

Das fremde Land der Seele

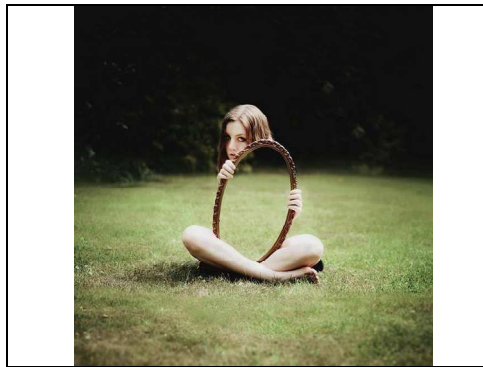
Reise in die Innenwelt

APS Kongress: Das Fremde - in mir, in dir, in Gott

2. Juni 2017
Würzburg

Ist es fremd, das Land der Seele ? Und wollen wir dahin reisen ? Interessiert uns unsere innere Kultur, das Vertraute und das Fremde in unserer Innenwelt ? Manche von Ihnen sind vielleicht hier, weil es doch ein bisschen interessiert. Und so einen Vortrag kann man sich ja mal anhören, da kann man das ja noch ein bisschen regulieren, wie nahe man sich selbst kommen lässt. Und das ist ganz in Ordnung. Wir machen uns nicht so gerne in das Land der Seele auf. Das Fremde in uns macht uns zögerlich. Und es ist in Ordnung, es ist klug, vorsichtig zu sein und sich der Innenwelt respektvoll zu nähern. Was würden wir wohl finden ?

Das Fremde in uns macht uns auch Angst. Wir zögern und sind vorsichtig. Deshalb sieht unsere Betrachtung der Innenwelt manchmal auch erstmal so aus.



Wir sind selbst auch oft nur mit dem beschäftigt, was man von Außen sehen kann. Wir nennen das ANP – anscheinend normale Persönlichkeit. Und wenn wir doch einmal den Blick in das Innere wagen, entdecken wir zuerst nur Leere ... oder eine weiße Landkarte.

Und doch merken wir manchmal, dass es noch mehr in uns gibt, als auf den ersten Blick erkennbar ist. Eine Zeitlang haben wir uns anscheinend unter Kontrolle, aber von Zeit zu Zeit wundern wir uns über uns selbst, was da aus dem Inneren zum Vorschein kommt und unsere Handlungen bestimmt.

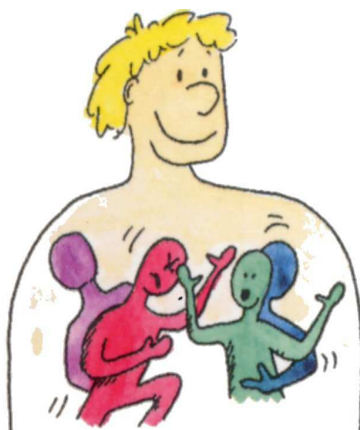


Wir nennen unseren Alltag den „ganz normalen Wahnsinn“ und meinen damit die flächendeckenden Merkwürdigkeiten, die die Durchschnittsbevölkerung versucht, vor sich selbst und voreinander zu verstecken.

Diese Merkwürdigkeiten haben damit zu tun, dass verschiedene Seiten in uns miteinander hadern, sich beschützen, uns antreiben oder träge sein lassen. Es hat damit zu tun, wie diese innere Familie in uns eben so geworden ist wie sie nun ist, und so wie sie ist einen Sinn im Ganzen hat.

Wie fügt sich das zusammen ? Das Erfahren eines Fremden oder Anderen im inneren Menschen ist nicht neu. Schon 2200 vor der Zeitenwende wird auf einem ägyptischen Papyrus das „Gespräch eines Lebensmüden mit seinem Ba“ beschrieben.

„Jeder Mensch ist eine kleine Gesellschaft“ meint Novalis, und Goethe „Zwei Seelen wohnen, ach ! in meiner Brust.“ Dagegen sagt Otto von Bismarck „Faust beklagte, er habe zwei Seelen in seiner Brust. Ich habe eine ganze sich zankende Menge.“



Vielleicht gibt es Seiten in uns, die wir ganz gerne mögen ... das nennen wir dann die Schokoladenseite. Die zeigen wir dann gerne ... und die anderen nicht so ... und das kostet ganz schön viel ... Energie ... und Nerven.



Wenn ich so zurückdenke, wie mein Leben so war und wie mein Christsein so war, habe ich eine lange Zeit einfach versucht, ein guter Christ zu sein, und habe versucht, dieser bessere Mensch zu werden, der ich gerne sein wollte, oder eigentlich ein normaler Mensch zu werden, weil ich ja immer dachte, alle anderen sind normal und wissen, was das ist, nur ich weiß es nicht; ich weiß immer noch nicht, wie man das alles so macht, wie man sich benimmt und wie man sich ordentlich anzieht und irgendwie eine vernünftige Frisur hat und wie man sich so höflich unterhält, wie man eben irgendwie unauffällig durchs Leben kommt und einfach ein gutes Bild abgibt; und hab mir so vorgestellt, wie man sich dann verhält und was man denkt und fühlt, und das habe ich dann versucht, so gut ich konnte, zu imitieren.

Ich habe versucht, dieses äußere Bild von mir irgendwie halbwegs ansehnlich zu machen, so dass ich mich unter die Leute im Allgemeinen und unter die Christen im Besonderen trauen kann.

Ich habe versucht, irgendwie ein besserer Mensch zu werden oder ein besserer Christ, oder eine bessere Therapeutin, was eben immer grade so gebraucht wird. Ich habe versucht, jemand zu sein, die ich nicht bin, zumindest nicht nur bin, auch wenn die Performance manchmal gut war.

So habe ich lange gelebt, und wenn ich ehrlich bin, habe ich lange so geglaubt, und wenn ich nochmal bisschen ehrlicher bin, habe ich auch lange so Seelsorge und Therapie gemacht, und habe auch solche Seminare wie heute so gemacht, das passiert mir immer wieder. Ich versuche, die zu sein, die ich sein will oder soll.

Und mitten in diesem ganzen anstrengenden Leben bin ich auf einen Satz gestoßen von Ullrich Schaffer: Jeder Weg beginnt da, wo du jetzt bist.

Und das wusste ich überhaupt nicht. Ich wusste nicht, wo ich bin oder wie ich bin oder wer ich bin oder was alles in mir ist. Wer bin ich und wenn ja wie viele? Ich wusste was darüber, wie ich sein sollte, und wie ich auf andere Christen einen guten Eindruck machen würde, wenn ich das denn könnte, aber wie ich bin?

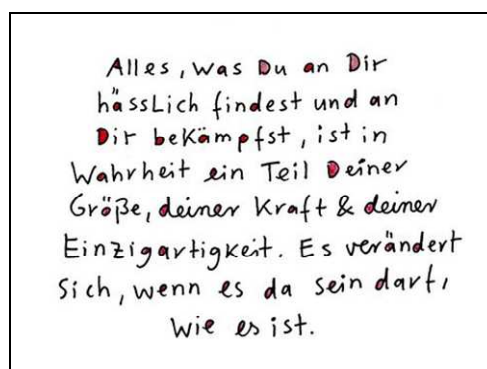
Und ich habe mich gewunden und argumentiert, und mein redseliges Selbst protestierte wild, denn das kann man ja nicht einfach so aufgeben, den ganzen schönen Plan. Aber es nützte nichts. Ich weiß nicht, ob Ihr das kennt, wenn ich so mit Gott handeln will, und ich fühle dann, wie er mich anschaut - wie mit einem traurigen Gesicht - während ich mich in Lügen und Ausreden verstricke; er unterbricht mich niemals; aber ich merke, dass er mich durchschaut, und allmählich gerate ich ins Stocken, verwickle mich in Widersprüche und verstumme schließlich. Das geschwätzige Selbst hat sich verausgabt.

Gott hat mich angesprochen und ermutigt, mein Leben ehrlicher zu leben als bisher, und das ist gar nicht so einfach. Mich abzufinden damit, wie ich bin, mit meinem Geworden-sein. Genau so Ja zu sagen zu meinem Leben, meiner Geschichte, meiner Person, meinen Stärken, meinen Schwächen, meinen Grenzen, all dem, was so in mir ist, das Vertraute und das Fremde, achtsam, neugierig und verständnisvoll mit allem in mir umzugehen, mit dem, was ich als hilfreich und förderlich empfinde, und eben auch mit dem in mir, das ich so ätzend finde, dass ich es am liebsten nicht berühren, dass ich es am liebsten verbannen würde. Das fällt mir schwer. Eigentlich möchte ich gern anders sein, freundlich, immer gut gelaunt und kompetent, stark und klug und heilig. Aber das bin ich nicht. Jedenfalls nicht nur. Und ich bin dabei zu lernen, dass ich das auch nicht sein muss. Ich bin viele Dinge. Und Vieles geschieht in mir.

Da gibt es rührend Mitfühlende, schmerzerfüllt Traurige, erfrischend Kreative, erschütternd Depressive, sehnsüchtig Romantische, apokalyptisch Furchtsame, mitreißend Überzeugende, dünnhäutige Sensible, bizarr Verrückte, hoffnungsvolle Idealisten und manchmal grenzüberschreitende Helferlein.

Und das alles darf da sein. Ich darf auf einem Weg sein, ehrlich zu werden und das alles kennenzulernen, denn Gott eröffnet einen Raum, in dem ich mich nicht die ganze Zeit in diesem Vorhaben verstricken und so viel Hoffnung und Energie und Zeit darin lassen muss, irgendwie besser und frömmere und heiliger und heiler zu sein als es jetzt eben ist. Ankommen, da wo ich jetzt bin und merken, dass Gott mir da, genau da, begegnet, und einen Raum eröffnet für alles, was in mir ist.

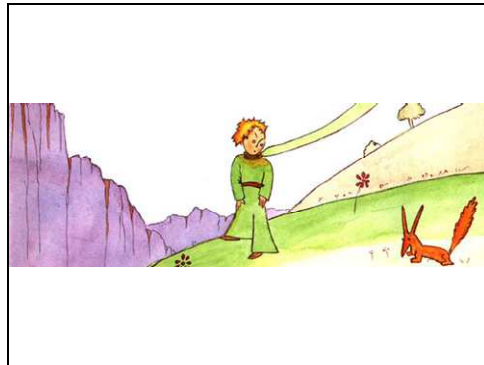
Und das ist für mich was Wichtiges geworden: ankommen bei dem, was jetzt ist; und wahrhaben, was jetzt ist; und wahrnehmen, alles wahrnehmen, was jetzt ist; und anfangen in der Gegenwart zu leben mit allem, was ich bin.



Alles, was Du an Dir
hässlich findest und an
Dir bekämpfst, ist in
Wahrheit ein Teil Deiner
Größe, deiner Kraft & deiner
Einzigartigkeit. Es verändert
sich, wenn es da sein darf,
wie es ist.

Das alles in uns kämpft um Daseinsberechtigung. Und wenn es die bekommt, kann es sich beruhigen.

Und dann, wenn ich aufhöre gegen mein Inneres zu kämpfen, wenn ich mich dann einverstanden erkläre, in Kontakt zu kommen mit dem, was in mir ist, dann merke ich, dass das gar nicht so einfach ist. Mein Inneres ist vorsichtig. Es zeigt sich nicht einfach so, bloß weil ich jetzt bereit dazu bin. Wie geht das ? Wie kann ich das Fremde in mir kennenlernen ?



An dieser Stelle wurde im Workshop die Geschichte vom Zähmen des kleinen Fuchses aus „Der kleine Prinz“ von Antoine de Saint Exupéry in Auszügen vorgelesen. Urheber und Leistungsschutzrechte gestatten es nicht, diese Geschichte hier abzdrukken.

Sie kann nachgelesen werden unter <http://www.derkleineprinz-online.de/text/21-kapitel/>



Diese Geschichte erklärt uns viel, eigentlich alles. Ich greife ein paar Dinge heraus.

»Wer bist du?«, fragte der kleine Prinz. »Du bist sehr hübsch ...«

Das ist manchmal so. Wenn wir uns dem Inneren zuwenden und Monströses erwarten, werden wir überrascht. Wir entdecken kleine, rührende, verträumte, starke, genaue, wütende, ordentliche, chaotische, hübsche, einzigartige Wesen.

Und dann erklärt der kleine Fuchs, was zähmen bedeutet. Denn zähmen ist etwas völlig anderes als dressieren ... oder kontrollieren: »Es bedeutet ›sich vertraut miteinander machen.« Sich auf eine vorsichtige Weise annähern, geduldig sein, Abstand halten, damit das Innere sich sicher und respektiert fühlen kann. Zähmen, sich vertraut machen, damit ich die Einzigartigkeit und Schönheit jedes Persönlichkeitsanteils erkennen kann.

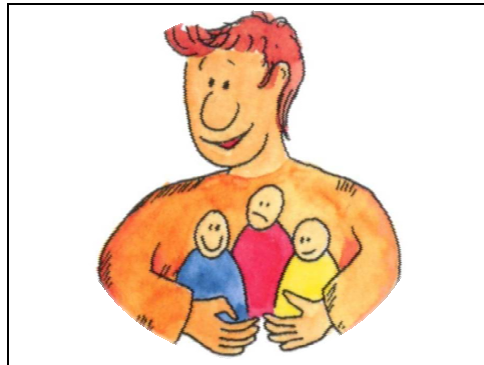
»Wenn du mich zähmst, dann werden wir einander brauchen.«

Wir werden einander brauchen. Glauben Sie das ? Dass Sie das Innere brauchen ? Dass diese traurigen, wütenden, pedantischen, unvorsichtigen, naiven, leichtgläubigen Seiten von Ihnen gebraucht werden. Sie werden sich wundern.

»Man versteht nur die Dinge, die man zähmt.« Um unser Inneres zu verstehen, müssen wir es zähmen ... uns annähern, kennenlernen, das Besondere entdecken und wertschätzen.

»Du wirst dich zunächst mit einem kleinen Abstand zu mir in das Gras setzen. Ich werde dich aus den Augenwinkeln anschauen und du wirst schweigen. Und jeden Tag setzt du dich ein wenig näher.«
Jeden Tag ein wenig näher. Das entspricht nicht mancher christlichen Kultur, die sagt: Wenn ich einmal im Glauben gebetet habe, dann muss das erledigt sein. Jeden Tag ein wenig näher ... immer wieder ... geduldig, sanft, vorsichtig, feinfühlig ...

»Es wäre besser gewesen, wenn du zur gleichen Zeit gekommen wärest«, sagte der Fuchs. »Wenn du zu irgendeiner Zeit kommst, werde ich nie wissen, wann mein Herz bei dir sein soll.«
Auch unser Inneres braucht Zuverlässigkeit. Es wird merken, wenn wir uns immer wieder regelmäßig interessieren. Wenn wir nicht nur im Außen, sondern auch im Innen präsent und gegenwärtig sind.



Kleine Übung:

Was ist meine beste Eigenschaft ?

Welchen Funktionsnamen hat diese ?

Wie lautet der zentrale Satz, die zentrale Botschaft ?

Welche (3) Qualitäten und Stärken hat dieser Anteil ?

Wo, wie und wann ist dieser Anteil biographisch entstanden ?

Welche Funktion / Aufgabe hat dieser Anteil innen und außen ?

(Welche Anteile können helfen, anders zu bewerten und zu handeln ?)

Auch möglich mit:

Was ist meine größte Angst ?

Welche Eigenschaft bringt mich im Alltag in Schwierigkeiten ?

Welche Eigenschaft mag ich an mir nicht ?

Die nächsten Seiten nehmen uns mit auf die Reise in die Innenwelt und in den Prozess der Heilung einer früh und anhaltend verletzten Person.

Mit freundlicher Genehmigung.



Aus der Tiefe

In der Tiefe meines Lebens habe ich den Schmerz verborgen,
so gut verborgen, dass ich selber nicht mehr an seine Existenz glaube.

Das Kleine, Verwundete, Schmerzvolle in mir
habe ich verurteilt zum Schattendasein -
nur ein Schatten im Dunkeln, ein Hauch in der Tiefe.

Und doch, es gehört zu mir - wirklich ?
Dieses Schmerzvolle, Unsagbare, Udenkbare ... der Schatten ...
das ist auch mein Leben;
und ich wollte es nicht,
ich habe es verborgen in der Schattenwelt.
Ich habe mich abgeschnitten von mir,
meine Gefühle in die Dunkelheit versenkt.

Ein kleines Kind voller Schmerz in der Tiefe meiner Seele.

Ich schäme mich deiner, und ich fürchte dich.
Ich fürchte die Stärke deiner Gefühle,
die Gnadenlosigkeit deiner Erinnerungen,
die klirrende Wahrheit, die du mir zumutest.

Aus der Tiefe meines Herzens kommst du und bringst mein Leben ans Licht.

Wenn unter meinen Tränen das Denken mir zerfließt,
und wie ein schreiend Gähnen ein Loch sich nicht mehr schließt,
dann trägt mich meine Trauer vor deine Klagemauer,
lässt mich in diesen Tagen vor dir, Gott, klagen ... klagen ...



Dem Schatten begegnen

Nicht mehr verleugnen, was geschehen ist.

Auf Augenhöhe mit meiner Angst, mit meiner Geschichte,
mit meinem Leben.

Auge in Auge mit dem Kind in mir. Es hat mir viel zu sagen.

Von Kindsein,

von den Bedürfnissen eines Kindes nach Sicherheit und Annahme
(wie ich das hasse !);

von der Verantwortung Erwachsener, für ein Kind zu sorgen
(ich kann für mich selbst sorgen, oder ?);

von der Ausbeutung des Vertrauens

(was, ich bin nicht schuld ?!)

Anschauen, was war und was ist.

Dass ich ein Opfer bin, - aber nicht nur ein Opfer; nicht nur ein Opfer, sondern viele Dinge, die Gott erwecken will.

Irgendwann merken, dass der Schrecken seine Kraft verliert, dass ich doch leben kann.

Wirklich ?



Angekommen

Angekommen bei dir.

Du nimmst mich an wie ich bin, mit allem;
mit meiner Geschichte, meinen Fragen, meinem Zögern
(Vertrauen ist immer noch schwer).

Du nimmst mich an mit meinem Schatten.

Und darum, nur darum, kann ich es auch annehmen und da sein lassen, mein Schattenkind.
Seltsame Einsicht, dass du mich immer schon gehalten hast, aber ich konnte es nicht merken.
Die Gewalt in meinem Leben hatte mich blind gemacht für dein Dasein.
Du hältst mich in deinen Händen wie einen kostbaren Schatz.

Wer bin ich,
dass ich dir unendlich
kostbar bin,
Gott,
dass du mich fängst
mit deinen eigenen Händen,
dass du mich hältst und birgst
inmitten deiner großen Liebe,
dass du mich umgibst
wie mit einem Mantel
aus Licht,
endlich angekommen
bei dir.

| | |
|--|---|
| Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit ! | Ich wünsche Ihnen einen erfolgreichen Kongress ! |
| <small>Krankenschwester für Psychiatrie (DBK) Dipl. Sozialpädagogin (FH) Traumatherapeutin (ZPTN, PIE) Therapeutische Seelsorgerin (TS) Heilpraktikerin für Psychotherapie (VcHP) Mitarbeiterin Hörendes Gebet</small> |  |
| LebensRäume <small>Praxis für Therapeutische Seelsorge und Traumatherapie www.lebensraeume-bamberg.de</small> | Elke Hieckmann |

Bildquellenverweis:

Seite 2(1), 5 Friedemann Schulz von Thun, Miteinander reden

Seite 2(2) sheepworld

Seite 3 Karinadrawings

Seite 4(1) Schattenmund (gemalt nach Vorlage)

Seite 4(2), 6, 7, 8 Schattenmund