

EINLEITUNG

Warum habe ich dieses Buch geschrieben ?

Ich habe mich 26 Jahre lang verrückt gefühlt. Nichts in mir befand sich am richtigen Platz. Mein Verstand schien nicht mir zu gehören, meine Gefühlswelt war ein unberechenbares und meist im Totstellreflex verharrendes amorphes Gebilde und mein Körper war eine Tragetasche für eine Persönlichkeit, der es irgendwie gelang, der Welt vorzuspielen, daß alles in Ordnung sei. Die Vernetzung in mir war zum Teil gerissen, zum Teil falsch verbunden, zum Teil nie hergestellt worden.

In den darauffolgenden 13 Jahren habe ich mit Hilfe vieler Menschen meine Einzelteile geordnet und miteinander in einem sinnhaften Zusammenhang neu vernetzt. Viele Vernetzungen, die ungesund waren, mußten erst einmal gelöst werden und Metamorphosen begannen, für mich zur Tagesordnung zu gehören. In den letzten vier Jahren, in denen dieser Wandlungsprozeß sich weiter fortgesetzt hat, habe ich das gegenwärtige und zurückliegende Geschehen reflektiert. Aus der Selbstreflexion habe ich ein Buch gemacht, weil ich möchte, daß mein Elend und meine Arbeit zu mehr gut sind als sie hinter mich gebracht zu haben. Ich habe diese Jahre nicht nur überstanden, sondern auch verstanden.

Ich weiß von vielen Menschen, die ihr Elend lediglich überstanden haben. „Gott sei Dank, es ist überstanden!“ sagen sie und meinen damit, daß eine Magersüchtige wieder ißt, daß eine Mißbrauchte mit einem Mann lebt, daß ein Workaholic sich den ersten Urlaub seit Jahren gönnt, daß ein Arbeitsloser wieder Arbeit gefunden hat, daß ein Mensch aus der Psychiatrie entlassen worden ist. Ob all dies schon mit Verstehen zu tun hat, bleibt zu fragen.

Es hat mir nicht gereicht zu leiden, sondern ich habe gesucht, bis ich das Glück hatte, in Sinnzusammenhänge einzudringen.

Wenn wir besser verstehen, in welchen und wie vielen Netzen wir existieren, kommt Licht in unser Leben, erfahren wir Sinn und Glück, und nach Sinn und Glück sind wir auf der Suche. Ich möchte einen Eindruck davon geben, daß wir Menschen mit unserem eigenen Inneren und unserem Körper, mit unserer Außenwelt, mit der Geschichte unserer Familie und unseres Landes und nach meiner heutigen Sicht auch mit kosmischen und evolutionären Prozessen vernetzt sind.

Ich möchte, daß Menschen dieses Buch mit in die Praxis ihres Therapeuten oder ihrer Therapeutin nehmen und sagen: „Wir müssen uns auch über meinen Urgroßvater unterhalten!“ Oder daß sie es mitnehmen zu ihrem Arzt und sagen: „Ich möchte keine Spritzen mehr in meinen Rücken, sondern ich möchte, daß Sie mir helfen zu lernen, mich zu be-rücksicht-igen!“

Wir sind die erste Generation, die über immenses Wissen über den Menschen aus Wissenschaft in Ost und West verfügt. Gleichzeitig sind wir auch die ersten, die alles, was nicht „normal“ ist, als „verrückt“ diagnostizieren! Ich möchte, daß es nach dem Lesen dieses Buches mehr Menschen gibt, die nicht so lange wie ich mit dem Gefühl herumlaufen, daß sie sich verstecken müssen, weil die Umwelt sie sonst als verrückt einordnen könnte. Welches Selbstbewußtsein könnten wir empfinden, wenn gesellschaftlich anerkannt würde, daß es viele Menschen gibt, die stellvertretend durch Wachstumskrisen gehen und die der gesamten Menschengemeinschaft Gutes bringen. Man stelle sich einmal vor, wie es wäre, wenn Menschen, die durch eine Zeit

der Arbeitsunfähigkeit oder der körperlich/seelischen Krankheit gehen, dafür Bewunderung ernten würden, da alle anderen selbstverständlich wissen würden, daß sie wie Künstler oder Forscher einen neuen Weg beschreiten. Die Forscher der Seelenwelten, die Schamanen der Gegenwart, verstehen sich selbst oft nicht und ächten sich, weil sie gesellschaftlich geächtet werden.

Ich möchte einen Beitrag dazu leisten, die Arbeit der Helden der Innenwelten auch gesellschaftlich aufzuwerten, indem immer mehr von ihnen sich selbst in Ihrer Seelenarbeit verstehen und achten.

Und vielleicht greifen auch die professionellen Helfer zu diesem Text, weil es Freude machen könnte, den von mir gegangenen Weg aus verschiedenen fachlichen Blickrichtungen anzuschauen und dadurch auch ihrerseits die ihnen Anvertrauten tiefer achten zu lernen.

Was erwartet Sie in diesem Buch?

Das erste Kapitel beginnt mit einer Beschreibung des Chakrensystems. Ich mache eine Anleihe bei der östlichen Medizin, weil das Verständnis für Energieflüsse im menschlichen Körper ein geniales Hilfsmittel bei der Arbeit ist, die eigene Lebensenergie und /oder die anderer zum Fließen zu bringen. Beispielhaft verdeutliche ich, daß Grundüberzeugungen den Lebensfluß behindern können, indem ich die Wirkung fundamentalistischer Glaubensüberzeugungen beschreibe, an denen ich erkrankt bin.

Die Welt der Mythen und Märchen ist eine unerschöpfliche Quelle von Information über die Wege unserer Seelen. Durch - im Märchen oft geschilderten - Aufbruch gelangen wir aus Gefangenschaft zu Heilung und Wachstum. Die Märchen tarnen ihre Botschaften, indem sie von sich sagen, daß sie nicht wahr sind, dabei enthalten sie tiefe Wahrheiten. Das zweite Kapitel beschreibt die Zeit meines Aufbruchs aus engen kirchlichen Zusammenhängen in Verbindung mit dem Märchen „Das Mädchen mit den goldenen Zöpfen“.

Seit 70-50 Jahren haben wir auch im Westen wunderbare Modelle des Menschen, mit Hilfe derer es leichter geworden ist, die eigene Persönlichkeit zu begreifen. Ich spreche im dritten Kapitel von Eric Berne, dem Begründer der Transaktionsanalyse, und von Fritz Perls, dem Begründer der Gestalttherapie. Sie haben die Anfänge der Humanistischen Psychologie wesentlich geprägt. Für mich waren ihre Methoden lebensrettend, indem sie mir ermöglicht haben, Mutter, Großmutter und Urgroßmutter in meiner Seele zu finden, ins Gespräch zu ziehen und in den Beginn von Heilung einzubinden.

Ich dachte lange, daß mein Körper dazu da ist, meinen Kopf irgendwohin zu bringen. Wie mein Weg verlaufen ist, mit Hilfe von Körpertherapie und Singenlernen die Verletzungen der Embryonal- und Babyzeit anzugehen und meinen Körper als Zuhause für meine Seele und meinen Geist lieben zu lernen, ist Inhalt des vierten Kapitels.

Eine der wichtigsten Verwurzelungen erfahren wir in unserer Familie, und das mit mehr oder weniger Licht und Schatten. Wie ich es erlebt habe, meine Wurzeln aus meiner Familie zu reißen und sie neun Jahre später - und dann ganz anders - wieder einzupflanzen, berichte ich im fünften Kapitel auf dem Hintergrund systemischer

Familientherapien.

Als ich einen Astrologen besuchte, hat er mir mittels dreier Lebensdaten mein Leben wie ein Buch aufgeschlagen. Das konfrontierte mich mit der Erkenntnis, daß es eine Verbindung zwischen meiner kleinen Existenz und einem großen Zusammenhang zu geben scheint, die allerdings unendlich viel komplexer ist als das, was ich als Kind zu glauben gelehrt worden bin. Ich berichte von fünf Jahren Auseinandersetzung mit den Planetenüberläufen über mein Horoskop, die mir gezeigt haben, daß wir alle in kosmischen Resonanzen leben. Das bedeutete für mich ersten Zugang zu größerer Sinnfindung.

Nicht nur jeder Einzelne hat anscheinend seine Lebensbestimmung, diese scheint eingewoben zu sein in eine Bestimmung der Menschheit. Das letzte Kapitel beschreibt, wie ich mir das Verbundensein zwischen vielen individuellen Entwicklungsgängen und unserer gemeinsamen großen Evolution vorstelle und wie ich zu dieser Sicht gelangt bin. Dabei haben mich die Erkenntnisse von Forschern unterstützt, die heute wieder Wissenschaft und Mystik miteinander verbinden. Seitdem wächst in mir ein immer tieferes und gewisseres Gefühl von Zuhause sein im großen Ganzen.

Welche weiteren Ziele verbinde ich mit diesem Buch ?

Seit dreißig Jahren gibt es einen rasanten Anstieg an Information darüber, wie Materie und Geist zusammenhängen, und seit 15 Jahren kommen die Vordenker in Wissenschaft und Religion dahinter, daß sie sich an einen Tisch setzen und eine gemeinsame Sprachebene finden können. Da sprechen Physiker vom "dynamischen Vakuum" und Spiritualisten von der "suprakosmischen Leere" und plötzlich merken beide Seiten, daß sie gemeinsam den Schöpfungsprinzipien begegnen. Allerdings werden solche Entdecker von ihren Kirchen ausgeschlossen und in ihren wissenschaftlichen Kollegenkreisen ausgelacht.

Dieses Buch soll zeigen, daß wir heute nicht blind glauben und vertrauen müssen, daß wir auch nicht in blinden Aktivismus verfallen müssen, sondern Sinn im Ganzen erkennen können. Wenn wir zwei und zwei in Ost und West zusammenzählen, läßt sich aus meiner Sicht entdecken, daß wir uns in einer Zielgeraden der Evolution befinden und daß jede/r von uns daran aktiv mitwirken kann. Ich bin glücklich, etwas davon zu wissen und bewußt an meiner eigenen Evolution und an der Evolution des Ganzen mit zu arbeiten. Ich möchte auf die positiven Aspekte unserer Zeit und auf eigene persönliche Handlungsmöglichkeiten aufmerksam machen und damit ermutigen.

Die Fragebögen jeweils am Schluß der ersten fünf Kapitel sollen neugierig auf sich selbst machen und helfen, Freude zu entwickeln, damit zu arbeiten.

Was wünschen ich Ihnen, liebe Leser?

Verbinden Sie sich mit Ihren Chakren, beginnen Sie, von der inneren Freiheit zu träumen und ersten Aufbruch zu wagen, entdecken Sie Ihr „fürsorgliches Eltern-Ich“, Ihr "Erwachsenen-Ich" und Ihr „freies Kind“. Befragen Sie Ihre Eltern oder andere Verwandte über Ihre eigene Geschichte vom Zeugungstag an und über Ihre Vorfahren bis zu Ihren Ururgroßeltern, bis es keine Geheimnisse und nichts Unausprechliches mehr gibt. Beginnen Sie, Ihren Körper zu beseelen und zu vergeistigen, bis Sie alle Lebensfeindlichkeit aus ihm heraus geliebt haben.

Und vielleicht bekommen Sie Lust, sich die Zuvorkommenheit des Schicksals in Form einer astrologischen Beratung in Ihr Leben zu holen. Vielleicht bringt auch der Einblick in meine Vision und die mögliche Entdeckung Ihrer eigenen Teilhabe am kollektiven Geschehen mehr Würze, Freude und Tatkraft in Ihr Leben.