liebe geschieht oder in Hass?! In jedem Moment unseres Lebens, in jedem Atemzug realisieren wir beide Seiten unserer Natur, das Unterscheiden und das Verbinden. Dieses Buch soll dazu anleiten, dass Sie in beiden Fähigkeiten zu exzellenten Könnern werden und so Selbstliebe, Selbstmächtigkeit und Selbstachtung erlangen.

Dabei ist es mir wichtig, Wege der Selbstliebe aufzuzeigen, die keine neue Abhängigkeit von außen schaffen, weder von Therapeuten noch von Lehrern¹, Gurus oder anderen Experten. Keine Korruption, keine Bestechung, keine Ersatzbefriedigungen, kein Vertuschen, Verschleiern, Verdrängen. Unsere Freiheit, die Frucht unserer Trennung von Gott oder der Mutter, erscheint mir als das höchste spirituelle Gut, und sich selbst anzunehmen als die Lebenskunst schlechthin.

Meine Lieblingsmethode als Therapeut ist die der Inkarnation oder Verkörperung. Sie kennen sie auch als »Skulpturarbeit«, »systemische Aufstellungsarbeit«, »Familienstellen« oder »Familienrekonstruktion«, »Strukturaufstellung« und so weiter. Unter diesen Namen hat sie den Ruf, Expertenwissen zu sein. Aber ich bin skeptisch gegenüber jedem Expertenwissen, besonders wenn es sich auf psychische oder seelische Themen bezieht. Auch im Wirtschaftsleben und in sozialen Belangen wird Expertentum ununterbrochen missbraucht und schafft

¹ Aus Gründen der Vereinfachung und besseren Lesbarkeit wird in diesem Buch die männliche oder die weibliche Form verwendet. Darin ist das jeweils andere Geschlecht mit einbezogen.

Abhängigkeit und Suchtverhalten. Marianne Gronemeyer hat das in ihren Büchern (2002 u. 2008) wunderbar beschrieben. In diesem Buch versuche ich, unserer Unfreiheit zu begegnen, indem ich Sie auf unsere universale Verbundenheit als unser innerstes Wesen hinweise. Der Einfachheit halber benenne ich diese Qualität von Verbundenheit, Liebe oder Eins sein mit dem Namen »Selbst«. Wieder und wieder werde ich Ihnen vorschlagen, es zu spielen, zu verkörpern, zu üben, zu praktizieren. All diese Begriffe sind für mich Synonyme für das Realisieren des Selbst. Auch andere Formen, es ins Spiel zu bringen, wie zum Beispiel im Reden, Schreiben, Malen, Tanzen, Visualisieren, Singen, Denken oder Musizieren werde ich Ihnen vorschlagen. Mein Favorit ist jedoch das Verkörpern oder Aufstellen.

Und nun kommt das Wörtchen »System« ins Spiel. Nur sich selbst zu spielen würde wenig Neues bringen. Erst Unterscheidungen schaffen neue Erkenntnisse, neues Bewusstsein, neue Materie, wie wir schon aus dem biblischen Schöpfungsbericht erfahren. Interessant wird es, wenn wir die Ur-Unterscheidung treffen, die Eins und die Zwei, die Einheit und die Vielheit, das Verbinden und das Unterscheiden. Beide Prozesse laufen ständig in uns ab, beide Fähigkeiten haben wir in uns. Ich nenne die Verbundenheit das »Selbst« und die Getrenntheit das »Ich«. Wenn wir dieses Ur-System verkörpern (oder auf andere Art realisieren), kommen wir auf ganz leichte Weise zu Selbstliebe und Freiheit.

Wir tun dies mithilfe von drei wesentlichen Aktivitäten:

Zunächst durch das **Repräsentieren** aller wichtigen Aspekte eines Systems, einer Geschichte oder eines Bildes entweder durch Rollenspieler oder andere Symbole.

Dabei realisieren wir die wechselseitige Verbundenheit aller Teile zu einem lebendigen Ganzen, in dem nichts überflüssig und nichts ausgeschlossen ist, in **Spiel und Experiment**. Kinder tun das ganz von selbst und entwickeln so Lebensfreude und Lebenskunst.

Darauf gilt es, diese Erfahrung von Verbundenheit und Selbstliebe und gleichzeitiger schöpferischer Freiheit **im Alltag zu verankern**. Dies geschieht durch Übung, durch kleine positive Rituale und durch viele Formen schöpferischen Ausdrucks, wie Singen, Schreiben, Tanzen, Fantasieren usw. Solche Übungen und Rituale stellen einen wesentlichen Teil dieses Buches dar.

Die Spiritualität dieses heilsamen Prozesses besteht beim ersten Schritt in Externalisierung und Zerstückelung. Einheit zerfällt in

Dualität. Ein Prozess unendlicher Differenzierung und Desidentifikation beginnt. Dieser Schritt ist schmerzhaft und verstörend, zeigt die existenzielle Tiefe und Allgemeinheit unserer menschlichen Getrenntheit auf und macht die Unmöglichkeit einer linearen Lösung deutlich. Abwertung unserer Getrenntheit ist keine Lösung. Vielmehr ist Verkörperung (das lateinische Wort dafür ist Inkarnation) schon ein Ebenenwechsel, eine Lösung zweiter Ordnung.

In der christlichen Theologie bezeichnet Inkarnation einen Ebenenwechsel des Gottesbegriffs. Gott wird Mensch. Das Wort wird Fleisch (Joh 1)². Der erste Schritt »Gottes« aus seiner unendlichen und nicht erkennbaren Einheit heraus ist das »Wort«. Das All-Eine geht in Kommunikation. Zur Kommunikation braucht man zwei, die Dualität. Der zweite Schritt ist die Verkörperung.

Im Grunde können wir nicht sagen, was zuerst war, die Kommunikation oder die Dualität, Verbundenheit oder Trennung. In der symbolischen Ausdrucksweise der jüdischen Tradition geht alles Hand in Hand: das Sprechen und Schaffen und Sehen und Unterscheiden.

Und Gott sprach, es werde Licht, und es wurde Licht. Und Gott sah, dass das Licht gut war. Da schied Gott das Licht von der Finsternis und nannte das Licht Tag und die Finsternis Nacht. Da wurde aus Abend und Morgen der erste Tag (Gen 1).

Aufstellungen verkörpern Kommunikation, das macht ihre Spiritualität aus. Aufstellen ist Wechseln vom Sprechen ins Verkörpern und zurück. Die Betonung liegt aber auf dem Verkörpern, denn das Sprechen verändert üblicherweise nicht so wie das Verkörpern oder Handeln. Sie können das bei therapeutischen Methoden überprüfen oder bei sich zu Hause in den Übungen, die ich Ihnen anbieten werde. Es gibt natürlich auch ein Sprechen, das Handeln ist und nicht in reiner Theorie stecken bleibt. Es hat Wirkung. Sie können es bei anderen leicht unterscheiden, bei sich selbst ist der Unterschied manchmal schwerer festzustellen. Meist erkennen Sie die Unterschiede zwischen Theorie und Praxis erst, wenn Sie eine Handlung, Praxis oder Verkörperung experimentell ausprobiert haben. Auf dieser Unterscheidung basiert meine gesamte Arbeit. Ich fordere nicht dazu auf, an die Verbundenheit und Liebe, Bewusstheit und Entscheidungsfähigkeit

² Ich beziehe mich bei den Bibelziten vor allem auf die folgende Ausgabe: Die Heilige Schrift. Einheitsübersetzung. Stuttgart 1981 (Kath. Bibelwerk)

zu glauben (Theorie), sondern sie experimentell zu erproben. Damit stehe ich in dieser Beziehung dem wissenschaftlichen Vorgehen näher, als den religiös-fundamentalistischen und manchen esoterischen Strömungen, für die es auf den rechten Glauben oder das positive Denken ankommt.

Gleichzeitig geschieht mit der Verkörperung auch Externalisierung. Vermischtes wird unterschieden, und unsere Getrenntheit wird (oft schmerzhaft) anerkannt. Aber Liebe setzt nun einmal Zweiheit voraus. Sinn und Zweck der Dualität ist die Liebe. Erst durch und in Verkörperung (Inkarnation) können sich Liebe und Freiheit gemeinsam realisieren, unvermischt und ungetrennt.

Die Realisierung der Verbundenheit und Einheit des Systems zu einem lebendigen Ganzen, in dem alle Teile ihren eigenen Platz haben, sieht oft wie ein anstrengender und mühseliger Prozess aus, ist aber im Grunde ein Erkennen und Anerkennen unserer wesenhaften Verbundenheit in aller Getrenntheit, ein Bewusstwerdungsprozess. Die Illusion, dass die Trennung aufzuheben ist, um Verbundenheit zu erlangen, ist der grundlegende Irrtum des Menschen, der alles Leid und alle Anstrengung verursacht. Darin sind sich Buddhismus und Christentum in ihren Urformen einig. Diese weitreichende Behauptung werde ich in diesem Buch wieder und wieder erläutern und begründen. Sie enthält sozusagen das Grund-Paradigma meines Denkens. Vor allen Dingen aber: Glauben Sie es nicht! Überprüfen sie es anhand Ihrer eigenen Erfahrung.

Die erstmalige Realisierung dieser Erfahrung wird meist als überwältigend, bewusstseinsweiternd und ästhetisch schön erlebt. Man kann sie durchaus als Erlösungs- oder Erleuchtungserfahrung bezeichnen. Notwendigerweise bedarf sie dann der Verankerung im Alltag durch Praxis, Übung und Meditation.

Die eigentliche spirituelle Erfahrung besteht also in zunehmender Bewusstheit. Zunächst werden wir uns bewusst, wie sehr wir uns nach Zusammenhang und Sinn sehnen und wie sehr wir unter den vergeblichen Versuchen leiden, Liebe und Sinn herzustellen. Liebe und Sinn können jedoch nicht von uns erschaffen, sondern nur entdeckt werden.

Wenn wir dann unsere Getrenntheit, Begrenztheit und Ohnmacht erkannt und ihr zugestimmt haben, leuchtet es uns plötzlich ein, dass genau diese Zustimmung zu unserem Teil-Sein die »Erkenntnis Gottes«, das heißt die universale Verbundenheit und Liebe ist. Was

wir hier Erkenntnis Gottes nennen, ist kein Wissen im theoretischen Sinne, sondern dank der Inkarnation ein leibliches Verstehen mit Körper, Seele und Geist, eine Erfahrung, die nur durch Praxis von Verkörperung und Externalisierung erlangt werden kann. Das raum- und zeitlose Göttliche erfährt sich in der Materie, und der körperliche Mensch berührt das Raum- und Zeitlose. Spiritualität ist die Realisierung der wechselseitigen Verbundenheit unserer göttlichen und unserer menschlichen Natur. In mir sind Gott und Mensch eins. Die Welle ist nicht weniger Ozean, als der Ozean Welle ist. »Form ist nicht verschieden von Leere, Leere ist nicht verschieden von Form.«³

Spiritualität ist Bewusstwerdung

Der Sinn all unserer Selbsterfahrung und aller Selbstliebe-Übungen ist zu allererst, gesund zu werden im Sinne von Beseitigung psychischer oder körperlicher Störungen, genauer gesagt, Heilung an Körper, Seele und Geist. Da es aber das Plateau dauernder Gesundheit und unbegrenzten Lebens nicht gibt – Krankheit und Tod gehören zum Leben dazu –, müssen wir unsere Vorstellungen von Heilung und Leben erweitern. Wir stellen sie uns besser nicht als Zustände, sondern als Geschehen, als Prozesse vor. Und sie sollen unserer Sterblichkeit Rechnung tragen, also den Tod mit einbeziehen. Der Prozess des Bewusstwerdens verleiht unserem Leben mehr Sinn als der Prozess des Gesundwerdens allein, weil er über Krankheit, Tod und Individualität hinausreicht.

Bewusstsein entsteht durch Unterscheidung, durch Trennung. Wenn alles eins ist und keine Unterscheidung existiert, kann es kein Bewusstsein geben. Gott schuf die Schöpfung und speziell den Menschen als sein Ebenbild. In dem Einen entstand Bewusstheit. Im Menschen, wie auch in der gesamten Schöpfung wird sich das Göttliche seiner selbst bewusst.

Der Bewusstwerdung des Ganzen dient auch das sogenannte Böse. Wir neigen dazu, das Fallen aus der Einheit als Sündenfall zu verstehen. Aber wir können es auch weniger negativ sehen, nämlich als das Überschreiten einer Grenze und das Essen vom Baum der Erkenntnis als das Bewusstwerden von Gut und Böse, von Nacktheit und Geschlecht und all den damit verbundenen und wechselnden Gefühlen.

3 So heißt es im Herzutra, einem buddhistischen Grundtext (Suzuki 1990, S. 10).

Es ist, als bestünde die Entwicklung des Göttlichen in der Erfindung von mehr und mehr Schattenseiten und deren Integration. Wie macht es das? Einfach, indem sein Licht immer heller und strahlender wird. Dabei nimmt natürlicherweise auch der Schatten zu, vorausgesetzt, es gibt Materie, die Schatten wirft. Oder war es umgekehrt: erst die Zwei, dann die Eins? Wir werden allerdings die Frage der Kausalität nicht mit Vernunft, nur mit unserem Bewusstsein lösen können. Der Sinn und Zweck der Dualität ist Bewusstsein.

»Sündige kräftig«, sagte Martin Luther (1990), als er noch jung und mutig war. Wir müssen entschieden vorgegebene Grenzen überschreiten, das ist das Göttliche im Prozess des Lebens. Nur so machen wir Erfahrungen, erweitern wir unser Bewusstsein. *Gottes Sein ist im Werden* lautet ein Buchtitel des evangelischen Theologen Eberhard Jüngel (1986). Spiritualität ist das Überschreiten der Grenzen des Bewussten. Wenn das der Sinn des Lebens ist, so hat auch der Tod seinen Schrecken verloren und gehört als das Überschreiten der Gesamtheit unserer geistigen und körperlichen Konstruktionen zum Leben selbst dazu. »Ich bin, aber ich habe mich nicht. Darum werden wir erst«, formuliert Ernst Bloch in seiner Tübinger Einleitung in die Philosophie (1963, S. 11), ein Philosoph, der besonders durch sein »Prinzip Hoffnung« für meine persönliche Entwicklung wichtig wurde. Das Durchbrechen und Überschreiten von inneren Grenzen ist die Befreiung oder Erlösung, was meines Erachtens auch die meisten Religionen meinen. Ich beziehe mich hier vor allen Dingen auf das Christentum und den Buddhismus in ihren Ur-Formen. Beide durfte ich ausführlich kennenlernen und praktizieren. Bald erkannte ich sie nicht als zwei verschiedene Wege, sondern als zwei Sichtweisen mit vielen verschiedenen und ähnlichen Praxisanleitungen für den einen Weg der Befreiung.

Spiritualität ist also eine Lebenspraxis. Und die Verkörperungen und Aufstellungen, von denen hier die Rede sein soll, stellen für jeden Teilnehmer, ob er nun ein eigenes Problem angeht, ein fremdes repräsentiert, dabei zuschaut oder sie anleitet, eine spirituelle Praxis im Sinne einer Bewusstseinsweiterung dar. Was dabei vor allen Dingen wieder bewusst wird, ist unsere ursprüngliche Verbundenheit und Zugehörigkeit zu einem größeren Ganzen, wie immer wir es nennen. Die Erfahrung der Zugehörigkeit, die wir alle im Mutterleib gemacht haben, ja, von der wir alle schon davor wussten, ist aus unserer Erinnerung verschwunden. Und das ist gut so! Denn sie soll aus

dem Unbewussten in unser Bewusstsein treten unter Einbeziehung und Integration unserer Getrenntheit und Einzigartigkeit. Das Leben ist kein Umweg zurück in die Einheit, sondern ein Weg in ein neues Einssein, das Vielheit und Unterscheidung einbezieht. Schon Platon erzählt in mythologischer Form (2000, S. 459 ff.), wie die Seelen, noch bevor sie ins Leben treten, durch den Fluss des Vergessens gehen müssen. (Nachdem sie vorher ihr Schicksal als »Los« selbst gewählt haben.) So ist es die Aufgabe der Seele, in ihrem Leben die vergessene eigene Wahl erneut anzunehmen, das heißt, sich selbst zuzustimmen. Ein schönes Bild für unsere Aufgabe der Selbstliebe.

Es ist also viel einfacher, als gedacht, wir müssen nichts mühevoll erzeugen oder erfinden, keine Liebesgefühle oder positiven Gedanken produzieren, wir brauchen uns nur zu erinnern, uns bewusst machen, was uns schon ewig gegeben ist. Das ist die ganze Übung. Denken Sie daran, wenn Ihnen irgendjemand anstrengende Vorschläge macht oder wunderbare Ziele für die Zukunft verspricht. Es gibt nichts zu tun, alles ist da, und je mehr wir uns dessen bewusst werden, desto besser geht es uns.

Eigentlich beruht die heilsame Wirkung der Aufstellungsarbeit vor allem auf dem Prinzip der Zugehörigkeit. Es wird nichts ausgeschlossen. Jeder und alles gehört dazu! Die Anerkennung, Erinnerung und Repräsentation der Verbundenheit ist das Urprinzip der selbstschöpferischen Aufstellungsarbeit, wie ich sie vertrete. Aber eigentlich geht jede heilende Arbeit davon aus, dass jeder Versuch, etwas oder jemanden auszuschließen, illusionär ist und Leiden schafft. Krankheit ist in vielen Fällen ein Signal der Körper-Seele-Einheit, wenn der Verstand versucht, mit irgendetwas nicht in Resonanz zu treten und unsere All-Verbundenheit zu leugnen. Das Grundprinzip des Lebens lautet also: Es wird nichts ausgeschlossen, nichts und niemals. Alles gehört dazu. Und alles ist mit allem verbunden, ob wir dem zustimmen oder nicht! Es lebt sich allerdings viel leichter, wenn auch die Vernunft dem zustimmt. Verbundenheit ist unsere Natur, unsere letzte Wirklichkeit und unsere Bestimmung, und sie schließt Getrenntheit nicht aus, sondern ein. Deshalb ist die Ich-Selbst-Aufstellung die zentralste aller Verkörperungsformen. (Das Ich steht für unsere Getrenntheit, das Selbst für unsere Verbundenheit.)

Das Schöne und Spannende am Leben ist, dass es sich in Unterschiedenheit entfaltet. Das Leben ist wesentlich schöpferisch. Die Verbundenheit ist keine unterschiedslose Masse, sondern ein diffe-

renziertes, sich entwickelndes Spiel von Einheit und Vielfalt. Verbundenheit und Einzigartigkeit sind die beiden Seiten unserer Natur, die beiden wesentlichen Lebensbewegungen in uns und um uns. Für das Realisieren von Verbundenheit, Liebe und Kommunikation, brauchen wir, wie gesagt, mindestens zwei, die Dualität. Verbundenheit braucht die Differenzierung. Ja, Differenzierung und Unterscheidung (schöpferische Tätigkeit) sind geradezu der Vollzug der Verbundenheit, das Selbst verwirklicht sich durch das Ich. In einer Ich-Selbst-Aufstellung verkörpern wir diese beiden Wirklichkeiten. Vielleicht nicht in der gedanklichen Betrachtung, aber in der Verkörperung beider Seiten kommt unweigerlich zutage, wie die beiden ganz konkret im Hier und Jetzt zueinander stehen, ob sie sich lieben oder hassen, wahrnehmen oder verleugnen, respektieren oder abwerten. Wenn uns dies bewusst wird, ist es relativ leicht, die differenzierte Ebenbürtigkeit wiederherzustellen, in der wir uns wohl und lebendig fühlen. Wir tun das in jeder Aufstellung: Wir trennen das Zusammengehörige. Wir verkörpern eine Ganzheit (das jeweilige System) in unterschiedlichen Teilen, das heißt, wir thematisieren Verbundenheit und Ganzheit zusammen mit Unterschiedlichkeit und Getrenntheit.

Das Thema aller Spiritualität ist, dass wir uns nach beidem sehnen, nach Einheit und nach Begegnung, nach Bezogenheit und nach Individuation, nach Kontakt und nach Freiheit. Und vor allem nach Versöhnung beider Tendenzen. Im Verkörperungsgeschehen gelingt das konkret und be-greifbar, realisiert es sich tatsächlich. Alle Teile werden einbezogen, bekommen ihren Platz, ohne zum Weichen oder Verschwinden gebracht zu werden. Allenfalls werden sie transformiert, bekommen einen neuen Platz und einen Namen, der ihre eigentliche Funktion für das ganze System besser ausdrückt als der alte Platz und Name. »Das ist der Himmel auf Erden«, wie eine Teilnehmerin einmal gesagt hat.

Dieses Spiel des Lebens können wir eigentlich fast nur durch Verkörperung, z. B. in Aufstellungsarbeit, im tieferen Sinne verstehen und nachvollziehen. Mit anderen Worten: Verbundenheit und Liebe werden durch Praxis verkörperter Unterscheidung realisiert. Das, so könnten wir sagen, ist das grundlegende Geheimnis der Aufstellungsarbeit. Ich nenne diese Praxis Spiritualität.

Ein Buch kann eine solche Praxis nicht ersetzen, es kann aber erinnern und zur Sprache bringen, was von jedem Menschen von Anfang an erlebt und erfahren wird, auch wenn es später ins Unbe-

wusste verschoben wurde. Schon gar nicht kann es die Spiritualität unserer Erfahrungen einfangen. Deshalb kann man über das Spirituelle eigentlich nur poetisch oder in Geschichten, Paradoxien und Gleichnissen reden. Und meine Leserinnen und Leser mögen mir verzeihen, wenn ich in manchen Passagen im Buch sehr logisch und theologisch vorgehen werde. Genießen Sie diese Art von Vereinfachungen entweder lächelnd wie eine süße Nachspeise oder erkennen Sie zwischen den Zeilen das Lächeln Gottes über die Bequemlichkeit unseres linearen Denkens.

»Wovon man nicht sprechen kann, darüber muss man schweigen«, sagt Ludwig Wittgenstein mit Recht und beendet mit diesem Satz seinen berühmten *Tractatus logico-philosophicus* (1990, S. 84). Hat er nun damit über Spiritualität gesprochen oder nicht? Die Bibel wiederum sagt: »Wes das Herz voll ist, dem geht der Mund über« (Mt 12,34). Wenn ich im Zazen sitze und meditiere, halte ich mich an Wittgenstein, wenn ich ein Buch schreibe, an die Bibel.