

Tom John Wolff

Mache Liebe mit dem Leben und werde, wer du bist

Heilsame Gemeinschaft und Biodanza

Ryvellus
bei Neue Erde

Bücher haben feste Preise.

1. Auflage 2016

Tom John Wolff

Mache Liebe mit dem Leben und werde, wer du bist

© Neue Erde GmbH 2016

Alle Rechte vorbehalten.

Lektorat:

Laura Spies

Titelseite:

Foto: coloroftime/istockphoto.com

Gestaltung: Dragon Design, Elbe

Satz und Gestaltung:

Dragon Design, Elbe

Gesetzt aus der Sabon

Gesamtherstellung: Appel & Klinger, Schneckenlohe

Printed in Germany

ISBN 978-3-89060-686-6

Ryvellus ist ein Imprint bei Neue Erde.

Neue Erde GmbH

Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken

Deutschland · Planet Erde

www.neue-erde.de



Für Patienten und die, die es (nicht) werden wollen: Das Buch ist kein medizinischer Ratgeber für behandlungsbedürftige psychiatrische oder seelische Probleme und ersetzt keine psychologische oder ärztliche Therapie. Zögern Sie in diesem Fall nicht, sich einen Psychotherapeuten und Psychiater Ihres Vertrauens zu suchen, und lassen Sie die Behandlungsbedürftigkeit abklären. Lesen Sie aber trotzdem das Buch. Hinterher werden Sie wissen, ob eine Therapeutische Gemeinschaft für Sie hilfreich ist. Geben Sie das Buch Ihrem Therapeuten oder Psychiater und sprechen Sie mit ihm darüber.

Bücher haben feste Preise.

1. Auflage 2016

Tom John Wolff

Mache Liebe mit dem Leben und werde, wer du bist

© Neue Erde GmbH 2016

Alle Rechte vorbehalten.

Lektorat:

Laura Spies

Titelseite:

Foto: coloroftime/istockphoto.com

Gestaltung: Dragon Design, Elbe

Satz und Gestaltung:

Dragon Design, Elbe

Gesetzt aus der Sabon

Gesamtherstellung: Appel & Klinger, Schneckenlohe

Printed in Germany

ISBN 978-3-89060-686-6

Ryvellus ist ein Imprint bei Neue Erde.

Neue Erde GmbH

Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken

Deutschland · Planet Erde

www.neue-erde.de



Für Patienten und die, die es (nicht) werden wollen: Das Buch ist kein medizinischer Ratgeber für behandlungsbedürftige psychiatrische oder seelische Probleme und ersetzt keine psychologische oder ärztliche Therapie. Zögern Sie in diesem Fall nicht, sich einen Psychotherapeuten und Psychiater Ihres Vertrauens zu suchen, und lassen Sie die Behandlungsbedürftigkeit abklären. Lesen Sie aber trotzdem das Buch. Hinterher werden Sie wissen, ob eine Therapeutische Gemeinschaft für Sie hilfreich ist. Geben Sie das Buch Ihrem Therapeuten oder Psychiater und sprechen Sie mit ihm darüber.

Inhalt

- 9 Mache Liebe mit dem Leben und werde, wer du bist (1)
- 14 Zwölf Jahre vor meiner Zeit in der Therapeutischen Gemeinschaft
- 28 Was ist das Leben?
- 32 Biodanza und die menschlichen Potentiale
 - Vitalität · Sexualität · Kreativität · Affektivität · Transzendenz*
- 59 Bewegungen des Lebens (1) – Auflösung und Kontrolle oder Regression und Identität
 - Identität · Regression · Trance*
- 68 Die Entwicklung menschlicher Potentiale – Anlage und Umwelt
- 81 Bewegungen des Lebens (2) – Wachstumsspiralen
- 92 Die organische Mittelachse des Lebens
- 99 Der Baum des Lebens
- 104 Begegnung und Gemeinschaft
- 108 Begegnung erlernen – die Grammatik der Menschlichkeit
 - Augenbonding · Konfrontation – klärende Begegnung · Poesie · Körperliche Nähe · Therapeutische Gemeinschaft · Sich zeigen · Selbsthilfegruppen und 12-Schritte-Programm*
- 167 Was sie trennt und verbindet – ein kritischer Vergleich
- 181 Mache Liebe mit dem Leben und werde, wer du bist (2)

- 183 *Nachwort*
- 185 *Bibliographie*
- 187 *Über den Autor*

Mache Liebe mit dem Leben, und werde, wer du bist (1)

Wahrheit ist eine schöne Skulptur

Ich war Mitglied einer Therapeutischen Gemeinschaft in einer psychosomatischen Klinik. Obwohl ich dort als Psychotherapeut für die Patienten arbeitete, gehörte ich zu dieser Gemeinschaft dazu. Die Menschen kommen, leben hier eine Weile und gehen wieder. Ich blieb etwas länger. Ich war Dauergast und bekam auch noch Geld dafür. Die Psychologen, Ärzte und Therapeuten und alle Kollegen aus der Verwaltung, Küche und der Hauswirtschaft gehören zu dieser Gemeinschaft dazu; so der ursprüngliche Anspruch dieses Modells. Sie gestalten die Gemeinschaft mit, indem sie sich nicht nur in ihrer Rolle als »Professionelle« einbringen, sondern sich auch als Menschen zeigen.

Unsere Mitmenschen spiegeln uns und unser Verhalten auf einer menschlichen Ebene zurück. Obwohl die Mitarbeiter selbst nicht in Therapie sind, profitieren viele von der heilenden Kraft der Gemeinschaft. Auch wir Therapeuten wachsen daran, wenn wir uns auf sie einlassen. Es geht in diesem Umfeld immer wieder um Begegnung. Es geht darum, in seiner Unvollkommenheit als ganzer Mensch gesehen und angenommen zu werden.

Unsere Therapie kann deshalb keine Einbahnstraße sein. Wir wollen uns nicht hinter unserer Funktionsrolle verstecken, obwohl das wohl nicht selten der leichtere Weg wäre, um sich die zwischenmenschlichen Probleme mit den Patienten »vom Hals zu halten«. Ich kann es deshalb auch niemandem verübeln, wenn er nicht bei uns arbeiten will. Man muss das schon wollen, ansonsten wird man es nicht lange aushalten. Professionell sein heißt für uns, dass wir diesen Spagat zwischen einerseits ärztlicher und institutioneller Funktion (und dem damit verbundenen hierarchischen Machtgefälle zwischen unseren Rollen und denen der Patienten) und andererseits der direkten menschlichen Begegnung auf Augenhöhe immer wieder innerlich neu aushandeln müssen. Manche von uns helfen sich in dieser Zwickmühle von Moment zu Moment mit dem technischen Kunstbegriff der »selektiven Authentizität«: Sie müssen niemandem etwas vorgaukeln, aber auch nicht alles sagen. Eine echte Betroffenheit belebt und vertieft die Beziehung zwischen Therapeut und Patient. Wir können ausprobieren und immer wieder neu abwägen, wie viel Selbsteinbringung uns und dem Gegenüber gut tut. Das ist ein therapeutisches Abenteuer, weil sich dann etwas tut in der Therapie.

Kein Mensch ist immer und überall in gleichem Maße authentisch. Das wäre sozialer Selbstmord, denn »wer total offen ist, ist nicht ganz dicht«. Nicht in jeder Situation ist es angemessen und hilfreich, alles auszusprechen. Manche Wahrheit verletzt mehr, als dass sie heilt, und erweist sich nicht selten später als übertrieben, wenn nicht sogar falsch.

Menschen handeln in Beziehungen komplizierte innere Kompromisse aus zwischen dem, was sie glauben, dass es von ihnen erwartet wird, zwischen dem, was sie selbst von sich erwarten, zwischen dem, was tatsächlich angemessen ist und zwischen dem, was sie eigentlich gern täten. Mal ist in diesen Kompromissbildungen mehr zwischenmenschliche Begegnung, mal weniger möglich.

Doch Begegnung findet seine heilende Tiefe in der Gegenseitigkeit, wenn ich mich als Mensch und nicht nur in meiner Therapeutenrolle zur Verfügung stelle. Ich bin immer beides, mal mehr das eine, mal mehr das andere. Das Wichtige dabei ist wohl, durchlässig zu bleiben, berührbar für die kostbaren Augenblicke, wenn Heilung geschieht. So

können wir mit dem Herzen Zeuge sein und Bestätigung geben. »Die Tür ist offen, mehr noch das Herz«, steht über unserem Eingang. Wir lassen uns mit Vornamen ansprechen, und wir sprechen die Patienten mit Vornamen an. Wir fördern zwischenmenschliche Nähe und emotionale Offenheit. Das ist nicht nur ein vager ideeller Rahmen und ein therapeutisches Menschenbild, um die *Compliance* (Fachbegriff für »Patientenfolgsamkeit«) für die angewandten Interventionstechniken zu erhöhen. Es ist unsere tagtägliche Praxis und zugleich Heilmittel. An der Tür zum Büro eines älteren Kollegen steht der Satz: »Wenn alles nicht mehr hilft, versuche es mit Liebe!«

Ich erinnere mich an eine seiner Patientinnen. Sie war schon das zweite Mal bei uns. Aufgrund von starkem Selbsthass hatte sie sich in der Vergangenheit immer wieder die Arme aufgeschnitten und auch schon einige Suizidversuche hinter sich. Bei einigen Kollegen war sie berüchtigt. In Teamsitzungen wurde sich über sie beschwert. Nie hielt sie sich an die Klinikregeln. Immer wieder nahm sie sich Ausnahmen heraus und tanzte uns auf der Nase herum. Man müsse da doch endlich einmal hart durchgreifen, wurde immer wieder gefordert. Ihr Therapeut antwortete dann meist mit einem: »Ja, nee, sie hat sich dieses Mal noch kein einziges Mal selbst verletzt, und ich werde sie einfach weiter lieben.«

Am Ende der Therapie erzählte sie mir dann, dass es ihr besonders geholfen hatte, dass sie sich von ihrem Therapeuten vollkommen angenommen und akzeptiert gefühlt hatte. Das bedeutete nicht, dass er alles an ihrem Verhalten gut gefunden hätte. Irgendwie hatte er dennoch das therapeutische Kunststück vollbracht, dieses grundsätzliche, radikal-wohlwollende: »Ich bin ok – du bist ok«, im Kontakt mit ihr zu erleben. Und das hatte sie in der Therapie und vielleicht das erste Mal in ihrem Leben spüren können. Was inhaltlich besprochen wurde, trat in ihrer Erinnerung dahinter zurück.

Einer der großen humanistischen Tiefenpsychologen – Heinz Kohut – soll sinngemäß gesagt haben, dass ein Empathieproblem nur durch Empathie zu heilen sei. (Empathie ist die Fähigkeit, sich in das Erleben eines anderen Menschen einzufühlen. Es ist mehr als nur eine therapeutische Grundhaltung. Es ist eine, wenn nicht sogar die zentrale Medizin.)

Wir gehen davon aus, dass der Mensch hinter seinen seelischen Verletzungen, Konflikten, Verstrickungen, Verhärtungen, Fixierungen, Komplexen, wunden Punkten, Charakterschwächen, Verhaltensdefiziten und Süchten grundsätzlich heil ist. Die heilende Begegnung geht deshalb über die Stufe der Empathie mit dem leidenden Menschen hinaus. Es ist das Erkennen des Heiligen und des grundsätzlich Heilen im Gegenüber, das alle Widersprüche mit einschließt: Epiphanie (griechisch *Επιφάνεια*).

Die Idee der Therapeutischen Gemeinschaft, an der wir uns immer noch orientieren, wurde ursprünglich 1971 von Walter Lechler in Bad Herrenalb im Schwarzwald ins Leben gerufen. Äußerer organisatorischer Rahmen war die von ihm gegründete Rehabilitationsklinik für Psychosomatische Erkrankungen. Er brachte Erfahrungen als Arzt in der US-Besatzungsarmee in Deutschland mit. Hier lernte er das 12-Schritte-Programm der Anonymen Selbsthilfegruppen kennen. Diese Gruppen existierten schon seit der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts und waren in Amerika gut etabliert. Die ersten dieser Gruppen waren von Alkoholikern gegründet worden, die abstinent werden wollten. Ihn beeindruckte, dass innerhalb der Gruppenmeetings, die er miterlebte, alle militärischen Hierarchieunterschiede nicht zu existieren schienen. Ein revolutionärer Schritt, gerade in einer Armee. Das Anerkennen des gemeinsamen Problems offenbarte, dass sich hinter Uniformen, Orden und Dienstgraden Menschen verbargen, die vor ihrer Alkoholabhängigkeit und vor Gott gleich waren. Das Annehmen der eigenen Erkrankung offenbarte eine spirituelle und verbindende Dimension zwischen den Menschen. Der Mut dazu und die Kraft zur Veränderung auf dem Weg der zwölf Schritte schienen sich weder aus der Vernunft noch aus der Moral oder Autoritätsargumenten von Gesundheitsexperten zu speisen. Es war die Gemeinschaftserfahrung. Mitglieder anonymer Gruppenmeetings nach dem Vorbild der Anonymen Alkoholiker können das immer wieder eindrucksvoll bestätigen.

Weitere Säulen des Klinikmodells in Bad Herrenalb wurden die Idee einer Teaching-Learning-Community (Lehr- und Lerngemeinschaft) und die von Daniel Harold Casriel entwickelte Schrei- und Umarmungstherapie, die später zum New-Identity-Process wurde, der heute Bonding-

Psychotherapie heißt. Das Modell der Therapeutischen Gemeinschaft wurde im Rahmen dieser Säulen immer wieder erweitert und gemeinsam mit den Patienten umgestaltet (Weinreich 2005, S. 263 ff.). Andere Kliniken nahmen dieses Konzept auf. In Bad Herrenalb wurde es nach vielen erfolgreichen Jahren, wohl durch gesundheitspolitische Winkelzüge, wieder abgeschafft.

Heute stellt dieses Therapiemodell in der Adula-Klinik in Oberstdorf eine weite Klammer dar, die auch neue Ansätze und therapeutische Moden zu integrieren versucht, um so verschiedenen Patientenbedürfnissen (und auch der gesundheitspolitischen Großwetterlage) gerecht zu werden.

Zwölf Jahre vor meiner Zeit in der Therapeutischen Gemeinschaft

Es war noch nicht viel los in der Fußgängerzone. Ein einsamer Infostand, zwei Männer daneben, ein Klapp Tisch, zwei Plastikstühle. Irgend eine religiöse Splittergruppe, die hier auf sich aufmerksam machen wollte. Auf dem Tisch einige Zettel, die zum Schutz vor dem Wind mit Steinen beschwert waren. Die Männer unterhielten sich. Da ich es nicht eilig hatte, ging ich in einem Bogen besonders dicht daran vorbei, um zu sehen, worum es sich handelte. Ich erinnere mich noch genau an diese Szene. Es war in Ostdeutschland, wenige Jahre nach der Übernahme der DDR durch Westdeutschland. Ich war neugierig. So etwas gab es hier bisher nicht. Das war exotisch und ich gerade zwanzig Jahre alt.

Wahrscheinlich wäre ich gleich weitergegangen, wenn mich der eine nicht eingeladen hätte, mich zu setzen. Vielleicht lag es an dieser Einladung, die eine Art Verbindlichkeit herstellte. Jedenfalls versuchte ich, ihm von meiner vagen philosophischen Suche nach Erleuchtung, innerem Frieden oder was auch immer zu berichten. Ich sagte etwas von direkter spiritueller Erfahrung und echtem Kontakt mit Gott und fragte ihn, ob er mir Gott zeigen könne. Das war nicht die übliche Fangfrage an Leute, die so tun, als ob sie der Ewigkeit näher wären als

jedermann. Ich kann nicht sagen warum, doch dieses Mal meinte ich die Frage ernst. Ich hatte mich entschieden, Vertrauen zu haben und hoffte, einen »Bruder im Geiste« zu finden. Vielleicht ein Ankommen in einer Umarmung stillen Erkanntseins hinter den Worten.

Es war das erste Mal, dass ich jemanden ernsthaft darum bat, mir einen spirituellen Weg zu zeigen. Seit etwa dem vierzehnten Lebensjahr litt ich unter so einer Art Sehnsucht nach Anleitung, einem Vater oder Mentor, der mir den Weg weist. Das war mir damals natürlich noch nicht klar. Stattdessen träumte ich von asiatischen Klöstern und erleuchteten Kungfu-Meistern in gelben Roben mit geheimen Meditations- und Kampftechniken. Vielleicht war ich auch zu stolz, um so etwas vor mir selbst zuzugeben, zu verletzt. Deshalb hatte ich kaum Kontakt mit potentiellen Mentoren, Vätern und sonstigen Heilsbringern. Ich ging ihnen verschüchtert aus dem Weg und beobachtete alle Autoritäten überkritisch aus der Ferne. So hatte ich es mit meinem Vater gemacht, mit Lehrern und Professoren. Ich hatte sie im Blick. Immer in Deckung. Nur dieses Mal blieb ich stehen.

Im Buddhismus wäre so etwas ein bedeutsamer Augenblick. Man nennt es »Zuflucht nehmen«. Es ist ein Phänomen der Selbstschenkung an den oder das, was Obhut bietet. Es wurde im buddhistischen Asien formelhaft ritualisiert und wird als *Ti-sarana* (Pali – dreifache Zuflucht) bezeichnet. Ich mag das Wort Zuflucht in seiner direkten Bedeutung. Es heißt nicht umsonst *Zu*-Flucht und nicht *Weg*-Flucht. Zuflucht vor Regen und Sturm nimmt der Wanderer, indem er sich zu einem Baum begibt und sich unterstellt. Er flüchtet nicht nur vor etwas, sondern flüchtet *zu* etwas hin. Man bittet um Schutz oder Obhut des Beschützers und gibt sich diesem Schutz hin.

Der Mann an dem Infostand war ungeduldig. Er begann Argumente und Beweise anzuführen. Er diskutierte die Existenz Gottes. Ich war etwas perplex, denn es war doch nicht mein Ziel gewesen, eine gelehrte und bestenfalls philosophische Diskussion zu führen. Er hatte meine Bitte um Zufluchtnahme nicht wahrgenommen, nicht die Not hinter meinen Worten. Ich suchte keine Expertenmeinung. Er riss mich aus meinen Überlegungen: »Siehst du das Haus dort gegenüber?« »Und würdest du allen Ernstes behaupten, dass dieses Haus per Zufall entstanden

sein könnte?« Mit erhobener Stimme schloss er seine Argumentation, so als ob er sich selbst zitieren würde: »Die Welt ist wie dieses Haus, wie sollte es also keinen Gott geben.«

Ich versuchte es noch einmal und sprach wieder von meiner Sehnsucht, von meinem grundlegenden Verlassenheitsgefühl, das auch da war, wenn ich unter Menschen war, und dass mir alles, was meinen Bekannten offenbar ausreichte, um erfüllt und befriedigt zu sein, so unendlich leer vorkam. Seine Beweise konnten mir nicht helfen. Das spürte er wohl, denn er wurde ärgerlich und setzte mir auseinander, dass es seine Pflicht sei, mir zu sagen, dass es das Wichtigste sei, mich an die Gesetze Gottes zu halten und »richtig zu leben«, weil ich sonst nach dem Tod mächtigen Ärger bekommen würde. Alles andere sei irrelevant. Vielleicht hatte er einfach nicht mehr, worin ich hätte Zuflucht nehmen können: ein Baum ohne Blätter, durch dessen Astkrone der Regen einfach hindurchrinnt.

Dieses Ereignis kommt mir manchmal in den Sinn, wenn ich manche Heilslehren Vorschriften verkünden höre, wie man »richtig« leben soll – und jetzt laufe ich Gefahr, mit diesem Buch selbst so eine Anweisung zum »richtigen Leben« anzupreisen.

Mache Liebe mit dem Leben und werde, wer du bist!

Das ist eine Aufforderung. Ein Imperativ. Eine Provokation, Herausforderung und Frage an dich und die Art, wie du lebst. Was ist das Leben? Stellte dir am Ende deines Lebens ein interessierter Engel diese Frage, könntest du ihm wirklich antworten und sagen: Ja, ich kenne das Leben, denn ich habe es in all seinen Möglichkeiten erkundet, ausgelotet und damit wahrhaft gelebt?

Γνώθι σεαυτόν (Gnothi seauton) – Ein Satz mit einer langen Tradition. So hieß es auf Altgriechisch am Eingang des Tempels des Apollon in Delphi. Auf lateinisch: Nosce te ipsum – Erkenne dich selbst!

Was hat dieser Satz mit dir zu tun? Warum sollte Selbsterkenntnis wichtiger sein als einfach Wege zu finden, in Fülle glücklich zu leben? Warum steht da nicht: Erlebe dich selbst und die Welt und gib dich zufrieden? Oder einfach: Sei glücklich! Ist der alte Satz aus Delphi etwa von Neurotikern ersonnen? Ein Aufruf zur lebenslangen Verkomplizierung und Selbstzerfaserung?

Viele Therapien und Lebensphilosophien werden von der Idee geleitet, dass das Erleben dem Erkennen von Bedeutungen im Leben folge. Du definierst das halbe Wasserglas als halb leer, also fühlst du dich schlecht. Dein Therapeut, Pastor, Guru, Life-Coach, Selbsthilfebuchautor, guter Freund oder wer auch immer dein Helfer ist, müsste dir lediglich beweisen, dass das Wasserglas halb voll ist und schwuppdiwupp – es geht dir gut. Die etwas schlauere Variante desselben wäre, wenn dich dein Therapeut dazu brächte, es ihm oder dir selbst zu beweisen, dass dieses Wasserglas halb voll ist. Das Gefühl folgt den Bewertungen nach oder, anders gesagt, du fühlst, wie du denkst, und du bist das, was du glaubst von dir erkannt zu haben. Dementsprechend wird der Suche nach gedanklichen Bedeutungszuschreibungen und deren Veränderung viel Gewicht verliehen: Denke anders über dich und das Leben, dann wirst du dich im Leben anders fühlen. Bewerte dich freundlicher, bewerte das Leben freundlicher, dann wirst du auch ein freundlicheres Leben führen und eine bessere Meinung von dir haben. Das klingt doch gut, und das ist es auch. Damit kann man erfolgreich Therapie machen. Man nennt es »kognitive Umstrukturierung«.

Aber es ist nur die halbe Wahrheit. Die andere Hälfte ist weniger ausgearbeitet. Sie schlägt das Gegenteil vor, nämlich dass die Erfahrung und das Erleben die leitenden Prinzipien sind. Ihnen folgt alles andere nach, eben auch deine Bewertungen und das Verständnis von dir und dem Leben. Dementsprechend wäre umzuformulieren: Suche andere Erlebnisse mit dir, den Menschen und mit deinem Leben, dann wirst du anders fühlen und auch beginnen, anders über dich und das Leben zu denken. Hier setzt die Therapie der Menschlichkeit an.

Ein weiser Physiklehrer sagte einmal, dass es zwei Sorten von Schülern gäbe. Die erste Sorte, das seien die Nachvollzieher. Sie lernen im Unterricht die richtigen Algorithmen anzuwenden und kommen so durch die Prüfung. Für sie ist es nicht zwingend erforderlich, dass sie auch verstehen, was sie anwenden und warum es funktioniert. Es reicht, die Lösungsmethoden bis zur guten Zensur auswendig zu wissen. Die meisten gehören in diese Kategorie. Dann gibt es die Selber-Erkennen und Selberentdecker. Sie lernen, indem sie verstehen, anstatt es auswendig

zu lernen. Wenn sie sich mit einem Thema in einem Lehrbuch beschäftigen, dann »erfinden« sie die dort beschriebenen Erkenntnisse für sich neu. Sie erfahren beim Lernen ein intensives Erlebnis des Erkennens. Diese Art zu lernen ist ganzheitlich und integrativ. Sie findet nicht nur auf einer rationalen Denkebene statt, sondern wird als körperliche und emotionale Erfahrung erlebt. Es ist eine lustvolle, sinnliche Erfahrung, bei der sich die Nackenhaare aufstellen, die Freude im Bauch tanzt und Schauer über den Rücken laufen. Diese Sorte von Lernern ist seltener.

Im Nachhinein muss ich feststellen, dass dies das Wichtigste war, was ich im Physikunterricht und vielleicht in der gesamten Schulzeit gelernt habe.

Später begegnete mir diese Unterscheidung wie beiläufig im Studium wieder. Ich war mittlerweile ein gut trainierter Nachvollzieher geworden. Was ich nicht verstand, lernte ich einfach auswendig (und das war nicht wenig). Das war meine Überlebensstrategie. Wir hatten einen liebenswert skurrilen Dozenten, der wirkte noch recht jung. Er hatte sich nach Art der alten Universalgelehrten einen großen schwarzen Vollbart stehen lassen, wohnte gleich neben der Fakultät und kam immer in Pantoffeln zur Vorlesung geschlurft. Er hatte gleichzeitig Physik, Medizin und Psychologie studiert. Einmal verblüffte er mich damit, dass er in einem Gespräch auf dem Gang über Musik nebenbei erwähnte, wie viele weiße und schwarze Tasten ein Klavier hat. Alle Studenten durften ihn duzen, was ihn mir sympathisch machte. Er war damit damals der einzige an unserer Fakultät. Dieser Wissenschaftler sagte einmal zu mir – ohne die Geschichte von meinen alten Physiklehrer zu kennen –, dass er immer nur über den Weg des Verständnisses gelernt habe.

Wie sollst du leben? Allein die Frage nach dem »richtigen« Leben, die der Prediger damals an dem Infostand in der Fußgängerzone aufgeworfen hatte, ist vielleicht wichtiger als seine Antwort. Besonders an Krisenpunkten des Lebens, wenn du ernstlich krank wirst, einen schmerzlichen Verlust erleidest oder dein bisheriges Leben aus den Fugen gerät, drängt sich diese Frage in dein Leben. Deine althergebrachte selbstverständliche Lebensordnung kommt ins Wanken. Du wirst aus deinem »gemütlichen Elend« geworfen. Die Krise zieht dir den Boden

unter den Füßen weg. Sie wirft dich machtvoll auf dich selbst und damit auf die alte Frage nach dem Sinn und der Bedeutung. Hat es Sinn ergeben, wie du gelebt hast? Hat es noch Sinn für dich, so weiterzuleben, wie du lebst?

Um zu wissen, welche Art zu leben für dich Sinn ergibt, musst du dich dir zuwenden, dir nahekommen, deine wahren Wünsche erkennen. Dazu will dich wohl eine Krise »zwingen«, wenn sie dich in die Knie zwingt. Die anonymen Selbsthilfegruppen, etwa die Anonymen Alkoholiker, sprechen vom persönlichen Tiefpunkt, der erfahren und erlitten werden muss. Dort bist du nackt, und dein Schmerz schreit dich an.

Ein altes arabisches Sprichwort sagt, dass, wenn du einen Kampf gewinnen willst, du als erstes die Sprache deines Feindes lernen musst.

Was, um alles in der Welt, schreit dein Schmerz? »Werde, wer du bist, erkenne dich selbst!« oder »Nimm dir endlich das Leben!«

Nun, um dir dein Leben wirklich zu nehmen, musst du dich doch nicht umbringen. Verändere dich, um wieder du selbst zu sein.

Wie lebe ich richtig, so dass mein Leben wieder meinem Innersten entspricht und so zur Medizin für Heilung und Genesung werden kann? Kann ich das denn überhaupt selbst erkennen und erfüllen, wenn ich es doch bisher im Glücklichein nicht besonders weit gebracht habe? Oder ist es besser, die Vorschriften von Heilsbringern (Psychotherapeuten, Geistliche, Esoterikbuchautoren, Werbeträger, Politiker...) nachzuvollziehen?

Ich habe mich irgendwann entschieden, die Bemerkung meines weisen Physiklehrers auf mein Leben anzuwenden und zum Selber-Erkennen durch Selbst-Erfahrung zu werden. Manchmal nutze ich dafür sogar die Heilsbringer und halte mich an ihre Empfehlungen und Wegzeichen.

Woran ich merke, dass ich »richtig lebe«?

Ich erkenne es an der Art, wie ich mich selbst in alltäglichen Situationen und Szenen spüre. Bin ich erfüllt? Bin ich in diesen Augenblick verliebt, von ihm beseelt? Habe ich den Möglichkeitsraum, den der Alltagsaugenblick mir anbietet, wirklich genommen und ausgefüllt oder habe ich wie auf Sparflamme und im *Standby* lediglich der Form

genüge getan und den Aufforderungscharakter der Situation »bedient« – das Leben verschoben auf später oder irgendwann, vielleicht in den Sommerurlaub? Ich erkenne meine »richtige Art zu leben« daran, dass ich abends zufrieden bin, wenn ich an den Tag, die Woche, das Jahr, das Jahrzehnt zurückdenke. Denn ich habe auf mein Erleben geachtet, ich habe viele Augenblicke geerntet und reichlich von ihnen gekostet.

Die »richtige Art zu leben« bedeutet für mich die zweckmäßige Art, um mich zufrieden zu fühlen.

Es geht in Wahrheit um Zufriedenheit, nicht um Richtigkeit.

Zufriedenheit beinhaltet die Begriffe »Frieden« und »Befriedigung«. Das ist das Gegenteil von Kampf, Spannung, Konflikt und Zerrissenheit. Wenn ich abends loslassen und in die Entspannung gehen kann, dann weiß ich, heute habe ich »richtig« gelebt. Es gibt nichts mehr zu tun. Gelingt mir das nicht, mache ich die eine oder andere Übung. Manchmal lenke auch ich mich einfach nur von meiner Unzufriedenheit ab.

Vor Jahren spielte ich einmal auf der Gitarre ein Musikstück von J. S. Bach. Es hieß: »Gib dich zufrieden.« Ich habe diesen Titel nicht vergessen, irgendwie reibe ich mich daran. Der Satz begleitet mich, verschwindet und taucht wieder auf. Ich wehre mich gegen ihn. Ich schmecke ihn ab. Ich wittere die Unterwerfungsforderung und Schein-Heiligkeit, das Opium des Volkes, wie Karl Marx es 1844 den Religionen vorwarf, und doch weiß ich, das es letztlich genau darum geht – aus tiefster Seele zum Leben »ja« zu sagen.

Was ist nun Zufriedenheit? Vielleicht lediglich Ergebnis und Begleiterscheinung meisterlicher Lebenskunst? Versuch einer Definition: Zufriedenheit ist eine natürliche Folge von angemessener Lebensart und angemessenen äußeren wie inneren Lebensbedingungen, angemessenem Chaos und Abwechslung und angemessener Gleichförmigkeit, angemessenem Wechsel von Befriedigung und Versagung und der Erfahrung, dies natürlich alles mitgestalten zu können – die Kunst, angemessen um die wesentliche Mitte zu tanzen.

Das Problem ist ja, dass ich Zufriedenheit nicht direkt herstellen kann. Das wäre sonst so, als ob mir jemand den Befehl gäbe: »Streng

dich mehr an, dich zu entspannen!« Ebenso wenig kann ich Glauben machen oder Liebe. Ich kann lediglich üben, ein Gefäß zu werden. Beispielsweise könnte ich mich, wenn ich mich einsam fühle, zuhause einschließen, die Vorhänge zuziehen, die alten Fotos und das alte Video meiner Mitmenschen ansehen, die mich verlassen haben oder gestorben sind. Dazu könnte ich mir das Requiem von Mozart anhören oder eine andere Musik, die mit Trauer, Verlust und Tod zu tun hat. Es fällt nicht schwer, sich vorzustellen, dass sich meine Einsamkeit unter diesen Bedingungen wohl besonders gut ausbreiten und vertiefen kann. Ich hätte aus mir selbst ein gutes Gefäß für die Einsamkeit geschaffen.

Andererseits könnte ich auch versuchen gegenteilige Bedingungen herzustellen, ich könnte beispielsweise einen guten Freund anrufen und mich mit ihm verabreden. Ich könnte mich aber auch entscheiden, mein gegenwärtiges Alleinsein anzunehmen – vielleicht indem ich eine leichte rhythmische Musik höre, indem ich Licht hereinlasse und es mir schön mache, indem ich mich selbst zum Tee einlade oder auch zu einer anderen Aktivität. Unter diesen Bedingungen hat es die Einsamkeit schwerer, sich auszubreiten und mich leiden zu lassen. Ich wäre ein ungeeigneteres Gefäß für den Gefühlszustand der Einsamkeit.

Ich kann lediglich meine inneren und äußeren Bedingungen beeinflussen. Der Rest ist dann ein Geschenk und Gnade.

Missverstanden bedeutet die Forderung: »Gib dich zufrieden!« lediglich eine weitere selbstbetrügerische Schicht, die ich über meine Rastlosigkeit, Gier, Verzweiflung, Depression, Wut, Hilflosigkeit oder Angst ziehe: eine Pseudozufriedenheit. Die Welt ist voll von bemühten Pseudozufriedenen und erleuchteten Neurotikern.

Wir Menschen wollen unseren Schmerz vermeiden, und wir vermeiden das Leben, unser Wachstum.

Zufriedenheit hat auch mit Gleichmut zu tun, sagen die Buddhisten. Doch was ist Gleichmut? »Gleichmut ist die radikale Erlaubnis, zu fühlen!« (Shinzen Young).

Gleichmut bedeutet nicht, dass dir die Dinge alle gleich egal sind. Sondern das Gegenteil. Dir sind die Dinge gleich wichtig. Das ist unabhängig davon, ob du sie als angenehm oder unangenehm erlebst, und

unabhängig davon, ob du sie gut oder schlecht findest. Damit wendest du dich den Erfahrungen und dem Leben zu, anstatt deine Meditation, deine Religion, deine Droge oder was auch immer als Versuch zu nutzen, dich aus dem Leben hinwegzustehlen.

Das Wasser des Lebens gibt es in der Mitte des Lebens, da wo du und die Menschen sich begegnen, nicht außerhalb. Wäre es nicht eine wunderbare Aufgabe, den Rest deiner Lebenszeit dazu zu nutzen, auszuloten, ob dieser Satz wahr ist?

Im Zusammenhang mit Gleichmut ist es auch hilfreich, über den Begriff »Loslassen« nachzudenken. Oft ist das ein zentrales Konzept in der Meditation und auch bei Problembewältigungsratgebern. Probleme, die nicht zu ändern sind, soll man loslassen und dadurch überwinden. Viele Menschen glauben, dass es schwierig sei, das Loslassen zu praktizieren. Denn für sie ist das Zeichen, ob sie wirklich losgelassen haben, dass das Problem hinterher auch verschwunden ist. Ist dies nicht der Fall, so die Annahme, dann hat das wohl doch noch nicht richtig geklappt mit dem Loslassen.

Doch wirkliches Loslassen ist viel einfacher. Es geht um den Verzicht, darauf Einfluss zu nehmen, ob das Problem noch da ist oder nicht. Loslassen ist eine Haltung der Akzeptanz. Es ist in etwa so, als ob du einen Stein in deiner Faust hast. Dieser Stein soll verschwinden, und vielleicht hast du irgendwo gelesen, dass das mit der Kunst des Loslassens möglich sei. Du öffnest die Faust und der Stein fällt herunter. Er ist immer noch da. Du nimmst ihn wieder hoch und versuchst es noch einmal. Du schüttelst die Faust. Der Stein ist immer noch da. Du schüttelst stärker. Warum funktioniert das Loslassen nicht richtig? Weil du den Anspruch ans Loslassen hast, dass der Stein dann auch weg sein soll. Das ist er aber nicht, und so denkst du vielleicht, dass es daran läge, dass du dich beim Loslassen noch nicht genug angestrengt hast. Also beginnst du, mit dem Problem zu kämpfen. Vielleicht suchst du dir einen Trainer in der Kunst des Faustschüttelns oder der Wissenschaft des Steine-fallen-lassens-und-wieder-Aufhebens. Du beschäftigst dich mehr und mehr damit und hast nur wenig Zeit und Kraft für

andere Dinge. Das Problem füllt dein Leben aus. Letztlich gibst du damit dir selbst immer wieder die Botschaft, dass dieses Problem so wichtig ist, dass es deine ganze Energie erfordert. Alles, was viel Aufmerksamkeit bekommt, muss wichtig sein. Und was wichtig ist, muss viel Aufmerksamkeit bekommen.

Eine weniger anstrengende Art des Loslassens, für die du zudem noch nicht einmal einen Trainer brauchst, ist dieser Vorschlag: Du öffnest deine Hand und lässt den Stein auf der Handfläche liegen. Das war's. Damit bist du plötzlich frei, dich mit anderen Dingen zu beschäftigen. Das funktioniert so lange, wie du achtsam genug bleibst, dass der Stein nicht herunterfällt. Dann musst du dich wieder damit beschäftigen und ihn aufheben. Falls dich das nervt, dass dein Stein andauernd herunterfällt, dann kannst du dir ja einen Trainer für Achtsamkeit und Balance suchen. Aber für das Loslassen brauchst du den nun wirklich nicht. Solange du nicht vergisst, dass du den Stein auf der Handfläche trägst, musst du dich nicht ständig damit beschäftigen.

Auf diese Art gehen auch erfolgreiche trockene Alkoholiker durchs Leben. Sie haben dafür andere Begriffe erfunden, indem sie von »Kapitulation vor dem Alkohol« sprechen und vom »Abgeben an die höhere Macht«. Aber im Grunde ist es in der Praxis wohl dasselbe. Du kannst es auf jedes Problem anwenden. Ob du nun ein Diabetiker oder ein Depressiver bist. Die Lösung für ein Problem besteht immer darin, dass du aufhörst, auf das Problem zu schauen, und dich stattdessen mit der Lösung beschäftigst. Die Lösung für ein Problem, das nicht zu lösen ist, besteht darin, dass du seine Existenz akzeptierst und dich in diesem Wissen dann mit wichtigeren Dingen beschäftigst. Es gibt sogar eine wissenschaftlich anerkannte Psychotherapierichtung, die sich dem Reden über Probleme fast völlig verweigert. Einer ihrer Erfinder, Steve de Shazer, wollte nicht selten das Problem seiner Klienten gar nicht wissen. (Praktisch, wenn es besonders schambesetzt ist.) Stattdessen fragt er ausschließlich nach Lösungen, Unterschieden und Veränderungen. Dieses Beispiel zeigt, dass die Annahme falsch ist, man müsste ein Problem erst ausreichend verstanden haben, bevor man zur Lösung kommen könnte.

Stauss, Konrad, *Bondingpsychotherapie: Grundlagen und Methoden*, Kösel, München 2006
Ström, Folke, *Nordisk hedendom*. 3. Auflage, Esselte studium (Akademiförl.), Göteborg 1985
Toro, Rolando, *Das System Biodanza*, Tinto, Hannover 2010
Toro, Rolando, *Das Theoretische Modell*, unveröffentlichtes Ausbildungsskript der Biodanzaschule Berlin
Vallés, Carlos, *Und der Schmetterling sagte... Ökologische Meditationen*, Santiago Verlag, 2002
de Waal, Frans, *Der gute Affe*, Hanser, München 1997
Weinreich, Wulf Mirko, *Integrale Psychotherapie*, Araki, Leipzig 2005

Über den Autor

Tom John Wolff, Jahrgang 1976, Psychotherapeut, Diplom-Psychologe, Studium in Leipzig, Suchttherapeut und Tiefenpsychologe, Weiterbildungen in integrativer Gestalttherapie und Biodanza, Leitung von Biodanza-Gruppen, langjährige Arbeit nach dem Bad Herrenalber Modell in der Adula Klinik in Oberstdorf als Gruppen-, Einzel-, und Bondingtherapeut, Leitung von Workshops des Förderkreises für Ganzheitsmedizin in Bad Herrenalb, ist derzeit mit seiner Frau und seinen zwei Kindern für einige Jahre nach Peru ausgewandert.
www.tanzdasleben.de



**Sie finden unsere Bücher in Ihrer Buchhandlung
oder im Internet unter www.neue-erde.de**

Im deutschen Buchhandel gibt es mancherorts Lieferschwierigkeiten bei den Büchern von NEUE ERDE. Dann wird Ihnen gesagt, dieses oder jenes Buch sei vergriffen. Oft ist das gar nicht der Fall, sondern in der Buchhandlung wird nur im Katalog des Großhändlers nachgeschaut. Der führt aber allenfalls 50% aller lieferbaren Bücher.

Deshalb: Lassen Sie immer im VLB (Verzeichnis lieferbarer Bücher) nachsehen, im Internet unter www.buchhandel.de

Alle lieferbaren Titel des Verlags sind für den Buchhandel verfügbar.

Bitte fordern Sie unser Gesamtverzeichnis an unter

NEUE ERDE GmbH

Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken

Fax: 0681 390 41 02 · info@neue-erde.de

NEUE  ERDE