

Was nimmt die Seele wahr?

Hunter Beaumont

Dieser Vortrag ist eine Zusammenfassung der Arbeit über die Erforschung der Seele. Er rundet vieles ab und eröffnet gleichzeitig eine neue Phase meiner Arbeit.

Was ist die Seele? Ist es überhaupt sinnvoll, von der Seele zu sprechen? Wenn ja, in welchem Kontext und in welchem Zusammenhang? Können wir „Seele“ so definieren, dass es einen Sinn macht, in einem wissenschaftlichen Kontext darüber zu sprechen? Wäre es nicht besser, diesen alten, überlasteten Begriff einfach und würdig aussterben zu lassen?

Ich meine, nein. Das wäre sehr schade. Der Begriff öffnet ganz neue Perspektiven und ermöglicht eine wichtige Erweiterung der Arbeit in der Psychotherapie. Wir können ihn durchaus so definieren, dass er sich für einen wissenschaftlichen Diskurs gut eignet.

Als ich in den 60er-Jahren in den USA das Psychologiestudium anfang, war es eigentlich nicht möglich, über die Seele in einem wissenschaftlichen Kontext zu sprechen.

Wenn, dann haben nur die Fundamentalisten dort so geredet. Die einzigen Menschen in dieser Zeit, die von der Seele sprechen durften, waren die Pastoren und die Schwarzen. Die Pastoren sprachen weitgehend so über die Seele, dass es eher Misstrauen erweckte, als zu einer seriösen Auseinandersetzung zu führen. Wir hörten trotzdem zu. Manchmal sagten die Pastoren etwas sehr Schönes, aber man konnte sich nicht darauf verlassen, dass sie wirklich wussten, wovon sie redeten. Die Schwarzen waren überzeugender. Sie hatten Soul-Music, Soul-Food und Soul-Dancing, und in ihren Gottesdiensten hatte der Begriff „Seele“ Bedeutung und Kraft. Für sie war „Seele“ etwas Reales, etwas Spürbares. Die Lebendigkeit und Herzlichkeit der Gottesdienste der Schwarzen schienen weit entfernt von der kalten, „objektiven“ Intellektualität des Fachs Psychologie an der Universität.

Es hat einige Jahre gedauert, bis ich verstanden habe, dass die Literatur der Mystik- und Weisheitsschulen aus verschiedenen Kulturkreisen schon immer eine systematische Erforschung der Seele dokumentierte. Zugegeben, diese Art der Forschung ist nicht quantifizierbar und ist in einer eher poetischen oder religiösen Sprache dokumentiert worden, die nicht ohne Weiteres verständlich ist. Sie ist trotzdem eine sorgfältige Dokumentation und deswegen eine echte „Wissenschaft“.

Die psychotherapeutischen Erkenntnisse, die durch Freud, Jung, Reich und andere Große errungen wurden, zusammen mit einer phänomenologischen Vorgehensweise, ermöglichen eine neue Synthese von Methode und Theorie. Die phänomenologische Vorgehensweise erlaubt uns, mit unserer unmittelbaren Erfahrung möglichst frei von einer kulturbedingten Weltanschauung zu arbeiten. Wenn wir ganz diszipliniert auf die unmittelbare, direkt spürbare Erfahrung schauen und gleichzeitig so gut wir können auf Deutungen verzichten, haben wir gute Chancen, uns einer universellen menschlichen Erfahrungsebene anzunähern. Außerdem hat die Psychotherapie uns Wissen über die Seele gebracht, das es vorher noch nicht gegeben hat. Die phänomenologische Vorgehensweise und die Psychotherapie zusammen ermöglichen eine neue und sehr robuste Seelenarbeit.

Diese neue Synthese fängt jetzt an, uns eine schöne Ernte zu bescheren. In vielen Ländern der Welt gibt es psychotherapeutische und spirituelle Lehrer und Schüler, die sich mit den Fragen befassen: Was ist die Seele? Was können wir über sie erkennen? Wenn wir Seele spüren, was spüren wir eigentlich? Gleichzeitig ist es in manchen wissenschaftlichen Kreisen nicht mehr verboten, sich mit der „Seele“ zu befassen.

Auch wir haben uns in vielen psychotherapeutischen Selbsterfahrungsgruppen mit diesem Thema auseinandergesetzt. Die erste große Erkenntnis war, dass fast alle Menschen, mit denen wir gearbeitet haben, in der Lage gewesen sind zu spüren, wie die Seele sich bewegt. Es gibt im Brustbereich etwas Spürbares, das manchmal aufgeht und sich manchmal schließt. Zum Beispiel, wenn wir einer neuen Person begegnen, können wir merken, ob sich etwas in der Brust zurückzieht oder aufmacht. Das ist für viele Menschen einfach spürbar. Aber was öffnet sich in der Brust, was schließt sich? Was passiert, wenn wir diesen Begriff „Seele“ benutzen, um das, was sich öffnet und schließt, zu benennen?

Es ist klar, dass dieses, was sich öffnet und schließt, eine neurophysiologische Basis im Körper hat. Man kann dann von den verschiedenen Neurotransmittern und verschiedenen neurophysiologischen Vernetzungen sprechen. Solche Erklärungen sind aber nur bedingt hilfreich.

Sie bieten dem Verstand ein Erklärungsmodell an, helfen aber kaum, die Erfahrung als Erfahrung zu ergründen. Das Problem ist, dass wir die Chemikalien nicht wahrneh-

men, wir nehmen aber die Wirkung der Chemikalien wahr. Wir regen uns auf, bekommen Angst, schmelzen in einer Verliebtheit. Wir wissen mittlerweile schon, dass solchen Erfahrungen die Ausschüttung von Adrenalin und anderen Substanzen zugrunde liegt, aber wir können die Moleküle nicht spüren, nur deren Wirkung. Deswegen ist die Seele in dem Bereich der Wirkungen zu finden, wohl wissend, dass sie schon neurophysiologische Fundamente hat. Die neue Synthese von Psychotherapie und Phänomenologie lädt uns dazu ein, uns in erster Linie für das, was wir wirklich spüren können, zu interessieren. Wir benutzen die Erkenntnisse der Naturwissenschaften, um diese Phänomene unter einem anderen Gesichtspunkt anzuschauen. Sie helfen, unser Verständnis davon zu erweitern und zu verankern, aber uns interessiert trotzdem vor allem das, was spürbar ist.

Es mag euch aufgefallen sein, dass der Titel des Vortrags „Was nimmt die Seele wahr?“ mindestens drei verschiedene Bedeutungen hat. Die erste Bedeutung ist ganz schlicht. Wenn die Seele in die Welt hineinschaut, was nimmt sie wahr? Ich möchte hier einige der häufigsten Beobachtungen beschreiben.

Eine häufig gemachte Beobachtung ist, dass viele Menschen kaum mit der Seele in die Welt schauen. Sie haben wenig Zugang zu ihrer unmittelbaren, spürbaren Erfahrung, als ob diese Ebene der Erfahrung betäubt wäre. Oft ist die seelische Betäubung eine Nachwirkung einer Traumatisierung.

Traumatisierung, sei es durch Krieg, Vertreibung, Hungersnot, Krankheit oder Verfolgung, hat eine Tendenz, die Seele zu schließen, zu betäuben. Man kann auch von einer Traumatisierung in der Erziehung sprechen, zum Beispiel wenn die Bindung zwischen Kind und Mutter unstimmig ist. Ihr könnt das selbst beobachten. Stellt euch einen kleinen Säugling vor, der zum Stillen an die Brust einer Mutter gelegt wird, die Angst vor Säuglingen hat und den Säugling nicht innig zu sich nehmen kann. Der Säugling reagiert nicht nur auf die Brust, sondern auch auf die Angst der Mutter. Nach kurzer Zeit wird er unruhig. Wenn seine Mutter in einem chronischen Angst- oder Stresszustand ist, bleibt sie verspannt. Das Kind lernt dadurch, dass sein Umfeld es nicht so berührt, dass es sich entspannen kann. Es lernt, sich automatisch darauf einzustellen, indem es die Wahrnehmung für subtilere Bewegungen verschließt, rigide Strukturen aufbaut, die Kapazität für Empathie und Mitgefühl sich nicht entwickeln lässt und bestimmte Spaltungsphänomene in der Entwicklung der Persönlichkeit zulässt, weil sie Schutz bieten.

Weiter haben wir beobachtet, dass sehr viele von diesen Einschränkungen der seelischen Wahrnehmung durch spätere Arbeit wieder geöffnet werden können. Das setzt natürlich ein soziales Umfeld von Frieden und Wohlstand voraus, da die Seele der Kinder nicht aufgehen kann, wenn ihr Umfeld von Krieg und Hungersnot bestimmt ist.

Wenn die Seelen in einem solchen Umfeld aufgingen, würden sie überflutet von Schmerz und Leid und könnten das wahrscheinlich nicht überleben. Wir haben aber hier in unserer Gesellschaft den Luxus von Frieden und Wohlstand, und der Gedanke liegt nahe, dass der Luxus uns auch verpflichtet, die Arbeit mit der Seele so weit voranzutreiben, wie wir nur können. Dieser Luxus erlaubt uns, unser menschliches Potenzial zum Guten leichter zu entwickeln, als dies vielen Menschen in anderen Ländern der Welt möglich ist.

Ich habe neulich mit einer Frau gearbeitet, die jetzt über 70 Jahre alt ist. Sie wundert sich über ihr sehr gedämpftes Gefühlsleben. Sie hat sich in der Arbeit zum ersten Mal seit der Kindheit daran erinnert, dass sie in München während des Krieges die Nächte öfter mit ihrer Mutter im Bombenkeller verbracht hat. Ich wusste, dass München fast 200-mal in 18 Monaten bombardiert worden war. Das heißt für die Frau, die damals in der Nähe des Pasinger Bahnhofs lebte, dass sie aller Wahrscheinlichkeit nach 200 Nächte im Bombenkeller verbracht hat. Der jüngere Bruder war krank, die Mutter hat sich in ihrer Angst hauptsächlich um den Bruder gekümmert, und diese Frau hat lernen müssen, den eigenen Schreck, die eigene Verlassenheit und den eigenen Schmerz zu unterdrücken. Sie hat es getan, indem sie ein Stück des Wahrnehmungspotenzials der eigenen Seele eingestellt hat. Ich habe sie weiter gefragt, ob sie Tote gesehen hätte – ja, es waren schon einige verkohlte Leichen, aber das Schlimme war das Schreien der Zugeschütteten, die sie als Kinder mitbekommen haben, nicht wissend, ob sie gerettet werden konnten oder nicht. Das ist eine Erfahrung, die viele von euren Müttern oder vielleicht du selbst erlebt haben.

Die systemische Familientherapie hat eine dritte Ebene der Traumatisierung verdeutlicht: die generationenübergreifende Traumatisierung. Solche Traumata entstehen in Familien dadurch, dass jemand in einer anderen Generation etwas macht oder unterlässt, das die Wahrnehmung der Seele einschränkt. In Deutschland zeigt sich das als ein sehr weit verbreitetes Phänomen, das mit dem Zweiten Weltkrieg und der Nazizeit zu tun hat.

Interessanterweise bestätigt die Erfahrung in den Gruppen, dass es nicht nur die KZ-Überlebenden sind, die traumatisiert wurden, sondern auch die Gestapo und die SS-Leute. Auch die ganz normalen Soldaten, die Sachen gesehen haben, die eigentlich keine menschliche Seele sehen soll. Das kommt zutage, wenn die Enkelkinder von ihnen oft unter ähnlichen Symptomen leiden. Solche Traumata wirken nicht nur auf die unmittelbar betroffenen Personen, sondern auf die ganze Familie und auf die Gesellschaft. Als Beispiel dafür nehmen wir normale amerikanische Soldaten, die aus Afghanistan oder dem Irak zurückkommen, oder jene, die in Vietnam waren. Wenn wir mit ihnen sprechen und sie fragen: „Was habt ihr gesehen?“ – nicht ein-

mal: „Was habt ihr getan?“, sondern: „Was habt ihr gesehen, was habt ihr erlebt?“ – was von den Dingen, die sie gesehen oder erlebt haben, können sie dann erzählen?

Es ist nämlich so, dass die Familien zu Hause eigentlich nicht wirklich wissen, was der Vater, Bruder oder Sohn erlebt haben, denn dieses Wissen traumatisiert auch sie. So verschließen sich ihre Seelen, und es bildet sich in der Familie und in der ganzen Kultur ein System der eingeschränkten Wahrnehmung, das vorgibt, was man wissen darf und was nicht. Dann fällt es einem Volk ungeheuer schwer, seine eigene Täterschaft wahrzunehmen und wahrzuhaben. Es gibt dann eine Tendenz, die Fakten so zu wenden, dass sie ein Bild vom Volk unterstützen, das sagt, wir sind die Guten.

Trotz solcher Einschränkungen in dem, was die Seele wahrnehmen darf, nimmt sie auch ihre eigenen Bewegungen wahr. Ich habe schon beschrieben, wie die Seele sich öffnet oder schließt. Zum Beispiel, wenn du mit anderen in einem netten Gespräch bist, und auf einmal kränken sie dich, sie verletzen dich. Ist da nicht spürbar, dass sich etwas in der Seele zurückzieht und verknotet? Manchmal dauert es sehr lange – wenn überhaupt –, bevor es wieder aufgeht. Wir haben aber noch andere Bewegungen beobachtet. Wir haben beobachtet, dass die Seele sich ausdehnt oder sich in der Wahrnehmung kleinmacht. Die Seele kann sich über den Raum ausdehnen. Deine Geliebte geht auf Reisen und deine Seele geht mit. Viele Mütter haben das merkwürdige Phänomen entdeckt, dass sich die Gebärmutter ausdehnen kann. So sind manche Söhne erfolgreich in der Welt unterwegs, aber energetisch sind sie immer noch in dieser ausdehnbaren Gebärmutter. Der Witz ist, dass es auch Töchter gibt, die immer noch in der Gebärmutter des Vaters in der Welt unterwegs sind. Das ist ein energetisches Phänomen, eine subtile Wahrnehmung, eine Poesie, aber vielleicht kennt ihr das.

Die Seele dehnt sich auch über die Zeit aus, manchmal behandelt die Seele die Vergangenheit oder die Zukunft, als ob sie Gegenwart wären. Wir können Erinnerungen erleben, als wären die Ereignisse noch nicht vorbei. Hoffnungen und Sehnsüchte machen die Zukunft in der Gegenwart spürbar. Die Seele kann einen Augenblick zur Ewigkeit ausdehnen. Im Streit sagen wir manchmal: „Du bist immer ... oder nie ...“, als wäre das Momentane eine allgemeine Wahrheit. So kommt es uns zumindest vor.

Außerdem haben wir beobachtet, dass die Seele sich in die Präsenz bewegt oder sich aus der Präsenz entfernt. Wir können das Gefühl haben, wirklich da zu sein. Dann ist die Erfahrung so prägnant, so brillant, so farbig, dass wir wegen der Schönheit oder wegen des Schmerzes dieser Erfahrung ausgeliefert sind. Wir sind einfach da. Aber wir kennen auch die Erfahrung – ich war nicht da. Der Körper war da, manchmal war der Verstand da, aber die Seele hat sich zurückgezogen – irgendwohin – sie war nicht da.

Wir haben gesehen, dass die Seele auch Änderungen in ihrer Substanz wahrnimmt. Manchmal erlebt sie sich als sehr geräumig, die Qualität ist so eine feine, fast leere Subtilität, eine Brillanz. Das Licht am frühen Morgen kann diese Qualität haben, so ein schönes, klares, leichtes Licht. Auch die Seele kann diese Qualität der Durchsichtigkeit haben. Dann wiederum ändert die Seele ihre Substanz und wird ganz verdichtet wie Leim oder Blei. In einer Depression spüren wir eine Schwere oder eine Betäubung in der Substanz der Seele.

Noch eine Qualität, die sich in der Seele ändert, ist ihre Berührbarkeit. Manchmal ist die Seele unheimlich empfindsam. Sie reagiert auf subtilste Berührung und Bewegungen. Manchmal ist sie relativ unberührbar. Sie reagiert nicht nur auf körperliche Berührung, sondern kann auch von Kunst und Musik berührt werden. Rilke ist ein Meister der seelischen Berührung gewesen. Es ist nicht seine Sprache an sich, die berührt, sondern dass er verstanden hat, die Sprache so zu verwenden, dass sie einen Raum aufmacht, in dem die Seele sich berühren lässt. Wenn wir uns so berührt fühlen, dann hat die Berührung Wirkung, und sie ist dann wirklich.

Manchmal ist die Seele aber taub. Der Partner kann reden, was er oder sie will, und man wird nicht berührt. In dieser Taubheit merken wir, dass etwas von der Fülle des Lebens weggeht, dass etwas verloren geht.

Dann kommt die Seele wieder in Zustände, wo ihre Substanz in Fluss ist – schöne Bilder dafür sind die Wellen auf einem See, die Gräser im Wind auf einer Prärie, ein Fluss. Wenn diese flüssige Qualität in Bewegung ist, geht die Substanz der Seele locker mit allen Schwierigkeiten um, man fließt einfach um die Steine des Lebens herum. Aber manchmal ändert die Seele wieder ihre Substanz, und sie wird so wie ein Fels oder ein Bunker, alles andere als beweglich. Es gibt Zeiten, in denen die Substanz der Seele mit großer Intensität lebendig ist, und dann wiederum ist sie wie tot.

Es gibt natürlich viele Überlappungen, viele Ähnlichkeiten in diesen verschiedenen Beschreibungen, und trotzdem: Wenn wir versuchen, in Sprache auszudrücken, was die Seele auf diese ganz schlichte Weise erlebt, so sind diese Unterscheidungen schon ganz brauchbar. Es ist spürbar anders, ob ich meine Seele als einen feinen offenen Raum erlebe oder als eine ganz schwere Masse.

Wir haben beobachtet, dass die Seele Änderungen in ihrer Form wahrnimmt. Manchmal sind wir gut drauf, können uns gut durchsetzen, und dann wiederum gibt es Situationen, in denen wir wie gelähmt sind. Vielleicht haben wir eine erfolgreiche Karriere, Freunde, verhalten uns verantwortlich, kommen mit dem Leben zurecht, bis wir nach Hause zu unserer Mutter gehen, und dann genügen höchstens 15 Minuten und die Seele hat sich wieder zum Kleinkind gemacht.

Manchmal fließen in einer Freundschaft, einer Liebschaft die Seelen der Liebenden so ineinander, dass man den Unterschied zwischen Ich und Du nicht mehr spürt. Es gibt nur einen offenen warmen, fließenden Raum. Und in diesem Zustand haben Begriffe wie innen und außen, Subjekt und Objekt, Ich und Du keinen Sinn. Wir finden sie in diesem Zustand der Erfahrung nicht.

Die letzte Beobachtung bezüglich dessen, was die Seele wahrnimmt, ist, dass sie auch ihre eigene Entfaltung oder ihre eigene Entwicklung wahrnimmt. Sie freut sich über ihre eigene Entfaltung, und sie schämt sich und wird unzufrieden, wenn sie stecken bleibt. Die Scham und Unzufriedenheit des Steckenbleibens weisen uns auf den Verrat an unserem menschlichen Potenzial hin.

Die zweite mögliche Bedeutung des Titels „Was nimmt die Seele wahr?“ ist: Was hält die Seele für wahr, im Sinne von Wahrhaben. Was akzeptiert sie als Wahrheit, als zuverlässig, als vertrauenswürdig?

Wir merken, Seele und Verstand harmonieren nicht immer gut miteinander, manchmal sagt der Verstand, das ist total doof, und die Seele sagt, das ist total schön. Manchmal sagt die Seele, total doof, der Verstand sagt, total gut, das musst du machen. Es gäbe sehr viel darüber zu sagen, aber wegen der Zeitbeschränkung möchte ich nur ein paar übliche Beispiele erwähnen. Die Seele scheint nach unserer Beobachtung eine mysteriöse Kapazität zu haben, das zu erkennen, was sie in der persönlichen Erfahrung noch nicht erlebt hat. Es kommt diesem Bereich der jungianischen archetypischen Welt ganz nah. In der Therapie drücken Menschen es manchmal so aus: „Es hat mir etwas gefehlt“ oder „Irgendetwas ist nicht stimmig“ oder „Aus mir ist das noch nicht geworden, was hätte werden sollen.“ Das heißt, die Seele hat eine Ahnung davon, wie sich eine volle Entfaltung ihres Potenzials anfühlen würde, und in diesem Sinne, poetisch ausgedrückt, erinnert sich die Seele an die Zukunft. Im Deutschen ist es besonders schön – er-innern.

Sie erinnert sich an ihr Potenzial, an ihre mögliche Zukunft. Die Seele, besonders wenn man im Umgang mit ihr ein bisschen geübt ist, hat eine Kapazität, uns dabei zu unterstützen, zu prüfen, ob das, was wir glauben, stimmig ist oder nicht. Man denkt etwas ganz Einfaches. Zum Beispiel, er mag mich nicht, weil er dieses oder jenes gesagt oder nicht gesagt hat. Die Seele hat dann die Fähigkeit, in die Erfahrung hineinzusinken und zu überprüfen, stimmt das wirklich? Diese Kapazität, so mysteriös sie ist, ist das Herzstück der Psychotherapie und der Spiritualität. Denn sie ist es, die es uns ermöglicht, uns aus der eigenen Sozialisierung und der eigenen Erziehung heraus zu entwickeln. Wenn wir diese Fähigkeit, zu merken, zu spüren, zu erahnen, „was kann noch werden, was habe ich noch nicht erfüllt?“, nicht hätten, dann würden wir uns einfach in unsere Einschränkungen ergeben, resignieren, stehen bleiben. Aber die Seele lässt das nicht ohne Weiteres zu. We-

gen der schlimmen Traumatisierungen schafft sie es nicht immer, aber wenn sie kann, tut sie alles in ihrer Macht Stehende, das Verharren in den eingeschränkten Selbstformen zu stören. Sie meldet sich mit Unzufriedenheiten, mit Sehnsüchten, manchmal mit Frust. Und wenn wir auf diese Sehnsucht und den Frust schauen, dann merken wir, wir dürfen nicht bleiben, wo wir sind, wir müssen uns auf den Weg machen. Manche von uns kennen diese Bewegung der Seele, die zum Ausdruck kommen lassen will, was noch zum Ausdruck kommen muss. Wir schmeißen eine Beziehung hin, und wir wissen nicht, warum. Oder wir geben einen guten Job auf – warum? Ja, es gibt natürlich viele verschiedene Gründe für solches Verhalten, aber der Grund, von dem ich jetzt rede, ist: Die Seele ahnt, es gibt mehr, und deshalb lässt sie uns keine Ruhe.

Die Seele erkennt bestimmte Qualitäten als wahr, auch wenn sie zum ersten Mal erlebt werden. Zum Beispiel die Erleichterung nach einem schweren Gespräch, wenn die Wahrheit gesagt worden ist. Oder die Erfahrung in einer Beziehung, endlich „zu Hause“ zu sein. Sie erkennt auch Sehnsucht und Hoffnung als wahre Hinweise darauf, dass uns etwas Wichtiges fehlt. Wie fühlt sich Sehnsucht an? Ist Sehnsucht gedacht? Erleben wir die Sehnsucht körperlich so wie einen Sonnenbrand oder eine Schnittwunde? Nein, die Sehnsucht findet im Bereich der Seele statt, und wir denken sie nicht nur, wir spüren sie. Es stimmt schon, der Geist sagt uns, wonach wir Sehnsucht haben, macht Deutungen und Vorschläge, versucht, eine Ordnung herzustellen, aber die Sehnsucht an sich spüren wir unmittelbar. Hoffnung, wo findet man Hoffnung? Ist Hoffnung nur eine Idee? Es gibt Ideen von Hoffnung, aber wenn man wirklich hofft, wo findet das statt? Im Körper? Nein, es findet im Bereich der Seele statt. Liebe, Zufriedenheit, Freiheit, Zugehörigkeit – das alles sind Beispiele dafür, und es gibt noch viel mehr. Und wenn wir diese Erfahrungen machen, erkennt die Seele sie als wahr. Es passiert häufig, dass der Verstand die Erfahrung infrage stellt. Kommt eine Freude, eine riesige Freude über irgendetwas, so meldet sich das Über-Ich und sagt – ja aber, es hält nicht an, es ist nicht real, du bildest dir das nur ein.

Wir haben gesehen, dass die Seele auch im Gegensatz zu vielen traditionellen Betrachtungen eine Fähigkeit zu haben scheint, sich als Geist oder als Verstand zu manifestieren. Das wird ein interessantes Thema für weitere Forschungsprojekte – ob Geist und Seele zweierlei sind oder ob der Geist eine Form ist, die die Seele annehmen kann.

Klar wird aber, dass der Verstand mit Vorliebe Geschichten von der Erfahrung der Seele selbst erzählt, sodass wir denken, wir würden wissen, was wir erlebt haben. Manchmal sind solche Erzählungen sehr hilfreich, weil sie uns eine Orientierung anbieten in einer verwirrenden Erfahrung, in einer verwirrenden Situation. Solche Erzählungen bergen aber die große Gefahr, dass wir die Vergangenheit, die wir schon kennen, nur neu in der Gegenwart kreieren und durch die Erzählung wiederholen, was uns bereits blockiert.

In der Therapie wird viel mit Änderungen der Lebensgeschichten gearbeitet. Wenn man dann nicht auf die Seele schaut, ob sie mit solchen Umdeutungen einverstanden ist, dann wirken diese Methoden manchmal eher verachtend und oberflächlich. Manche von euch kennen das auch aus der Aufstellungsarbeit. Manchmal kommt ein Satz, der Kraft hat und eine neue Möglichkeit für die Seele eröffnet. Die Seele nimmt den Satz an, sie akzeptiert die Form, die er anbietet, und sie erkennt sich selbst in einer erweiterten Form von sich selbst. Manchmal aber merkt man, die Sätze werden von der Seele nicht angenommen, die Deutungen in der Therapie werden von der Seele nicht akzeptiert. Und dann, wenn ein Therapeut, ein Priester, ein Freund oder ein Lehrer auf einer Deutung einer Geschichte besteht, die die Seele nicht oder noch nicht akzeptieren kann, geschieht eine Retraumatisierung, eine Verletzung.

Wir kennen das auch aus Gesprächen mit Bekannten oder Freunden. Du versuchst, irgendeine Bewegung in der Seele zu beschreiben, die noch nicht so deutlich ist, die sich noch nicht in die Macht der Sprache begeben hat, du ringst noch um eine Präzision in der Beschreibung, und dein Gesprächspartner sagt, ach, das ist nur soundso, und dann nimmt die Seele den kleinen Koffer, die Spielpuppen, und geht nach Hause. Sie haut ab. Sie möchte diese einschränkenden Geschichten und Deutungen nicht über sich ergehen lassen, weil es ein Missbrauch ist. Es krieert genau das, wovon die Seele sich durch ihre Bewegung befreien möchte – diese Sozialisierung, diese Charakterstruktur, wie man das nennen mag, diese Familienverstrickungen. Die Seele will zu der Entfaltung ihres eigenen Potenzials kommen, wenn sie das kann. Und sie scheut sich nicht, uns gelegentlich Probleme und Unzufriedenheiten zu bescheren, bis wir begreifen: Aufbruch ist angesagt. Diese Funktion, diese mysteriöse Kapazität, das zu erkennen, was die Seele in diesem Leben noch nicht erkannt hat, ist so ein kostbares Geschenk, wenn das wirklich zur Verfügung steht. Es ist tatsächlich mysteriös, wie ich schon gesagt habe. Ich wiederhole es nur, weil es so wichtig ist. Das ist das, was uns ermöglicht, die eigene Kultur, die eigene Sozialisierung, den eigenen Charakter infrage zu stellen und uns in einer Tiefe und in einer Offenheit zu fragen: Stimmt das wirklich?

Wenn du mit der Seele zusammenarbeitest und dann wirklich nach einer Beschreibung einer Erfahrung ringst, was passiert, wenn du einem Freund begegnest, der mit dir in einer Qualität von Offenheit und Weite in das Ringen einsteigt und fragt: „Oh, das ist interessant, was könnte das bedeuten? Hast du daran gedacht? Oh ja, schön, lass uns zusammen hineinspüren, was das sein könnte?“ Kennt ihr das? Ich hoffe, mindestens gelegentlich. Und welche Bewegung macht die Seele, wenn das auf eine vertrauenswürdige Weise geschieht? Die Seele freut sich einfach ungeheuer. Weil sie diese Suche nach der Wahrheit in einer gemeinsamen Offenheit wirklich zu lieben scheint, das ist offensichtlich ihr Nährstoff. Ich hoffe, dass ihr das kennt, jemanden als Gegenüber zu haben, der in der Lage ist, dein Ringen um Klärung mit der eigenen Seele so zu begleiten,

dass der Austausch eine Öffnung bewirkt, da er nicht auf Festlegungen besteht. Ein solcher Austausch ruft eine unbändige Freude und Faszination über das hervor, was wirklich wirkt.

Die dritte mögliche Bedeutung des Vortragstitels ist: Wenn die Seele wahrgenommen wird, von was wird sie wahrgenommen? Da kommen wir in einen ganz interessanten mysteriösen Bereich, einen Bereich, in dem die Psychologie und die Psychotherapie uns eigentlich wenig zu sagen haben. Wie ist es überhaupt möglich, dass das Sein sich selbst bewusst wird und sich selbst erleben kann? Es liegt mir fern, solche großen Fragen beantworten zu wollen. Ich darf aber vielleicht einige Erfahrungen aus den Gruppen berichten.

Aus psychologischer Perspektive setzt die Wahrnehmung eine Subjekt-Objekt-Trennung voraus. Das Subjekt nimmt das Objekt wahr. Gäbe es kein Subjekt in der Unterscheidung zum Objekt, gäbe es keine Wahrnehmung. Wenn wir uns aber in der unmittelbaren Erfahrung fragen, „Von was wird die Seele wahrgenommen?“, verschwindet die Subjekt-Objekt-Spaltung. Die unmittelbare Erfahrung ist, dass die Seele gleichzeitig sowohl Subjekt als auch Objekt für sich selbst ist. Wenn wir die Seele wahrnehmen, ist es die Seele selbst, die sich selbst in uns wahrnimmt. Die Seele nimmt sich selbst wahr, wenn wir sie wahrnehmen. Wir sind das Wahrnehmungsorgan, mit dem die Seele sich selbst erkennt. Um das zu verstehen, können wir zwei traditionelle Metaphern verwenden: die Haut und einen Wasserstrudel.

Wir wissen, dass die Haut das größte Organ des Körpers ist. Die Haut der Hand ist eine einzige Fläche. Diese Fläche ist aber gefaltet, und weil sie gefaltet ist, erkennen wir die einzelnen Finger, als ob sie voneinander getrennt wären. Das sind sie aber nicht, denn das, was als getrennte Finger erscheint, ist nur diese einzige gefaltete Hautfläche. Durch ihre Falten können die Finger sich berühren, und dadurch berührt sich die Hautfläche durch sie. Wenn wir also von der Seele sprechen, haben wir eine Möglichkeit, uns vorzustellen, dass es nur eine Seele auf der ganzen Welt gibt, und Menschen sind wie die Falten, Finger, die sich berühren. Wenn wir die Seele spüren, spürt sie sich.

Das ist eine ganz andere Vorstellung von Seele als die gängige christliche, ewige Seele. In diesem Konzept bedeutet „meine Seele“ nur, dass ich als Finger Gottes andere Finger Gottes berühren kann wie die Finger einer Hand.

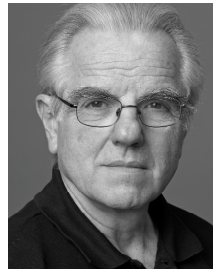
Ein weiteres Beispiel mag helfen. Wer in der Nähe eines Flusses lebt, kann Jahr für Jahr beobachten, dass es immer an derselben Stelle einen Strudel gibt, und jeder Strudel hat eine erkennbare Form. Er hat etwas Dauerhaftes, er existiert über die Zeit. Aber was ist der Strudel? Ist er irgendwie getrennt vom Fluss? Besteht der Strudel aus denselben Molekülen? Wie alle Metaphern hat auch diese Grenzen, und wir dürfen sie nicht überstrapazieren. Doch hat die

große Seele auf mysteriöse Weise vielleicht ähnliche Möglichkeiten, sich in Strudeln zu organisieren, die durch eine Qualität von persönlicher Präsenz durchtränkt sind. Wir erleben diese Wirbel als Individuen, die aber keineswegs von dem großen Ganzen getrennt sind.

Ich möchte noch ein Beispiel geben: In München gibt es ein wunderbares technisches Museum, das Deutsche Museum. Im Hof des Deutschen Museums befindet sich eine Kugel mit einem Durchmesser von einem Meter, sie stellt die Sonne dar. Man läuft zum Tierpark Hellabrunn circa 6.000 Schritte, jeder Schritt entspricht circa 1.000.000 Kilometern. Der Spaziergang dauert, wenn man einigermaßen fit ist, eine gute Dreiviertelstunde. Kurz vor dem Tierpark steht eine Tafel und auf dieser Tafel ist ein kleines Pünktchen zu sehen, das den Pluto darstellt. Dieser Spaziergang macht deutlich, wie viel leeren Raum es im Solarsystem tatsächlich gibt: Wenn die Sonne einen Durchmesser von einem Meter hätte, müssten wir 6.000 Schritte von jeweils 1.000.000 Kilometern gehen, bevor wir die Laufbahn von Pluto erreichen. Die Verhältnisse zwischen Raum und Maß im Solarsystem sollen in etwa den Verhältnissen im Atom zwischen Atomkern und Elektronen entsprechen. Das heißt, Atome sind mehr oder weniger leerer Raum. Wenn wir in deine Haut reinzoomen würden, durch die Zellen der Haut bis zu den Molekülen und weiter zu den Atomen der Haut, würden wir nur Raum mit ein paar kleinen Punkten finden. Und wenn man dann auf dieser Ebene schaut, wo ist innen und wo ist außen, wo fängst du an, wo höre ich auf? Was für einen Sinn hat es dann auf atomarer Ebene, von individuellen Menschen zu sprechen, wenn es nur Raum ist?

Es gibt eine Sufi-Erzählung, in der jemand den Propheten fragt: „Warum hat Gott, wenn er denn allmächtig ist, uns in einer solchen Entfremdung erschaffen?“ Der Prophet soll Gott im Gebet nach der Antwort gefragt haben. Sie lautete: „Weil ich geliebt werden will.“

Ich finde diese Antwort überzeugend. Wenn ich sie richtig verstehe, dann heißt es, dass die Seele sich faltet wie die Finger, damit wir uns berühren können und damit wir die Essenz der Liebe auf der Ebene der menschlichen Berührung und Begegnung erleben können. Die Erfahrung in den Gruppen zeigt auch, wenn Menschen diese Qualität auf dieser Ebene von Berührung finden, wird die Identifikation mit dem Ego, dem Ich, weich und löst sich auf. Dann merkt man: Ich bin auch dieser Raum, ich bin auch diese Weite, bin auch diese Liebe. Wenn das geschieht, erkennt sich die Seele selbst und sagt, „es ist gut“.



Hunter Beaumont ist der Erste Vorsitzende der ISCA (International Systemic Constellations Association). Er kam 1980 als Gastprofessor für klinische Psychologie nach Deutschland. In seiner Arbeit als Therapeut, als Lehrer von Psychotherapeuten und als Team-Supervisor integriert er Gestalttherapie, Körperarbeit, Objektbeziehungstheorie und archetypische Psychologie und hat ein tiefes Interesse an der Nahtstelle zwischen Psychotherapie und Spiritualität.