

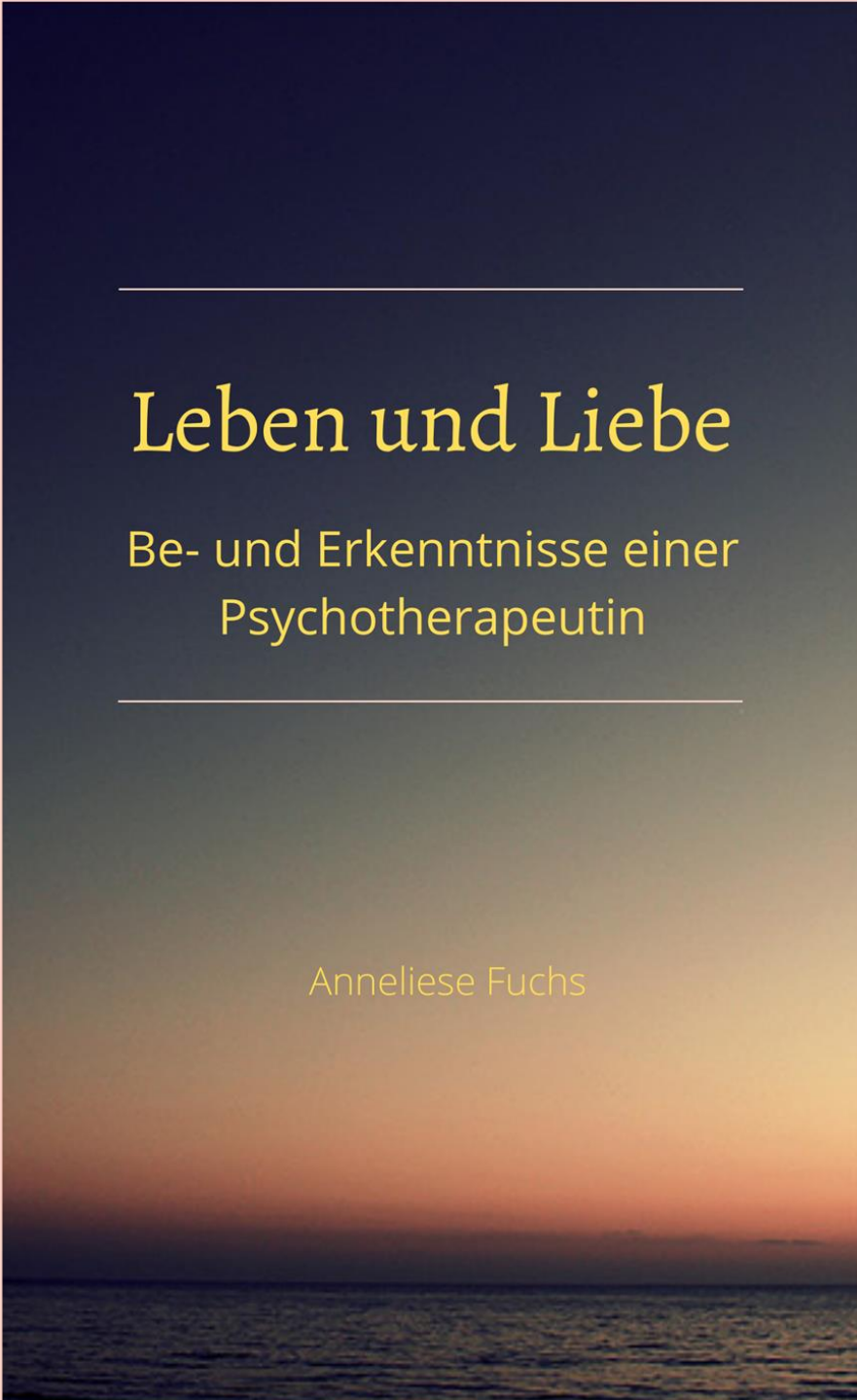
---

# Leben und Liebe

Be- und Erkenntnisse einer  
Psychotherapeutin

---

Anneliese Fuchs



Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdruckes, der Entnahme von Abbildungen, der Funksendung, der Wiedergabe auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege, der Wiedergabe im Internet und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten.

Dieses Buch wurde mit größter Sorgfalt erstellt. Bei komplexen Materien sind Änderungen, Verkürzungen und Fehler nie ganz auszuschließen. Aus diesem Grund sind alle Angaben ohne Gewähr. Herausgeber und Verlag schließen jegliche Haftung ausdrücklich aus.

©2020 by IDEE Initiative für dynamische Persönlichkeitsentwicklung (Verein) Wien

Druck: Offset-Digitaldruck Riegelnik Ges.m.b.H. Wien

# INHALTSVERZEICHNIS

## VORWORT

Vorwort	4
2.Vorwort	5
Prolog	7

## ILLUSIONEN

Illusionen in der Jugend	9
Illusionen im Erwachsenenalter	12
Illusionen im Alter	19

## DIE WURZELN DES BÖSEN

Mangel in der Kindheit	26
Gewalt	32
Mobbing	33
Gewalt in der Gesellschaft	36
Kriege, Unterdrückung, Ausbeutung	37
Wie kann man dem Bösen und der Gewalt begegnen?	38
Was versteht man unter Entwicklung?	40
Was versteht man unter Spiritualität?	45

## DIE KATHOLISCHE KIRCHE, WELTWEIT ABER HERZENSENG

Pontius Pilatus	49
Maria, Jungfrau und Mutter	51
Konzeption und Geburt Jesu	53
Die Weisen und Ägypten	55
Der zwölfjährige Jesus im Tempel	58
Jesus, Mensch und Gott	62
Jesus, Modell für uns Menschen	63
Begegnung mit Christus	64
Jesus, Mensch und Gott (Ölberg, Tod, Auferstehung)	66
Petrus, der erste Papst	74

## LEBEN UND LIEBE

Liebe als Entwicklungsbedingung	78
Vorgeburtliche Entwicklung	79
Frühe Kindheit	81

Mutterliebe bei Tieren	82
Mutterliebe bei Menschen	83
Vaterliebe	84
Kindesliebe	85
Pubertät der Kinder, Chancen für die Eltern	86
Liebe, Triebe, Sexualität	88
Partnerschaft und Liebe	90
SPIRITUALITÄT	
Spirituelle Prägephasen, Erweiterung des Horizonts	94
Die Liebe des Allerhöchsten	97
Die Trinität	98
Maria, Segen für die Erde	104
Die drei Ebenen der Krankheit	106
Projekt „Miteinander“	109
LIEBE, GRUNDLAGE DES LEBENS	
Schein – Heilig	116
Kirchen und Spiritualität	117
Männlich-mächtig, weiblich-ohnmächtig	119
Basis für Spiritualität	122
LICHT AM ENDE DES TUNNELS	
Weibliche Vorbilder	127
Frauen und Politik	133
Männliches und Weibliches in Balance	134
Die männliche Gesellschaft kippt	136
Neue Strategien für die Wirtschaft	137
AUSBLICK	139
SPRÜCHE	141
LITERATURLISTE	143

# VORWORT

Ich bin jetzt mit 80 Jahren alt genug, um Rückschau zu halten und meine Erkenntnisse, Erfahrungen, Lernen aus Fehlern auch anderen Menschen zur Verfügung zu stellen. Vielleicht sehen Sie sich das eine oder andere Mal gespiegelt, oder sie erkennen einen Ausweg aus einer trostlosen Situation, der ihnen bis jetzt verborgen war. Wenn einige meiner LeserInnen einen solchen Impuls zur positiven Veränderung bekommen, hat sich die Arbeit des Schreibens und Publizierens gelohnt.

Vielleicht ist es ja kein Zufall, dass ich ab dem dritten Kapitel in der Corona Quarantäne, durch den totalen Rückzug Zeit und Ruhe hatte.

Es geht ja in der heutigen Zeit darum, alle positiven Kräfte zu bündeln, um gegenüber dem Dunklen einen Gegenpol zu setzen. Man sollte nicht über die schlechten Zeiten jammern, sondern sich selbst so entwickeln, dass man eigentlich Ungeahntes erreichen kann. Und wenn viele Menschen, die diesen ungewöhnlichen Entwicklungsweg gegangen sind, sich zusammentun, entsteht eine positive Strömung, die langsam das Dunkle aufweichen wird. Ich hoffe, dass die Corona Krise dazu beigetragen hat.

Anneliese Fuchs

# VORWORT

Mit Anneliese Fuchs bin ich seit Jahren in einem fruchtbaren Dialog verbunden. Durch sie ist mir die Wichtigkeit des Aneinanderrückens von Theologie und Psychologie klar geworden. Beide Wissenschaften brauchen einander zur Erweiterung ihres Horizonts und zur Vertiefung ihres Verständnisses des Menschen.

Anfangs waren in mir gewisse Ängste vor der Psychologie vorhanden, und damit bin ich ihr reserviert gegenübergestanden. Durch den „Herzogenburger Arbeitskreis“ habe ich jedoch rasch erkannt, wie essenziell das Zusammenwirken der beiden Disziplinen ist. Bei den Gesprächen in Herzogenburg haben Theologen und Psychologen gemeinsam verschiedenste Phänomene des menschlichen Lebens betrachtet und bearbeitet. In einem offenen, interessierten Dialog sind beide Wissenschaften aufeinander zugegangen und haben in intensiven Prozessen nach neuen bzw. alten, neu zu entdeckenden und verstehenden Erkenntnissen gesucht.

In ihrem neuen Buch zeigt Anneliese Fuchs auf, wie eng die Sicht der Theologie und noch mehr des kirchlichen Lehramts werden kann, wenn nicht der ganze Mensch sowohl mit seinen Sehnsüchten als auch mit seinen Verkrümmungen wahrgenommen wird. Besonders im Kapitel „Die katholische Kirche, weltweit und herzenseng“ beschreibt die Autorin eindrucksvoll, wohin es kommt, wenn der Mensch nur vom Standpunkt geschriebener Lehre aus, nur vermittelt des Verstandes betrachtet wird.

Christliche Lehre ist eine Heilslehre – keine Morallehre, keine fixierte Ideologie. Sinn und Ziel von Kirche ist das Heil des Menschen, was bedeutet, dass der Mensch das Leben in seiner Vollform verwirklichen können soll. Viel zu lang war insbesondere in der katholischen Kirche nur die Lehre Maßstab und Gegenstand der Berücksichtigung. (Dass die Lehre oft nur vorgeschoben war, und es in Wahrheit um die Institution und ihre Träger ging, steht in einem anderen, noch zu untersuchenden Kapitel der Geschichte.) So wurde die Kirche statisch, unlebendig, in gewisser Hinsicht unmenschlich. Hat die institutionalisierte Kirche sich durch Jahrhunderte nicht oft genug

zwischen Gott und Mensch gestellt? Nicht die Lehre, nicht ein Dogma, sondern der Mensch in seinem Verhältnis zu Gott ist der Weg der Kirche. Das zu erkennen, dahin zu gelangen, dazu motiviert das vorliegende Buch von Anneliese Fuchs.

Ich hoffe, viele Menschen lesen dieses Buch und erkennen mit seiner Hilfe ihre persönlichen Verengungen. Und ich wünsche, dass sie dann die Kraft haben, aus ihnen herauszutreten, Schritt für Schritt, zu einem Leben immer größerer Fülle.

Pfarrer Dr. Karl Engelmann

# PROLOG

Als Psychiater habe ich im Unterschied zur Psychologie, die sich mit den psychischen Mechanismen der Konfliktbewältigung in allen Lebenssituationen beschäftigt, mit Menschen zu tun, die im Zusammenhang mit einer krankheitsbedingten Beeinträchtigung psychischer Funktionen („Wenn die Welt im Kopf zerbricht“) ihr Leben zu bewältigen haben. Auch wenn sich dadurch unsere Blickwinkel und Handlungsmöglichkeiten unterscheiden, haben wir zum Wohle unserer an einer Krankheit leidenden Patienten und problembehafteten Klienten miteinander gemeinsame Wegstrecken zu beschreiten. Wie uns die Corona-Krise drastisch vor Augen führt, müssen vordergründig medizinische Wege (Immunologie, Intensivstationen mit Beatmungsgeräten, hygienische Maßnahmen etc.) beansprucht werden. Dass zusätzlich psychologische Hilfestellungen zur Linderung von Angst, Panik, Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit etc. erforderlich sind, die gemeinsam betrachtet Grundlage für gezielte gesellschaftspolitische Entscheidungen sind, sagt uns der „Hausverstand“ im Sinn unserer Selbstverantwortung. Dass eine derartige „Pandemie“ neben politischen auch spirituell-religiöse Fragen aufwirft, müssen auch „Realitätsverweigerer“ zur Kenntnis nehmen. Frau Prof. A. Fuchs hat in ihrem langen Leben in all den angeführten Lebensbereichen Erfahrungen gesammelt, die publikationswert sind. Dieses Buch enthält durch den biographisch dargestellten und daher auch nachvollziehbaren Zugang zu allen Themenbereichen einen persönlich ansprechenden Standpunkt zum Leben. Der theoretische Hintergrund dazu ist breit gefächert. Sie vermittelt dem Leser einen sehr persönlichen Zugang zu Erkenntnissen - nicht wie sie sind, sondern wie man sie mit einer besonderen Lebenserfahrung sehen kann. Dazu gehören auch spirituelle Erfahrungen, die naturwissenschaftlich nicht einmal mit der Hypothese der Feinstofflichkeit erklärbar sind. Der Artikel „die Katholische Kirche, weltweit und herzenseng“ ist nicht Theologiekompatibel und wirkt provokant. Er weist aber darauf hin, wie die Frohe Botschaft der Kirche ihre Glaubwürdigkeit aus psychologischer Sicht gefährdet.

Lebensweisheit hat zu Recht oft einen mahnenden Beigeschmack.



Mir persönlich hat die Aussage: „Liebe ist eine Einstellung“ gezeigt, welche Weisheiten in diesem Buch zu finden sind. Dazu abschließend meine eigene Sicht: Liebe ist nicht durch ein Gebot erhältlich. Wenn man sie erlebt, weiß man was Leben heißt.

Ich habe in meiner persönlichen und psychiatrischen Erfahrung noch nie erlebt, dass man in der Liebe nach dem Sinn des Lebens fragt.

Prof. Dr. Rainer Strobl  
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie

# ILLUSIONEN

Für mich sind Illusionen „**Seifenblasen des Teufels**“. Ich stelle mir immer vor, wie diese schillernden bunten Kugeln vor dem Menschen herschweben und ihn glauben machen, wenn er sie besitzt, wird er immer glücklich und zufrieden sein. Wenn er aber nach ihnen greift, zerplatzen sie und ich höre dann immer den Teufel lachen. So laufen die Menschen immer wieder anderen Seifenblasen nach und meinen „Diese ist jetzt mein Glück“. Und sie rennen von Frustration zu Frustration, bis sie aufgeben und behaupten, das Leben wäre ungerecht und grausam.

Zu jeder Lebensphase hat man eine etwas andere Illusionen. In der Jugend stellt man sich etwas Anderes als Glück bringend vor als in der Partnerschaft. Daher werde ich einige Lebensabschnitte mit ihren Illusionen und Enttäuschungen beschreiben. Ich werde aber auch zeigen, dass alles eine dunkle aber auch eine helle Seite hat, und wie man Leid, Niederlagen und Versagen in Chancen umwandeln kann.

## Illusionen in der Jugend

In der Jugend hat man noch das ganze Leben vor sich, aber keine Ahnung, was einem erwartet. Wenn man Eltern hat, deren Schicksal einem bedrückt, gibt das bereits eine Richtung vor, man sagt sich: „So wie meine Mutter/mein Vater will ich mein Leben nicht gestalten.“

Ich kann mich erinnern, wie meine „Seifenblasen“ mit 17 Jahren ausgesehen haben:

1. Ich wollte einen Körper wie ein Model haben.
2. Ich wollte einen Intellekt wie ein Wissenschaftler haben.
3. Ich wollte eine Seele wie eine Heilige haben.

Am raschesten ist die **erste Illusion** zerbrochen. Ich bin 1,62 cm groß (jetzt nicht einmal mehr das), hatte viel zu kurze Beine für ein Model und immer zu viel Gewicht. Ich war in einer Zeit groß geworden, wo

Models bei 1,80cm Größe um die 50 Kilo wogen. Sie sahen aus wie aus dem Konzentrationslager.

Doch wenn man jung ist, wird man oftmals von den Torheiten der Gesellschaft beeinflusst.

Das Zerschneiden dieser Illusion hat mich nicht so sehr geschmerzt, weil ich ohnehin noch zwei andere Illusionen hatte. Doch das Gute daran war, dass ich immer auf mein Äußeres geschaut habe, mich nie vernachlässigt habe, auch nicht in Zeiten, wo ich sehr unter Stress gestanden bin und auch nicht im Alter. Ich habe mich in meiner „Katholischen Phase“ nicht vom Ideal der unscheinbaren, mausegrauen Frau anstecken lassen, etwas, das ich auch heute noch bei vielen älteren Frauen in meiner Pfarre erlebe.

Die **zweite Illusion** hat schon länger gehalten. Ich habe, trotz meiner drei Kinder und einem Teilzeitberuf, Psychologie studiert. So bin ich mit dem naturwissenschaftlichen Denken in Kontakt gekommen. Dieses klare nüchterne, am Materiellen orientierte Denken prägt mich auch heute noch. Ich hatte mit 30 Jahren mein Studium angefangen und bin kurz nach der Dissertation in einer Wissenschaftsgruppe aufgenommen worden, STUDIA, Studiengruppe für Internationale Analysen, wo ich selbstständig wissenschaftliche Arbeiten machen konnte, die auch internationale Anerkennung fanden. Da ich in Statistik recht gut war, vermittelte mich meine Doktormutter Prof. Dr. Bayer-Klimpfinger an Prof. Millendofer, dem Leiter der STUDIA. Ich arbeitete mich mit großem Elan in die Epidemiologie ein und Daten und Zahlen waren damals mein Leben. Außerdem arbeitete ich erstmals in einem interdisziplinären Team. Ich kann mich erinnern, dass ich fasziniert war von diesem Umstand, weil es mich an das „Glasperlenspiel“ von Hermann Hesse erinnerte. Ich hatte ein unerreichbar scheinendes Ziel eingeholt. Es waren vier Jahre intensiven Lernens, fast ein Rausch. Doch auch der ging zu Ende. Da mein Chef zwar ein Genie aber auch eine sehr schwierige Person war, (Genie und Wahnsinn liegen oft nahe beieinander) verließ ich diese Gruppe. Es fiel mir sehr schwer, doch mein Seelenfrieden war mir wichtiger.

Ich hätte nun die Möglichkeit gehabt, in der Universitätsklinik Wien, KH Wissenschaft zu betreiben, Prof. Ringel lud mich dazu herzlich ein. Doch mir wurde klar: entweder Familie oder Wissenschaft. In dieser Schlangengrube kann ich mich als Frau nur durchsetzen, wenn ich handle, wie die Männer und alles der Karriere opfere, die Kinder, die Partnerschaft also die Familie. Und dazu war ich nicht bereit.

Ich konnte zwar noch einige Jahre an wissenschaftlichen Projekten mitarbeiten, doch es wurde mir klar, dass man auf diesem Markt alles einsetzen muss, um einigermaßen bestehen zu können. Die zweite Illusion habe ich bewusst sterben lassen. Dieses Ziel war mir nicht so viel wert wie meine Familie. Trotzdem ist in all meinem Denken und meinen Publikationen immer das Streben sichtbar, nüchtern und mit naturwissenschaftlichem Denken an Themen heranzugehen, auch wenn sie auf einer ganz anderen Ebene liegen.

Die **dritte Illusion**, eine Heilige zu werden, hielt am längsten an und meine Anstrengungen waren seit meinem 19. Lebensjahr sehr intensiv. Ich bewegte mich aber immer im katholischen Rahmen. Mit 25 Jahren besuchte ich einen CURSILLO (das heißt kleiner Kurs) und hatte mein erstes Erleuchtungserlebnis (siehe dazu auch meine Lebensgeschichte in meinem Buch „Mord ist gesünder als Selbstmord“). Doch je weiter ich diesen Weg gehe, desto mehr sehe ich ein, wie sehr mein eitles und selbstsüchtiges Ich mir diese Seifenblase vorgaukelt. Es geht nicht darum, heilig zu werden, sondern in seine Entwicklung immer weiter voranzuschreiten, bzw. sich führen zu lassen, selbst in Momenten, die einem gar nicht so recht sind. In der Bibel sagt Christus nach der Auferstehung, als die Apostel an den Strand mit ihren Booten kommen und er für sie ein Feuer gemacht hat: „Petrus, bis jetzt bist du hingegangen, wo du wolltest. Jetzt wirst du gehen, wo ich will.“

Alle großen spirituellen Meister zeigen uns, dass nicht Erleuchtung, Perfektion, heilig werden, wichtig ist, sondern nur den eigenen Platz in der Gesellschaft, der für uns bestimmt ist, auszufüllen; das ist Berufung. Wenn wir unsere Qualitäten und unsere Aufgabe kennen, dann müssen wir diesem Ruf folgen, ob es uns passt oder nicht. Nur dann werden wir zufrieden sein und können Dinge verwirklichen, die wir uns in unseren kühnsten Träumen nicht vorstellen konnten.

## CONCLUSIO

Illusionen und Träume in der Jugend sind der Raketenzündstoff, um zu den Sternen zu fliegen. Viele Junge hassen ihre Eltern, die dieses lächerlich banale Leben leben. Morgens aufstehen, in die Arbeit gehen, müde nach Hause kommen; eventuell noch fernsehen; einen raschen Geschlechtsverkehr, einschlafen. Am nächsten Tag beginnt alles wieder von vorne. Und im Alter nur Leiden und Mühsal, eventuell sogar Einsamkeit. Das wollen die Jungen nicht. Sie wollen die Welt verändern, etwas ganz Großes machen.

Bis sie dann draufkommen, dass ein geglücktes Leben etwas unendlich Großes ist. Wichtig ist es, die Illusionen und Träume den realen Möglichkeiten anzupassen, damit der Raketentreibstoff nicht verloren geht, sondern nur anders eingesetzt wird. Das bedeutet, reale Ziele stecken und verwirklichen. Tut man das nicht, bleibt die Illusion ohne Realitätsbezug, man kann nichts verwirklichen, was man sich erträumt hat. So wird man verbittert und meint, in der Jugend wäre man dumm gewesen, das Leben sehe ganz anders aus. Doch das stimmt nicht, wenn wir den Schmerz annehmen, den die ständige Entwicklung für uns bereithält, werden wir weise, lernen aus unseren Erfahrungen und können diese Weisheit dann auch weitergeben. Ein spiritueller Meister sagte einmal: „Sei wie ein Stern, blinke und funkle so, dass es die anderen einlädt, auch diesen Weg zu gehen.“

## Illusionen im Erwachsenenalter

Wenn man es in der Pubertät geschafft hat, die damaligen Illusionen seinen realen Möglichkeiten und eigenen Qualitäten anzupassen, kommen die Illusionen des nächsten Entwicklungsabschnittes zum Tragen. Alle unsere Illusionen sind von der Kultur, in der wir leben, von der Gesellschaft um uns geprägt.

Im Erwachsenenalter gibt es meiner Meinung nach drei Illusionsfallen, in die wir hineintappen können:

- die Partnerschaft
- der Beruf

- die Familie

Alle drei Bereiche sind von der jeweiligen Kultur geprägt und wir wissen gar nicht, wie stark wir davon in unserem Denken und Fühlen beeinflusst sind.

## Ein Partner, der mich ewig glücklich macht

Wenn wir einem Menschen begegnen, der bei uns „Schmetterlinge im Bauch“ auslöst, meinen wir: „Das ist der Partner, der mich ewig glücklich machen wird.“ Ob wir uns nun offiziell binden, (heiraten) oder ohne gesellschaftliche Bestätigung bis zu 25 Jahre mit ihm zusammen sind und mit ihm Kinder haben, ist gleich. (Meine Erfahrung mit Paaren, die eine destruktive Beziehung leben). Wir investieren als Frauen oft in schwer gestörte Männer, die von ihren Müttern entweder verwöhnt oder kalt behandelt wurden. Und wir meinen, dass wir sie erlösen können (siehe dazu in „Verschlüsselte Botschaften“ die Schöne und das Biest.) Das wird dann unser Lebenssinn und wir investieren immer wieder in der Hoffnung, einmal wird er normal, zuwendungsfähig und gibt mir das, was ich brauche“. Es ist ja nicht echte „Selbstlosigkeit oder Liebe“, die uns treibt, sondern Egoismus im altruistischen Kleid.

Das Ungeheuer jedoch meint: „Wenn ich nicht aufgabe, sie gehörig unter Druck setze, bekomme ich das, was ich in der Kindheit nicht erhalten habe“. Wenn er aber merkt, dass seine innere Leere und Unsicherheit, vielleicht auch Angst, bleibt, kommt er immer mehr unter Druck, was sich dann in aggressiven Attacken gegenüber Frau und Kindern äußert.

Das Problem bei so hoffnungslos destruktiven Partnerschaften ist, dass keiner seine eigenen echten, tiefen Bedürfnisse kennt und imstande ist, sie selbst zu erfüllen. Er möchte, dass der andere sie erfüllt. In seinem Kopf schwirren dann Gedanken wie: „Wenn er mich liebt, muss er wissen, was ich brauche“.

Das beginnt oft schon beim Weihnachtsgeschenk und geht bis zu elementaren Grundbedürfnissen.

Eine andere Schwierigkeit bei Partnerschaften ist, dass man sich den gegenpoligen Partner aussucht, also das, was ich nicht habe, zieht mich an. Bin ich still, werde ich von lauten, extravertierten Typen angezogen und umgekehrt. In meinem Buch „Mein Charakter ist nicht mein Schicksal“ zeige ich, wie Partnerschaft gelingen kann oder aber an Illusionen zerbricht. Ich beschreibe vier Grundmuster:

- den Denker
- den Gefühlsmenschen
- den leistungsstarken Machtmenschen
- und den Kreativen

Jeder von uns hat alle vier Grundmuster in sich angelegt. Doch ein oder zwei von diesen sind wahrscheinlich genetisch determiniert und/oder auch durch Erziehung verstärkt. Doch unsere unbewusste Sehnsucht zielt dahin, harmonisch und ausgeglichen zu werden. Also in einem gewissen Maße alle vier Aspekte in uns zu verwirklichen. Wenn wir aber glauben, es genügt, wenn der Partner kreativ und flexibel ist, kann ich ruhig eng und perfektionistisch sein, wird das aber nicht funktionieren. Wichtig in unserem Leben ist es, immer wieder zu lernen, entweder auf Grund der realen Umstände oder auf Grund der Andersartigkeit des Partners. Wenn er z.B. ein kühler Denker ist, der Gefühle weder spüren noch ausdrücken kann, beklagen sich die dazugehörigen Partnerinnen bitter, dass sie neben ihm emotional verhungern. Sie setzen ihn daher immer mehr unter Druck und fordern etwas, das er nicht gelernt hat und vor dem er Angst hat. Durch ein Übermaß an emotionalen Druck wird er noch mehr ins Eck gedrängt. Es passiert das Gegenteil von dem, was sie sich wünscht. Ich rate den Frauen zu lesen, die Inhalte zu analysieren, zu schreiben, um ihre Emotionen auszudrücken und draufzukommen, wodurch sie ausgelöst werden. So wird der Druck auf den Partner geringer. So kann er langsam zu seinen eigenen Gefühlen stehen. Es tut sich bei beiden eine neue Ebene auf, die mit Verstehen, einer ähnlichen Sprache und dem Bemühen sich anzunähern zu tun hat. Es sind ja meist die Frauen, die zu mir kommen, weil ihnen Partnerschaft und ein harmonisches Miteinander wichtig ist. Männer sind viel mehr auf ihren Beruf und ihr Fortkommen fixiert. Sie meiden Psychologen wie der Teufel das Weihwasser (zumindest war das noch vor einiger Zeit so). Einmal kam ein Paar zu mir und bei der Begrüßung meinte der

Mann: „Übrigens halte ich nichts von ihrem Beruf.“ Im Laufe des Gespräches stellte sich heraus, dass er kam, damit ich seine Frau „repariere“, damit sie so ist, wie am Anfang ihrer Ehe. Er kam gar nicht auf die Idee, dass er zu ihrer Veränderung ein gutes Stück beigetragen habe.

## CONCLUSIO

Wenn wir eine Partnerschaft beginnen mit der Illusion, dass der andere uns ewig glücklich machen wird ohne unser Zutun, dann kommen wir nach einiger Zeit drauf, dass das nicht funktioniert. Wir merken, dass wir das nicht bekommen, was wir uns so sehnlichst wünschen. Sei es, dass wir es in der Kindheit von unseren Eltern nicht erhalten haben und dass unsere bisherigen Partnerschaften immer schief gegangen sind.

Dann war es eben immer der oder die Falsche. Wir wechseln dann die Partner in der Hoffnung, dass sich diese Illusion doch einmal erfüllt. Und so wandern wir von einer zur anderen, von einem zum anderen. Bis wir meinen: „Alle Frauen sind unbrauchbar und alle Männer sind schlecht.“

Erst bis wir begreifen, dass es in unserer Hand liegt, wie wir Partnerschaft gestalten, wird es besser. Es ist harte Entwicklungsarbeit, in die wir uns einlassen müssen, die aber schließlich sehr befriedigend wird. Wenn wir zueinander tiefes Vertrauen haben, Geborgenheit spüren und wissen, dass uns der Partner nicht im Stich lässt bei Krisen oder Krankheit.

## Beruf oder Berufung?

Fast zur gleichen Zeit, wo wir mit der Partnersuche beschäftigt sind, kommt auch noch der Einstieg ins Berufsleben. Es ist also eine wirklich anstrengende Zeit, dieses junge Erwachsenenalter. Es stürmt vieles auf uns ein. Wir haben oft nicht den Kopf und die Zeit, um uns wirklich zu überlegen, was wir aus unserem Leben machen wollen. Oft bietet sich durch einen guten Bekannten die Chance eines Einstiegs ins Berufsleben. Es ist zwar nicht der sogenannte Traumberuf, aber



man muss sich einmal in dieser völlig fremden Welt zurechtfinden. Und das ist gut so. Nur in der Praxis können wir erkennen, was uns wirklich liegt, wo unsere Begabungen sind. Es sind – wie in meinem Leben auch – oft Irrwege und Umwege notwendig, bis man draufkommt, was man will. Nach der Matura bekam ich von einer Schulkollegin das Anbot in die Länderbank zu kommen. Ihr Vater war dort Abteilungsdirektor und „legte mir die „Rutsche“. So kam und blieb ich 10 Jahre in diesem Verein, bis ich draufkam, dass dieser Job wirklich nicht meinen Begabungen, Sehnsüchten und Qualitäten entsprach (siehe dazu „Mord ist gesünder als Selbstmord“, S.34).

Es sind aber diese Umwege oft sehr wichtig, um Qualitäten zu entwickeln, die man später braucht, wenn man seine Berufung gefunden hat. Ich studierte Englisch während meines Jobs in der Länderbank, weil ich das für meine Schaltertätigkeit mit Fremden brauchte und unterrichtete das auch 10 Jahre in einer Privatschule. Ich brauchte diese Sprachkenntnis ganz dringend bei meinem Psychologiestudium, das meine wirkliche Berufung war, für das Lesen der Fachliteratur, die ja vorwiegend in dieser Sprache abgefasst ist. Ich fing ja erst mit 30 Jahren dieses Studium an, weil ich erst so spät und nach einigen Versuchen zu meiner wirklichen Berufung fand.

Doch was sind nun die Illusionen in diesem Entwicklungsabschnitt? „Ich möchte einen Beruf haben, wo ich viel verdiene, mir daher viel leisten kann – schöne Wohnung, Haus am Land, Autos, super Urlaube etc. - angesehen bin und Karrierechancen habe.“ Spätestens mit 40 - 45 Jahren fragt man sich dann: „War das alles, es befriedigt mich eigentlich nicht so, wie ich mir vorgestellt habe.“ Oft kommen dann diese Personen zu mir als Psychologin und Psychotherapeutin, weil sie nicht verstehen, warum sie nicht glücklich und zufrieden sind, wo sie doch alles haben, was man sich wünschen kann.

Und dann beginnt für Sie die spannende Suche nach ihrer eigentlichen Berufung. „Wo ist dieser kleine Platz, den nur ich ausfüllen kann, wo meine Begabungen und Qualitäten sich voll entfalten können? Aber nicht nur für mich, sondern auch für meine Umwelt und die Gesellschaft.“ Erst wenn sie sich dieser ihrer Aufgabe bewusstwerden, bekommen sie die Sicherheit, dass **ihr Leben einen Sinn hat**. Denn der Lebens - Sinn setzt sich immer zusammen aus

Eigenem und vor allem auch aus Nutzen für andere und die Gesellschaft. Wenn wir endlich den uns „zugedachten“ Platz voll ausfüllen, sind wir wirklich zufrieden, haben wir „Inneren Frieden“.

## CONCLUSIO

In meiner dreißigjährigen Tätigkeit in der Wirtschaft konnte ich das immer wieder beobachten. Dabei war es nicht wichtig, ob dieser Mensch, der seine Berufung lebte, in der Hierarchie sehr weit oben stand, Topmanager war, im mittleren oder unteren Bereich des Konzerns arbeitete. Der Unterschied zu den „normalen Angestellten“ war, dass er seine Arbeit besser machte, mehr Befriedigung bekam, mehr Kraft und Schwung hatte und sie mit voller Begeisterung erledigte. Das Ergebnis war immer besser als das der anderen, ohne dass er sich mehr anstrengte.

## Familie, Hort der Geborgenheit

Wir haben seit mehr als zweitausend Jahren, seit Beginn des Christentums eine illusionäre Vorstellung von Familie, die uns in unserer Kultur so richtig eingebläut wird. Schon in der Bibel wird die „Heilige Familie“ – Vater, Mutter, Kind als ein ideales Modell hingestellt. Dabei gab es das weder zu Zeiten Christi noch in Europa bis zur Industriellen Revolution. Wir lebten immer in Großfamilien, mit Vater, Mutter unzähligen Kindern, ledigen Verwandten, Großeltern und vor allem auch Arbeitskräften wie Knechten und Mägden im bäuerlichen Bereich und Arbeitern im Handwerksbereich. Christus hat sicher auch in einer Großfamilie gelebt. Es heißt ja in der Bibel: „Deine Brüder und Schwestern sind draußen.“ Wer war das? Da Josef ein Witwer war, waren das wahrscheinlich seine Kinder aus erster Ehe. Da er außerdem Tischler mit einem eigenen Betrieb war, in dem auch sein Sohn Jesus mitgearbeitet hat, es auch Arbeiter gab, hatte Maria sie alle zu versorgen. Zitat aus dem Buch „Mord ist gesünder als Selbstmord“:

*„Es ist auch bedeutsam zu wissen, dass die leibliche Mutter in früheren Zeiten niemals ihre Kinder allein erzogen hat. Es gab ja bis ins späte 19. Jhdt. die bäuerliche und handwerkliche Großfamilie. Es erzogen Geschwister, Knechte, Mägde, also das Personal und die*

*ledigen Verwandten – wie Tanten und Onkeln, die am Hof lebten – und auch die Großmutter, weil sie am meisten Zeit hatte. Die leibliche Mutter in einer Bauernfamilie hatte viel zu viel Arbeit, um sich um die Kinder zu kümmern. Daher lernten die Kinder früherer Zeiten viel mehr Problemlösemechanismen als heute, weil sie ja in einer großen Gruppe von Menschen aufwuchsen. Sie hatten daher zahlreiche Vorbilder, von denen sie lernen konnten, z.B. eine intrigante Magd, eine sanfte Großmutter, einen kämpferischen Vater etc. Je nach Anlage und Training mit den Geschwistern mussten sie sich schon früh durchsetzen und lernten sich zu wehren. Denken wir nur an unsere Nachkriegspolitiker, die alle aus dem bäuerlichen Bereich kamen und uns mit ihrer Schlaueit die Freiheit erkämpft haben. Eine Reihe von Studien zeigen, dass Kinder, die in größeren Familienverbänden aufwachsen, ein ausgeprägtes Gefühl von Geborgenheit haben, das den heutigen Einzelkindern in Kernfamilien fehlt, vor allem wenn beide Elternteile berufstätig sind. Den heutigen Kindern fehlt die Gruppe, in der sie sich abschleifen können und wo sie die entsprechenden Konfliktstrategien lernen. Schulklassen mit dreißig Kindern und Frontalunterricht können dieses Manko nicht wettmachen.“ (S.23)*

## CONCLUSIO

Es gibt nun eine gefährliche Illusion bezüglich der Kernfamilie, nämlich, dass die Mutter allein, die beste aller möglichen Erziehungsinstanzen ist. Das Gegenteil erlebe ich immer wieder. Wenn eine Partnerschaft nicht so funktioniert, wie die Frau sich das vorstellt und sie als „Hausfrau“ zu Hause beim Kind ist, weil sich der Mann das leisten kann, ist sie den ganzen Tag mit dem Kind allein. Beide Elternteile glauben aber, sie machen das Beste für das Kind (auch das nimmt immer mehr ab).

Die Illusion, dass Familie (Kernfamilie) Geborgenheit vermittelt, zerbricht sehr bald. Die Frau ist vereinsamt und wenn er abends müde von der Arbeit kommt, hat er nicht mehr die Kraft ihrem „Gejammer“ zuzuhören. Sie bleibt praktisch übrig. Nun versucht sie, die Zuwendung des Kindes/der Kinder für sich nutzbar zu machen. Das ist aber nicht die Aufgabe eines Erziehenden. Daher tut sie sich schwer, dem Kind/den Kindern Grenzen zu setzen, damit sie deren

Liebe nicht verliert. Sie verwöhnt sie, erzieht sie daher nicht zur Teamarbeit, was sie aber im Berufsleben dringend brauchen, sondern zu kleinen Ungeheuern.

Als ich in der Wirtschaft arbeitete, machte ich die Personalchefs drauf aufmerksam, dass vor allem Einzelkinder von Hausfrauen eine separate Schulung erhalten müssen, um kooperativ und teamfähig zu werden. Kinder aus bäuerlichen Großfamilien, aber auch Kinder von berufstätigen Alleinerzieherinnen, die Verantwortung übernehmen müssen, haben viel bessere Voraussetzungen für eine gute Zusammenarbeit mit ihren Kollegen. Dies wurde mir immer wieder von den zuständigen Personalchefs bestätigt.

Junge Paare haben bereits einen völlig anderen Zugang mit diesem Problem umzugehen, schon neue und für alle befriedigende Wege. Oft sind beide berufstätig, er ganztags, sie halbtags. Es gibt aber auch schon andere Modelle in Kernfamilien oder Patchwork-Familien.

## Illusionen im Alter

Jeder Lebensabschnitt hat andere Illusionen. Wenn nun eine Person ihr Leben lang den Job als Frohn und Überlastung erlebt hat, dann hat dieser Mensch die Illusion „Wenn ich erst in Pension bin, kann ich tun und lassen was ich will. Ich kann reisen, meinen Hobbies nachgehen und werde glücklich und frei sein.“

Es ist nun ganz unterschiedlich bei Mann und Frau, wie diese Illusionen zerbrechen, wenn sie nicht aufpassen und eine realitäts-gerechte und befriedigende Form der Altersgestaltung finden. Bei Managern habe ich oft erlebt, dass der Verlust der Macht, die sie jahrelang, ohne zu denken ausgeübt haben, sie so sehr belastet, dass sie entweder schon kurz vor der Pension oder im ersten Halbjahr in der Pension einen Herzinfarkt oder eine ähnlich bedrohliche Krankheit (z.B. Hirnschlag) bekommen. Sie haben sich auf die Umstellung nicht vorbereitet. Macht und Tun war ihr einziger Lebenssinn und der fällt jetzt weg.

Bei Hausfrauen, die nie gelernt haben, „Nein“ zu sagen, spielt es sich ganz anders ab. Aber auch teilweise berufstätige Mütter sind hier in Gefahr. Vor allem wenn sie einige Kinder haben, die alle ihre Hilfe brauchen. Sie haben in der Pension noch weniger Zeit für sich als bisher, weil alle meinen „Du hast jetzt ohnehin Zeit.“ Und schon sind sie einprogrammiert. Die jungen Eltern müssen arbeiten gehen und die Omis, teilweise auch die Opas leisten wichtige Dienste. Das ist ganz okay, wenn sie nicht auf sich vergessen.

## Wie kann man die Illusionen wahr werden lassen?

Es gibt mehrere Möglichkeiten. Für jeden sieht das ein wenig anders aus:

- Nachholen, was man versäumt hat
- Einsetzen, was man gelernt hat
- Neues lernen, Horizont erweitern
- Eigene Bedürfnisse befriedigen, genießen
- Für andere da sein
- Gesellschaftliche Verantwortung übernehmen
- Zu den spirituellen Quellen vorstoßen (= seelisches Kraftwerk)

### Nachholen, was man versäumt hat. Alte Träume erfüllen.

Dafür sollte man sich Zeit nehmen. Die Fragen, die man sich stellt: „Was waren meine Träume in der Pubertät/Jugend? Ist es körperlich, seelisch und finanziell möglich, das nachzuholen?“ Ich hatte den Traum, Balletttänzerin zu werden. Dieser Traum ist ja bald zerronnen. Ich kenne einen Raiffeisen Direktor, der den Traum hatte, Kunstgeschichte zu studieren. Während seiner aktiven Zeit hatte er eine Abteilung, die darauf spezialisiert war, Verträge für den Konzern abzufassen; eine eher trockene Angelegenheit. Noch vor Pensionsantritt erfüllte er sich diesen Traum, indem er in Altersteilzeit ging und an der Donau Universität in Krems anfang, diesen Traum wahrzumachen. Als ich ihn das letzte Mal sah, strahlte er, sprudelte über vor Erkenntnissen und wirkte 10 – 15 Jahre jünger. Versuchen Sie realistisch abzuklären, ob es möglich ist, ihren Traum zu verwirklichen und trauen sie sich!

Probieren geht über Studieren. Wenn es nichts wird, haben sie es wenigstens versucht.

### Einsetzen, was man gelernt hat

Wenn man ein Leben lang in einem Job verbracht hat, konnte man bestimmte Qualitäten entwickeln, die andere Menschen nicht haben, z.B. wenn man Finanzreferent in einer Firma war. Man kann Bilanzen lesen, kalkulieren, wissen, welche Strukturen für die Firma günstig sind etc. Das ist nur ein Beispiel. So einen Experten mit diesen Fähigkeiten und Qualitäten kann sich z. B. ein kleiner gemeinnütziger Verein nicht leisten. Da in Österreich - durch unser hervorragendes Sozialsystem - jeder, der Jahrzehnte gearbeitet hat, finanziell abgesichert ist, kann man sich **ehrenamtlich** als Hilfe zur Verfügung stellen. So nützen ihre kostbaren Erfahrungen auch noch anderen. Nur durch eine solche Tätigkeit entsteht das Gefühl des Sinns, und man spürt, dass man noch etwas wert ist.

Denken sie nach: „Was kann ich besonders gut, wer könnte das brauchen?“

### Neues lernen, Horizonte erweitern

Es kann sein, dass sich Ihnen durch eine Fernsehsendung, einen Zeitungsartikel, die Bemerkung eines Freundes etwas bietet, wo sie sich denken, das ist aber interessant, davon will ich mehr wissen. Gehen sie dem nach, stillen sie ihre Neugierde. Wagen sie es, auch wenn es anfangs mühsam ist. Wir müssen ja lernen, solange wir leben. Das macht das Leben spannend. Ich habe voriges Jahr mit einem ganz neuen Projekt begonnen, wo Ärzte, Psychotherapeuten und Heiler zusammenarbeiten. Wir veranstalten nicht nur ein gemeinsames Symposium, sondern bilden auch Arbeitsgruppen. Ich selbst bin in mehreren Arbeitsgruppen integriert und lerne mit 80 Jahren noch Dinge, von denen ich nie vorher gehört habe. Das regt mich an, mich mit ganz neuen Inhalten zu beschäftigen.

### Eigene Bedürfnisse befriedigen und genießen

Jetzt ist die Zeit, Dinge zu tun und zu lernen, die man bisher in diesem Umfang vielleicht nicht konnte. Viele Menschen kennen gar nicht ihre

Grundbedürfnisse, z. B. nach Kunst, Sozialkontakten, sich mit Freunden treffen, Weltreisen machen, um ihren Horizont zu erweitern und neue Kulturen kennenzulernen, schön ausgehen, sich dem Partner intensiver widmen wie bisher. Die Partnerschaft wieder einmal neu definieren, gemeinsam Dinge unternehmen, was vielleicht in dieser Form bisher nicht möglich war. Oft war das Leben bisher nur eine Aneinanderreihung von Pflichten.

Kümmern Sie sich intensiv um ihren **Körper**, er wird es ihnen lohnen (Bewegung, gesundes Essen, regelmäßiges Durchuntersuchen). Vergessen Sie auch die **Seele** nicht. Es ist die Zeit der Rückschau, altes Belastendes löschen, oft mit Hilfe eines Coaches. (Siehe mein Märchenbuch „Verschlüsselte Botschaften“ – „Hans im Glück“.) Genießen sie das Leben, das ihnen noch bleibt, es kann noch Jahrzehnte dauern und diese sollen möglichst schön und befriedigend verbracht werden.

### Für andere da sein

Die Grundlage für unser Wohlbefinden ist, dass wir gut zu uns sind und viel Energie und Kraft durch Freude und Zuwendung bekommen. Doch wenn wir nur auf uns selbst schauen, uns nicht mehr für andere interessieren, diese Kraft nicht – wie oben schon erwähnt – einsetzen, verlieren wir das Gefühl des Sinns, der Bestätigung und fühlen uns nicht wertvoll genug. Das können wir nur, wenn wir uns für andere einsetzen. Das kann ein Ehrenamt sein, Einsatz in der Familie mit Enkelkindern (aufpassen, nicht nur in der Familie bleiben, das engt ein). Es gibt so viel Elend um uns, lernen wir es zu sehen und entsprechend zu reagieren.

An meiner Frauenmeditationsgruppe in NÖ (Pyhra) nehmen eine Reihe älterer, aktiver Bäuerinnen teil. Viele von ihnen sind noch in das Geschehen im Hof eingebunden, sie helfen den Jungen und kommen nur selten hinaus. Es gilt den Haushalt, die Familie und oftmals noch Tiere zu versorgen. Jetzt kommen sie zu unserer Gebetsrunde, die es neben den Meditationsrunden gibt. Und da werden sie oft mit dem Leid außerhalb der Familie konfrontiert. Sie sehen die Krankheiten, die Verzweiflung und Einsamkeit in ihrer Umgebung, die ihnen bisher gar nicht aufgefallen ist. Für diese Menschen beten sie jetzt täglich.

Der Effekt: Es geht ihnen selbst besser. Warum? Gebet ist positive Energie, die sie herabrufen und die zuerst in ihnen selbst ankommt. Nicht nur, dass sie sensibler für das Leid anderer werden, ihnen selbst geht es auch besser, weil Gebet immer ein Anfüllen mit heller, starker, positiver Energie ist. Das verdrängt auch ihre eigenen dunklen Schatten.

### Gesellschaftliche Verantwortung übernehmen

Wir merken erstmals mit 60 - 65 Jahren eine ganz neue **Freiheit**. Das, was uns bisher gekränkt hat, Bemerkungen anderer, die uns verletzten, berühren uns nicht mehr. Es ist so, als ob wir einen neuen Schutz bekommen hätten. Wir stehen sozusagen über den Dingen, rücken von ihnen ab, sie gehen uns nicht - wie bisher - unter die Haut. Dadurch bekommen wir eine neue Weisheit, können unsere Erfahrungen mit Bedacht und Klarheit einsetzen, wir werden zu „**Alten Weisen**“. Das sind wir aber nur, wenn wir uns bisher immer weiterentwickelt haben, nie träge und uninteressiert an der eigenen Entwicklung waren. Erst im Alter, wo wir nicht mehr in Systemen gefangen sind, kommen wir zu dieser Freiheit, die scheinbar auch hormonell bedingt ist.

Diese Freiheit sollten wir zur Regulierung der Gesellschaft einsetzen. Wir haben nichts mehr zu verlieren, wollen nicht mehr Karriere machen, jemandem gefallen. So können wir ungehindert Kritik üben, Missstände aufzeigen, uns in den Medien zu Wort melden. Früher wurde das Alter wegen seiner Lebenserfahrung geschätzt, ganz im Gegensatz zu heute, wo wir mit alt nur mehr gebrechlich und dement assoziieren. Doch es gibt sie schon, die Neuen Alten. Meist finden wir sie bei den Künstlern wie z.B. Otto Schenk, der mit seinen 90 Jahren immer noch in Fernsehfilmen mitspielt und mit Brillanz und Humor punktet.

Aber auch Andre Heller, der immer noch neue Shows nach Österreich bringt. Oder seine ehemalige Frau, Erika Pluhar, die mit ihren 80 Jahren ganz neue Dinge tut, wie singen oder als Kabarettistin tätig ist. Nicht zu vergessen auf Arik Brauer, der mit 90 Jahren ein Buch schrieb: „Brauer erzählt das Alte Testament“. Übrigens wärmstens zu empfehlen, es ist kritisch, bissig, humorvoll.



## Zu den spirituellen Quellen vorstoßen

Erst im Alter haben wir die Möglichkeit zu einer tiefen Spiritualität, erst dann wird das Hirn reif für tiefe Meditation. Die äußeren Dinge werden unwichtig, die alten Illusionen zerbrechen und wir stehen einem schwachen und gebrechlichen Körper aber einem Geist gegenüber, der Flügel hat, um zu den Sternen zu fliegen. Wir sind nicht mehr leistungszerfressen, genießen die Ruhe, alles geht langsamer. Wir können z.B.in der Natur einfach nur sitzen, schauen und staunen.

Ich war immer ein leistungsstarker Mensch, habe neben drei Kindern und Teilzeitberuf noch studiert und Haus gebaut. Also fast Überleistungen vollbracht, ohne es zu merken. Das Neue an meinem Alter ist nun die Ruhe, das Erfüllt-Sein, ohne umtriebig zu sein. Das ist ein wunderschöner Zustand, den man sich in der Jugend gar nicht vorstellen kann. Wir sind also imstande zu unseren göttlichen Quellen vorzustößen und diese für sich und andere zu nutzen. Es ist erstaunlich, welche Leistungen wir noch erbringen können, ohne danach zu streben. An den Tagen, an denen ich abends Meditationskurse im Institut halte, arbeite ich oft 10 bis 12 Stunden, ohne zu ermüden.

Alle großen Denker und Spirituellen Meister unserer Zeit sagen voraus, dass wir in eine spirituelle Gesellschaft gehen, die Verantwortung in ganz neuer Weise übernehmen kann; was uns selbst gut tut und zufrieden macht, aber auch unserer Umwelt und die derzeit noch krassen Unterschiede auf der Welt zwischen arm und reich einebnet.

## CONCLUSIO

Wir gehen in ein Zeitalter, wo wir immer älter werden. Dauert die Kindheit acht bis neun Jahre, die Jugendzeit 10 bis 15 Jahre, das Erwachsenenalter 30 bis 35 Jahre, so dauert das Alter immer länger, oft 40 Jahre und mehr. Und diese Jahre sollen uns nur dazu dienen gebrechlich und depressiv zu werden? In unserem Projekt „Miteinander“, wo Ärzte, Psychotherapeuten und Heiler (Energetiker) zusammenarbeiten, halten wir ja nicht nur ein Symposium pro Jahr ab,

sondern haben seit 2018 vier Arbeitsgruppen. Eine davon beschäftigt sich mit „Alter“, damit wir gesund und vital alt werden.

# DIE WURZELN DES BÖSEN

## Die Engel geben uns die Kraft, die Teufel die Entwicklungsrichtung

Alle Kräfte in uns sind für unsere Entwicklung notwendig. Nur müssen wir lernen, mit ihnen umzugehen und uns nicht von unserer dunklen Seite beherrschen zu lassen, ohne dass wir es merken.

Wie entsteht nun das Böse, Destruktive in uns?

Wahrscheinlich gibt es schon Grundanlagen in uns von Geburt an und wir haben die Aufgabe im Laufe unseres Lebens, diese menschlich verständlichen destruktiven Anteile zu zügeln und diese Kräfte nutzbar zu machen.

Was das Dunkle aber noch verstärkt sind:

- Mangel
- Gewalt

## Mangel in der Kindheit

Alle Menschen neigen dazu Gefühle wie Eifersucht, Neid, Missgunst etc. zu haben. Wenn z.B. in einer Familie nach dem ersten und einzigen Kind, das bisher immer im Mittelpunkt stand und vielleicht auch verwöhnt wurde, ein Geschwisterl kommt, dann kann **Neid** und **Eifersucht** entstehen. Das erste Kind, vor allem wenn der Abstand zwischen beiden Kindern sehr kurz ist, sieht, wie das „Kleine“ ständig umsorgt wird. Ihm aber wird weniger Beachtung geschenkt. Doch jedes Kind will eigentlich die Eltern für sich allein haben.

Wenn die Eltern anwesend sind, ist das Erste liebevoll und fürsorglich dem Zweiten gegenüber. Doch wenn die Eltern nicht da sind, es unbeobachtet ist, kann es schon sein, dass es hinschlägt oder dem Kleinen sonst weh tut. Es kommt bei den Älteren oft zur Aussage: „Mama, können wir die Kleine nicht zurückgeben?“ Wenn die Eltern

dies nun bemerken und das erste Kind strafen und schimpfen, wird das negative Gefühl wie Neid und Eifersucht so stark, dass es zu Hass führen kann. Wichtig ist, dass die Eltern wissen, dass ein kleines Kind noch kein entwickeltes ICH ausgebildet hat. Es hat sozusagen noch keine Herrschaft über seine destruktiven Impulse. Kleine Kinder sind „Entwicklungsegoisten“. Sie möchten alles allein haben, nicht teilen, nicht verzichten. Erst mit der Zeit, bekommt für sie das DU eine Bedeutung.

Ich habe immer wieder in der Therapie Personen, die einen Bruder oder eine Schwester haben, die ihnen immer vorgezogen wurden. Diese Erwachsenen sind nie über diese destruktiven Gefühle hinweggekommen. Sie haben seit ihrer Kindheit das Gefühl, dass sie bedeutungslos und unwichtig sind. Sie konnten sich anstrengen, wie sie wollten, um ihren Eltern zu gefallen und auf sich aufmerksam zu machen. Es hat nichts genützt.

Schon in der Bibel wird in der „Kain und Abel - Geschichte“ diese Thematik thematisiert. Der Hass auf den vorgezogenen Bruder führt bis zum Mord. Wenn man in der Therapie solch einen Fall hat, ist es wichtig, dass der/die Betroffene seine Gefühle herauslässt, ohne zu werten. Eine gute Methode ist es, den Klienten schreiben zu lassen, damit alles herauskommt, die Seele vom Müll befreit wird z. B. einen Brief an die Mutter, den Vater, in dem man ihnen alles vorwirft, was man jahrelang gespeichert hat.

Zu mir kam einmal eine Lehrerin, die sich beklagte, dass sie mit ihrer Direktorin Schwierigkeiten hatte. Es stellte sich schon in der ersten Stunde heraus, dass diese Direktorin einen ähnlichen Tonfall und Wortwahl wie die Mutter der Betroffenen hatte. Ich schlug der Klientin vor, einen Brief an die Mutter zu schreiben und ihr alles vorzuwerfen, was ihr einmal weh getan hatte. Das lehnte sie ab, denn sie habe mit der Mutter abgeschlossen und hasse sie nur mehr. Ich erklärte ihr den Sinn der Sache, dass es ja nicht um die Mutter gehe, sondern um das Entleeren ihrer negativen Gefühle. Und da stimmte sie zu. Als sie das nächste Mal mit einem sehr langen Brief kam und ich ihn vorlesen ließ, meinte sie, sie verstehe ihren Hass gar nicht mehr. Sie habe der Mutter gegenüber nur mehr neutrale Gefühle. Auch die Spannung mit der Direktorin hätte sich aufgelöst.

Für mich als Therapeutin gibt es eine Methode, um mit negativen Gefühlen umzugehen:

1. Man muss den, der uns verletzt hat verurteilen.  
Das **Stadium des Richters**. Sagen, was einem weh getan hat, alle Situationen, die belastend waren, detailliert schildern.
2. Wenn man entlastet ist, soll man versuchen, den anderen zu **verstehen**. Was war sein Hintergrund? Warum hat er das getan und gar nicht bemerkt, was das bei mir ausgelöst hat (das ist oft die längste Phase).
3. **Verzeihen**, den Groll endgültig begraben. Dann kehrt Ruhe und Harmonie in die eigene Seele. Das Dunkle ist gelöscht.

Oft kommen Menschen zu mir, die die erste Phase auslassen und meinen, man dürfe die Eltern nicht hassen, müsse sie nur verstehen und verzeihen. Doch das geht nicht. Man kann die erste Phase aus ethischen oder religiösen Gründen nicht überspringen. Leider redeten uns die katholischen Priester oft ein, dass man seine Eltern bis ans Lebensende lieben muss und ihnen zu folgen hat. Das ist Humbug. Ich hatte ein einschneidendes Erlebnis als ich 25 Jahre alt und schon verheiratet war. Ich ging damals oft beichten und so auch in meine Pfarrkirche in Wien. Ich sagte dem Priester, dass ich vor der Kommunion große Schwierigkeiten hätte, da ich den Hass gegenüber meiner Mutter so stark spürte und ihn nicht bewältigen kann. Sie mischt sich überall ein. Mein Mann und ich wohnen noch mit ihr zusammen und sie versucht uns total zu beherrschen, uns alles vorzuschreiben und nimmt keinerlei Rücksicht auf unsere Privatsphäre. Der Priester hörte sich das an und sagte in mildem Ton: „Sind sie froh, dass sie noch eine Mutter haben und lieben sie sie und folgen sie ihr.“ Ich kann mich noch gut an die Wut im Beichtstuhl erinnern, dass ich ihm lautstark entgegen schleuderte: „Da haben Sie aber von der Bibel keine Ahnung, denn es heißt: „Ehret Vater und Mutter“, aber nicht liebet sie und seid gehorsam.“ Und dann stürmte ich aus dem Beichtstuhl. Die Menschen um mich herum waren sehr erstaunt.

## Grausame Eltern

Viele Eltern merken gar nicht, wie grausam sie zu ihren Kindern sind, indem sie die Kinder dazu benutzen, um ihre eigenen unerfüllten Wünsche endlich zu erfüllen. Da ist z.B. ein Vater, der nie studieren konnte und nun den Sohn zwingt, das zu tun, weil er für ihn **das Beste** will. Auch wenn sich der Sohn gar nicht dazu eignet und das nicht will, sich aber nicht getraut, den Vater zu enttäuschen. So muss er oft ein Leben lang in beruflichen Schienen fahren, die ihm nicht liegen und die er nie wollte. Das ist brutale Vergewaltigung und Zerstörung des Lebens des Sohnes, der auf diese Weise keine Chance auf persönliches Glück und Erfüllung hat.

Der Schwager meiner Freundin war ein solcher Vater. Doch sein Sohn wusste sich zu wehren. Als erfolgreicher Arzt mit gutgehender Praxis und Karriere im AKH, war es für den Vater selbstverständlich, dass sein Sohn ebenfalls Medizin studiert und seine Praxis übernimmt. Doch der Sohn spielte nicht mit, studierte Jus und wurde Banker. Der Vater verstieß ihn. Aber nicht jeder Sohn hat diese Härte und hält den Bruch mit dem Vater aus. Viele geben ihr Leben und ihre Freiheit mit ihren eigenen Möglichkeiten auf, um dem Vater zu gefallen und nehmen nicht in Kauf, das gute Verhältnis zum eigenen Vater aufs Spiel zu setzen.

Doch eine Familie besteht ja nicht nur aus dem Vater, da ist ja auch noch die Mutter, die entweder dem Kind bei seinem Kampf um Autarkie den Rücken stärkt, oder aber dem Vater noch bei seinem destruktiven Werk hilft. In seinem Buch „Spielen“ schildert Karl Ove Knausgard einen solchen Vater, der versucht, den Willen seines jüngsten Sohnes zu brechen - und die Mutter schaut zu. Sie setzt sich nie mit ihrem Mann auseinander, bildet zwar einen Gegenpol in der Familie, indem sie den Sohn liebevoll anerkennt, aber er bleibt in seinem Kampf um Eigenständigkeit allein, wird in vielen Lebenssituationen unsicher, hat niemanden, dem er sich anvertrauen kann. Und so wächst in ihm ein unbändiger Hass auf den Vater, den er aber wiederum unterdrücken muss, weil dieser ihm an Kraft überlegen ist. Das sind die Wurzeln des Bösen.

## Grausamkeit der Väter

Diese ist meist sichtbar. Es kam einmal ein Patient zu mir, der erzählte: Wenn seinem Vater etwas nicht passte, hing er den Sohn an dessen Hosenträgern am nächsten Haken auf, damit dieser ihm nicht entfliehen konnte. Dann schlug er ihn mit seinem Gürtel so lange, bis sein Zorn verbraucht war.

Es gab früher viele gewalttätige Väter. Die Söhne reagierten oft mit Rückzug, wie dieser Patient, der immer versuchte, sich unsichtbar zu machen. Eine Verhaltensweise, die ihm in Leben lang blieb. Nur nicht auffallen, nur im Hintergrund bleiben. Er hatte keinerlei Selbstwert, getraute sich nichts zu und war innerlich gebrochen. Es gibt aber auch Söhne, die das, was sie am meisten gefürchtet haben, bei ihren Kindern wieder machen. Sie werden wieder gewalttätige Väter. Die Dämonen, vor denen sie sich fürchten, lassen sie in ihre eigene Seele.

## Grausamkeit der Mütter

Diese ist nicht so leicht zu erkennen, und daher oft viel gefährlicher als die des Vaters. Wenn der Vater zuschlägt, wenn er zornig ist, lernen die Kinder bald, was sie tun müssen, um nicht bemerkt zu werden, um den Schlägen zu entkommen. Oder sie gewöhnen sich an die Züchtigung und stehen sie durch. Bei Müttern ist das anders. Sie sind liebevoll, tun alles für die Kinder, nur tun sie das, was ihnen selbst guttut und nicht dem Kind. Sie ziehen es schön an, auch wenn dem Kind das lästig ist, um sich zu brüsten. Sie schmücken sich mit deren Erfolgen, treiben sie mit ihrem Ehrgeiz an, bringen sie in Stress, lassen ihnen keine Zeit zum Spielen und Trödeln. Sie beherrschen die Kinder auf ihre Art und brechen ihren Eigenwillen. Sie reden ihnen ein, sie wüssten, was ihnen guttut, weil sie sie lieben. Doch sie lieben nur sich selbst und ihre Gier, vor anderen gut dazustehen. Die Kinder aber wollen ihren Müttern nicht weh tun und getrauen sich nicht Widerstand zu leisten. Welch eine Grausamkeit. Sie nehmen ihren eigenen Kindern die Kindheit und die Unbeschwertheit.

Das Böse und Dunkle tarnte sich oft hinter einem netten und lieben Gesicht, auf das wir auch prompt hereinfliegen. Daher müssen wir klar sehen, uns nicht täuschen lassen; wir können uns Blauäugigkeit und Naivität nicht leisten.

Gerade in der eigenen Familie wagen wir nicht hinzusehen und die Destruktion wahrzunehmen. Ich hatte eine Patientin, die zu mir kam und meinte, ihr Mann beschwere sich über ihre Familie. Es stellte sich aber heraus, dass die gesamte Familie – Vater, Mutter und Geschwister - immer schon grausam waren. Sie war die Einzige in diesem Clan, die liebevoll, herzlich und kooperativ war. Somit war sie die gejagte Outsiderin. Ihr Mann, als Teil von ihr, wurde daher genauso wie sie behandelt. So lieferte sie ihren Mann diesem Clan aus, weil sie es nicht für möglich hielt, dass sie wirklich so böse waren. Erst als ich ihr die Augen öffnete, sah sie, was sie Jahrzehnte gelitten hatte. Sie wiegte sich noch immer in der Hoffnung, dass alles einmal harmonisch würde. Sie hatte sich jahrelang demütigen lassen und wollte es nicht sehen, um ihre Familie nicht zu verlieren. Erst als ihr Mann, der ein solches Verhalten nicht gewohnt war, ihr aufzeigte, dass das nicht in Ordnung sei, wurde sie hellhörig.

Ich selbst habe Ähnliches erlebt. In meinem APP-Team, in meinem ersten Verein, hatte ich eine sehr intelligente, intrigante, hinterhältige Sekretärin. Ich merkte ihre Bosheit und meinte, wenn ich nur lieb und freundlich zu ihr wäre, würde sie sich ändern. Das Gegenteil war der Fall. Sie hetzte alle gegen mich auf, und bald wurde ich von meinem eigenen Team gemobbt. Das war mir eine Lehre, Böses weder zu tolerieren noch mit Wohlverhalten ändern zu wollen.

### Fortsetzung über Generationen

Wenn wir das Böse in uns und um uns nicht erkennen und auflösen, kann es über Generationen unbewusst weitergegeben werden, Ich kenne das bei meiner eigenen Familie mütterlicherseits. Meine Großmutter hatte 11 Kinder, neun überlebten, davon waren nur drei Buben, die anderen Mädchen. Meine Großmutter war eine tüchtige und fromme Frau und nahm sich einen „Womanizer“, früher nannte man sie „Weiberhelden“ aber Helden waren sie wirklich nicht. Dieses Partnerschaftsmuster vererbte sie gleichsam an alle ihre Töchter. Mein Vater war Alkoholiker und auch ein Womanizer, meine Mutter heiratete aber einen anderen, der war ein Spieler, was sie vor ihrer Eheschließung wusste. Alle Ehen meiner Tanten liefen nach einem ähnlichen Muster. Sie arbeiteten hart und ihre Männer ließen es sich gut gehen und nahmen sie aus.



Viele Familien vererben einen destruktiven Anteil weiter, ohne es zu merken. Die Familienaufstellung kann da sehr hilfreich sein, dass man erkennt, was man sich an „Hausdämonen“ eingehandelt hat, ohne es zu merken. Wenn man aber genau hinsieht, sich die destruktiven Muster der Familie bewusst macht, kann man den negativen Regelkreis, der oft schon über viele Generationen besteht, durchbrechen.

## CONCLUSIO

Kinder brauchen Zuwendung, ohne sich das mit Leistung zu verdienen. Sie brauchen Förderung, Sicherheit, Geborgenheit, um sich gut entwickeln zu können, um nicht ein Leben lang Dinge zu suchen, die sie in der ersehnten Form nicht mehr bekommen. Es kann sich das Böse aus diesem Mangel herausbilden: Eifersucht Neid, Aggression, Depression, alle negativen Gefühle, die unsere Kräfte reduzieren und uns selbst und unsere Umwelt verletzen. An dieser lassen diese Menschen dann ihren Frust aus und werden damit immer unglücklicher. Da wo Mangel ist, bildet sich ein guter Nährboden für Verführung, Enttäuschung, Kompensation.

## Gewalt

Wir haben bereits gesehen, dass Gewalt und Grausamkeit oft unbemerkt von der Umwelt in der Familie blühen. Es kommt dann nicht nur zu schweren körperlichen aber vor allem auch seelischen Verletzungen der Kinder. Je nachdem, wie dieser verletzte Mensch damit umgeht, kann es ein Impuls zur Veränderung sein „So wie meine Eltern will ich meine Kinder nicht behandeln“. Oder es wird ein unbewusstes Nachahmen und somit eine Verlängerung des Bösen herbeigeführt.

Es gibt das Böse nicht nur in der Familie, sondern

- am Arbeitsplatz und im Alltag
- in der Wirtschaft
- in der Gesellschaft
- in den Kriegen

in jeglicher Form. Hier wird Aggression, Brutalität, Grausamkeit ungehindert ausgelebt. Verletzen ist an der Tagesordnung und das schon seit Jahrtausenden.

## MOBBING, Gewalt am Arbeitsplatz

Definition lt. Wikipedia:

*„Im weiteren Sinn bedeutet Mobbing, andere Menschen ständig bzw. wiederholt und regelmäßig zu schikanieren, zu quälen und seelisch zu verletzen, beispielsweise Mobbing in der Schule, am Arbeitsplatz, im Sportverein, im Altersheim, im Gefängnis und im Internet (Cyber - Mobbing). Typische Mobbinghandlungen sind die Verbreitung falscher Tatsachenbehauptungen, die Zuweisung sinnloser Arbeitsaufgaben, Gewaltandrohung, soziale Isolation oder ständige Kritik an der Arbeit.“*

Für mich ist aber die Unterscheidung wichtig:

- Einzelmobbing
- Gruppenmobbing
- Chefmobbing

Bei **Einzelmobbing** geht eine Person gegen eine andere oder auch gegen eine Gruppe vor, wie ich es selbst erlebt habe. Es gibt Untergriffe, Verleumdungen, Hinterhältigkeit, Verbreitung unwahrer Geschichten. In meinem Buch „Mord ist gesünder als Selbstmord“ (meine Lebensgeschichte) bringe ich auf Seite 127 ein solches Ereignis, wo ein Einzelner eine ganze Gruppe so mobbt, dass einzelne Mitglieder mit Herzinfarkt ins Spital müssen.

Meist passieren diese Dinge von den Führenden unbemerkt. Das Böse wütet und tobt sich aus. Hier ist es wichtig, diese Dinge aufzudecken und den Einzeltäter, der ja wie ein Krebsgeschwür ist, aus der Gruppe zu entfernen. Das kann aber nur der Chef. Ist dieser aber zu feige, wird seiner Führungsrolle nicht gerecht, dann kann es zu bösen Folgen, bis zu Selbstmord kommen.

Am Arbeitsplatz kennen wir aber meistens **Gruppenmobbing**. In der Fachliteratur meint man, dass dieses in jenen Abteilungen passiert,

wo es Spannungen gibt. Man sucht sich einen „Sündenbock“, den man dann auch in die Wüste schickt, beladen mit allen Spannungen. Oft ist es der Schwächste und Sensibelste der Gruppe, der dann mit aller Grausamkeit und Konsequenz gejagt wird. Auch hier kann und muss der Chef eingreifen. Entweder den Sündenbock aus der Gruppe entfernen und ihn damit retten. Oder den Rädelsführer der Gruppe kündigen, bzw. entfernen. Jedenfalls muss das System verändert werden. Der Chef müsste erkunden, wie es zu diesen starken Spannungen gekommen ist. Immer ist der Führende verantwortlich für die Harmonie und Effizienz der Gruppe. Ist er aber auch einer, der übergriffig ist, der sich mit Hilfe von Degradierung anderer Macht und Ansehen verschaffen will, so wird nichts passieren. Der Sündenbock kann noch versuchen, Hilfe bei den Gewerkschaftsvertretern zu suchen. Hilft das auch nicht, dann müsste er selbst kündigen, um dem Teufelskreis zu entkommen und sein Leben zu retten.

Das Gleiche gilt auch für den Arbeitsplatz von Kindern, der Schule. In Klassen herrscht oft eine von Lehrern ungeahnte Grausamkeit. In letzter Zeit können wir auch beobachten, dass in fast allen öffentlichen Räumen die Gewalt zunimmt. Sowohl in den Schulen, wo die Übergriffe auch die Lehrer treffen, was zu unserer Zeit undenkbar gewesen wäre. Erschütternd ist auch, dass in den Spitälern die Ärzte der Gewalt durch Patienten ausgesetzt sind. Oder aber auf der Straße kann einem unvermutet das Messer oder anderes eines völlig Fremden treffen, weil man zufällig zur falschen Zeit am falschen Ort ist.

**Chefmobbing** kann auf zweierlei Weise passieren. Entweder der Chef mobbt seine Leute oder der Chef wird von seinen Leuten gemobbt.

Man glaubt es nicht, aber es gibt Chefs, die innerlich unsicher sind, die die Kompetenz ihrer eigenen Mitarbeiter fürchten und diese errichten eine Barriere des Schreckens um sich auf, um sich im Sessel zu halten. Das passiert vor allem bei rein politischen Besetzungen wichtiger Posten, wo man den Einfluss auf den Konzern wahren will und sich einen Schwachen, Gefügigen aussucht.

Was ist da zu machen?

Es ist für die Mitarbeiter nicht möglich, den Chef zu konfrontieren. Sie müssen die Übergriffe ertragen oder kündigen. Ich hatte immer wieder von Firmen Führungskräfte in der mittleren Ebene, denen ich half, solche Situationen durchzustehen, ohne dabei Schaden zu erleiden.

Einmal passierte mir in einer NÖ Firma für Umweltingenieure, bei der ich ein mehrtägiges Seminar abhielt, Folgendes: Ich forderte die Teilnehmer auf, negative Mobbingaktionen zu gestalten.

*„Die meisten Gruppen kamen auf 15 einzelne Aktionen, die sie ausführlich schilderten, was oft zu viel Heiterkeit beitrug. Ein Manager, dem man vorwarf, er mobbe als Chef seine eigenen Mitarbeiter, wurde nach der Präsentation der Ergebnisse nicht nur still, sondern auch sehr blass. Ich fragte ihn, was ihn denn bedrücke, ob es ihn belaste, dass die anderen ihn des Mobbings bezichtigen. Er verneinte das und meinte: „Von den 15 destruktiven Aktionen gegenüber Mitarbeitern, mache ich sicherlich 13!“ (Skriptum „Ausbildung für Meditationstrainer“ S.5)*

Ich erinnere mich noch genau an eine besonders skurrile Aktion. Man schlug vor, für die gemobbte Person eine Todesanzeige in die Tageszeitung zu schalten, damit diese beim Frühstück die eigene Todesanzeige lesen könne.

Bei diesem Seminar wurde mir klar, dass richtig präsentierte und akzeptierte Information Selbsterkenntnis beim Täter auslösen kann.

Es gibt aber auch ein Chefmobbing, wo die Mitarbeiter sich gegen ihren Chef verbünden, wie ich das am eigenen Leib erfahren habe. Ich hatte 1980 die APP (Arbeitsgemeinschaft für Präventivpsychologie) gegründet.

*„Ich .... war bestrebt, das Team familienartig zu führen. Ich versuchte jede Mitarbeiterin zu fördern, entweder, indem ich sie anregte, eine Ausbildung zu machen, oder ihre persönliche Situation, wenn sie belastend war, zu verändern. .... Nach über zehn Jahren passierte mir etwas Unerwartetes: diese Gruppe mobbte mich. Das sah so aus, dass sofort die Gespräche verstummten, wenn ich den Raum betrat und ich eine Welle der Ablehnung spürte. Ich wusste, dass der*

*Auslöser für dieses Mobbing eine meiner Sekretärinnen war und so suchte ich mehrmals ein klärendes Gespräch mit ihr. Doch es nutzte nichts. Sie war scheinkooperativ, stellte sich unwissend, und das Mobbing ging weiter. Ich versuchte nun durch besonders freundliches Verhalten ihr gegenüber den Zustand zu ändern, was natürlich die völlig falsche Methode war. Ich hätte sie kündigen müssen, da ich ja draufgekommen war, dass sie Anfragen für Schulungen oft monatelang liegengelassen und dadurch der Firma Schaden zugefügt hatte. Ich konnte es nicht fassen, dass eine Person, die ich gefördert hatte, sich mir gegenüber so benahm.“ („Mord ist gesünder als Selbstmord“, S.129)*

Mobbing ist etwas Dunkles, Böses, das man nicht mit Wohlverhalten ändern kann. Hier sind die Konsequenz und Machtbefugnis der Führenden gefragt. Tritt diese nicht in Erscheinung, weil die Führungskraft zu feige ist oder andere Hemmnisse vorhanden sind, muss der Gemobbte selbst gehen, sonst wird man von den Übergriffen der anderen erdrückt. Es gibt genug Fälle, wo Mobbing zu körperlichen Schäden bis zum Tod führen kann. Das Böse ist nicht mit Wohlverhalten zu ändern, das musste ich selbst beinhart erleben. Doch ich habe meine Lektion gelernt. Das Böse ist ja dazu da, dass wir den nächsten Entwicklungsschritt machen oder uns nicht verändern und weiter leiden.

## Gewalt in der Gesellschaft

In allen Systemen, die wir Menschen schaffen, herrscht immer wieder Gewalt. Die meisten Menschen wollen sich damit nicht konfrontieren, um nicht tätig werden zu müssen. Sie schauen weg, wenn neben ihnen auf der Straße jemand geschlagen wird. Sie schauen weg, wenn in der Familie kleine Kinder misshandelt werden. Sie schauen weg, wenn in der Firma jemand gemobbt wird. Sie akzeptieren, wenn sie in einem Land leben, wo Diktatoren tausende Menschen abschlachten. Auch unsere internationalen Gremien verhalten sich oft ähnlich wie der Einzelne; sie reden groß, tun aber nichts.

## Krieg, Unterdrückung, Ausbeutung

Da ich gerne Krimis lese und von gut recherchierten immer wieder lerne, möchte ich auch hier ein Beispiel von Unterdrückung und Ausbeutung anführen, das ich aus einem Krimi habe.

In „Spur der Schatten“ (ein Portugal Krimi) von Gil Ribeiro wird beschrieben, wie eine Familie in Südafrika, Angola, das einst von Portugal annektiert worden war und eine portugiesische Kolonie war, der Dos-Santos Clan die Bevölkerung unterdrückte und alles, was sich ihnen in den Weg stellte, töten ließ. Tausende wurden ganz öffentlich, im Namen der Regierung, hingeschlachtet. Jose Eduardo dos Santos war Staatspräsident.

Nun zum Krimi: Eine Journalistin deckt endlich die Machenschaften des Clans um Präsident Jose Eduardo dos Santos auf. Dieser setzt an alle wichtigen Positionen in Staat und Wirtschaft Mitglieder seiner Familie. Diese ist Milliarden schwer, presst das Land aus und bereichert sich an den Diamantenminen, den Verkauf seltener Mineralien, die für die Handytechnik gebraucht werden. Die Familie wird immer reicher und das Volk immer ärmer. Wer sich gegen diese Diktatur der Gier und den Mutwillen auflehnt, wird kurzerhand erschossen oder in anderer Form getötet. Die Ermordeten gehen in die Zigtausend. Niemand kümmert sich darum. In den internationalen Organisationen weiß man das, aber schaut weg, hilft der unterdrückten und ausgebeuteten Bevölkerung nicht. Nur diese mutige Frau, versucht die Situation zu verändern.

Das Aufdecken der Journalistin, Flores Vola, hatte den Effekt, dass das alte System endgültig zerbrach und etwas Neues entstehen konnte. Der Mut einer einzelnen Person hatte das bewirkt.

*„Flores Vola hielt am Montag, dem 21. Mai 2017, ihre Rede vor dem Wirtschaftsausschuss und dem Auswärtigen Ausschuss des portugiesischen Parlaments in Lissabon.*

*Drei Monate später trat Präsident Jose Eduardo dos Santos nicht mehr zur Wahl zum angolanischen Präsidenten an.*

*Verteidigungsminister Joao Manuel Goncalves Lourenco wurde am 26. September 2017 zum Präsidenten vereidigt. Er hatte im Vorfeld angekündigt, die Korruption im Land zu bekämpfen. Die internationale Presse sah in ihm allerdings einhellig eine Marionette des Dos-Santos-Clans.*

*Nach zwei Monaten im Amt entließ er die amtierenden Chefs der Polizei und des Geheimdienstes, die Präsident Jose Eduardo dos Santos noch vor der Wahl implementiert hatte. Ebenso traf es jene Herrn in Schlüsselpositionen der angolanischen Zentralbank und der Diamantenindustrie.*

*Die Firma Samba Comunicacao ließ Lourenco den lukrativen Auftrag entziehen, den zweiten Kanal des Staatsfernsehens zu betreiben. Die Firma gehört Welwitschea dos Santos und Jose Paulino dos Santos, weitere Kinder des frisch zurückgetretenen Präsidenten.*

*Im November 2017 tauchte Jose Filamento, ebenfalls ein Sohn von Santos und Leiter des fünf Milliarden Dollar schweren Staatsfonds, der dem Wohlergehen des angolanischen Volkes dienen soll und in der Schweiz verwaltet wird, in den „Paradies Papers“ auf.*

*Joao Lourenco entließ Isabel dos Santos als Chefin des staatlichen Ölkonzerns Sonangol fristlos noch im November 2017.“ („Spur der Schatten“, Epilog, S.365)*

Übrigens kann man die hier angeführten Daten bezüglich des Santos Clans in Wikipedia nachlesen.

Soweit die Daten. Da sieht man bereits, wie man gegen Gewalt und Korruption vorgehen kann und muss.

## Wie kann man dem Bösen und der Gewalt begegnen?

Es gibt sicher viele Zugänge zu diesem Thema. Ich wähle zuerst einmal einen ganz ungewöhnlichen, bei dem ich aber sehr viel gelernt habe, den Zugang über Krimis. Sie werden zu Unrecht als ober-

flächlich und dumm hingestellt. Für mich sind Krimis die Begegnung von Gut und Böse, Hell und Dunkel.

Thema sind Gewaltverbrechen; besonders arg ist es, wenn ein Serienkiller Kinder und wehrlose Frauen nicht nur tötet, sondern zu seinem Vergnügen auch noch foltert. Da regt sich bei mir meine dunkelste Seite. Da kann ich mir vorstellen, einen solchen Menschen zu verletzen, schadlos zu machen.

Nicht so der Kommissar, die Kommissarin. Wenn dieser Mensch in Not ist, helfen sie auch dem Mörder. Wenn er verletzt ist, holen sie die Rettung, statt ihn heimlich zu erschießen und dann auf Notwehr zu plädieren. Es ist dies eine christliche Ethik wie ich sie weder in Familien, Betrieben und auch nicht in der Katholischen Kirche beobachten konnte. Natürlich ist auch die Art, wie der einzelne Kommissar sich verhält immer anders, je nach Charakter. Aber einige Dinge sind bei allen gleich:

- Genau hinschauen, und die Dinge klarsehen und benennen, auch wenn es sich um bekannte und einflussreiche Persönlichkeiten handelt, die der eigene Chef schonen will.
- Professionell und ohne Vorurteile, wertfrei und möglichst emotionslos recherchieren, egal, was dabei herauskommt und auch, wenn der eigene Job wackelt.
- Es gibt Kommissare, die dieser Pflicht mit sturem Eifer nachgehen, andere sind locker, manche Krimis regen auch zum Schmunzeln an, bei anderen wird einem gruselig, je nach Autor.

Der Autor August Thalhammer, katholischer Theologe, Psychotherapeut und Schamane, bringt in seinem Buch „Der Heilungsweg des Schamanen“ die christliche Ethik als Lösung bei der Bekämpfung des Bösen. Dabei zitiert er Lukas 6,27

*„Liebet eure Feinde,  
tut Gutes denen, die Euch hassen,*



*segnet, die Euch verfluchen,  
bittet für die, die Euch beleidigen!“*

Er weist aber auch nach, dass in allen Religionen, nicht nur im Christentum eine ähnliche Einstellung herrscht.

*„Im Hinduismus, Jainismus und Buddhismus ist das Überwinden von Feindschaft und Leid und das Entwickeln von Toleranz und Mitgefühl für alle Lebewesen zentral.“* („Der Heilungsweg des Schamanen“, S.223)

Das mag weltfremd wirken und viele Menschen denken, dass man wie in Israel „Auge um Auge“, Böses mit Bösem vergelten muss. Doch dann wird die Gewaltspirale nur noch verstärkt und ein Krieg bedingt den anderen. Jeder neue Schlag ins Gesicht des anderen, jede neue Verletzung führt wieder zu Gewalt. Und das geht immer so weiter, wie wir das über Jahrtausende beobachten konnten.

Wenn man vom Bösen lernt, stellt man sich in seinen Dienst und hilft die Welt und die Menschen zu vergiften. Ohne es zu wissen und zu wollen vergiftet man auch sich selbst, lässt das Böse in die eigene Seele. Auf diese Weise kommt man nie zu Frieden und Glück. Doch um eine andere Einstellung zu erreichen, gehört eine große Portion Entwicklung. Wenn wir Menschen nicht bereit sind, uns weiter zu entwickeln, von Stufe zu Stufe zu steigen, haben wir in dieser Hinsicht keine Chance. Wir bleiben unglücklich, fühlen uns immer angegriffen, verteidigen uns, wo es gar nicht nötig ist. Bleiben menschlich auf einem niedrigen primitiven Status stehen.

## Was versteht man unter Entwicklung?

Viele Menschen werden sich fragen: „Was ist das? Gibt es da Gesetzmäßigkeiten? Ist das bei jedem Menschen gleich? Was muss man machen? Gibt es ein Entwicklungsziel?“

Das sind viele Fragen. In der Schule lernen wir so etwas nicht. Auch in unserer christlichen Religion, so wie ich sie erlebe, hören wir wenig bis nichts darüber. Eigentlich sollten uns die Religionen dazu führen,

in unserer Entwicklung dem Absoluten, wie immer wir das nennen wollen, immer ähnlicher zu werden, von einer Stufe auf die nächste zu steigen. Der Mensch hat drei Ebenen zur Verfügung:

- die materielle
- die emotionale und
- die spirituelle Ebene

Jede Lebenszeit hat eine starke Betonung einer Ebene. In der Jugend sind wir der materiellen Ebene verhaftet. Unser Körper ist wichtig (siehe Sexualität), wir ergreifen einen Beruf, leben unsere Fähigkeiten aus, häufen materielle Güter an, um das Leben zu sichern. Leider bleiben die Menschen oft auf dieser Ebene stecken. Sie führen ihrem Körper egozentrische Genüsse zu, vergessen aber oft ihre Seele und ihr Gemüt. Gerade unsere Gesellschaft ist materiell orientiert. Nur was wir sehen, angreifen, erfassen können, ist wichtig: die schöne Wohnung, das große Auto, der exquisite Urlaub, die schönen Kleider, der gestylte Körper. Die unsichtbaren Dinge zählen nicht, bleiben auf der Strecke: unsere Sehnsüchte, heimlichen Wünsche nach Liebe, Glück und Frieden, auch wenn sie uns eigentlich steuern. Wir suchen auf der materiellen Ebene Dinge, die wir nur auf der seelisch emotionalen erhalten.

Auch unsere Wissenschaft geht diesen Weg, wird unmenschlich und herzlos.

Derzeit steuern wir in Wirtschaft und Gesellschaft immer mehr in Richtung Effizienz, Gewinn und die emotionale Seite des Menschen wird vernachlässigt, hat keinen Platz mehr. Unsere Systeme – ganz gleich ob Banken, Ministerien oder Großbetriebe – werden immer bürokratischer, Vorschriften und Regeln sind wichtiger als der Mensch als Kunde oder Bürger. Je größer ein System wird, desto größer der Systemegoismus. Es ist wichtiger, dass das System erhalten bleibt und erfolgreich ist, der Mensch verliert zunehmend an Bedeutung, bleibt mit seinen Bedürfnissen auf der Strecke. Es ist kein Zufall, dass wir in einer Zeit, mit einem so hohen Lebensstandard wie noch nie (in der westlichen Welt), kränker sind als zuvor. Die Burnout-Raten

steigen, Depression wird zur Volkskrankheit. Wo hat der Mensch noch Raum für seine Emotionalität?

Es ist aber wichtig, dass jeder Mensch die Möglichkeit hat, seine **emotionale Seite**, seine Empathie, seine Liebesfähigkeit zu entwickeln. Diese wird in den Privatbereich zurückgedrängt. Es wäre aber wichtig, auch im Berufsleben, dieser Seite Raum zu geben. Nicht nur in Partnerschaft und Familie sollte die Emotionalität gefördert werden, sondern in allen Bereichen des Lebens. In meiner langjährigen Tätigkeit sowohl als Psychotherapeutin als auch Trainerin in der Wirtschaft, konnte ich beobachten, dass Menschen, die im Betrieb ständig kämpfen müssen, um ihre ehrgeizigen Ziele zu erreichen, die Konkurrenz auszuschalten, ihre Karriere sichern, zu Haus nicht einfach abschalten und auf Emotionalität umschalten können. Wenn sie sich in der Firma einen eisernen Panzer zulegen müssen, um nicht zu sehr verletzt zu werden, können sie diesen am Abend in der Familie nicht so leicht ablegen. Daher verkümmern viele erfolgreiche Männer, und seit neuesten auch Frauen, in ihrer Emotionalität.

Wo begegnet uns im Leben Emotion in Gestalt der **Liebe**? Vor allem in der Partnerschaft, wenn wir überhaupt bindungsfähig sind und nicht unser persönlicher Ehrgeiz und das Streben nach Macht und Erfolg alles andere in den Schatten stellt. Wenn wir uns wirklich für einen Menschen entscheiden, nicht nur dann, wenn wir Schmetterlinge im Bauch verspüren, sondern vor allem dann, wenn diese Phase vorbei ist und wir uns für den anderen ganz und gar entscheiden sollten, dann kommt es dazu, die eigenen Gefühle zu akzeptieren, auch wenn es unbequem wird. Dies ist eine wichtige Phase. Wir wählen unbewusst den Partner aus, der jene Aspekte verkörpert, die wir unterbelichtet haben. Das bewirkt anfangs Faszination, wird aber später zur Belastung, die jede Partnerschaft mit sich bringt. Wenn wir bereit sind, das Entwicklungsangebot anzunehmen, wird diese Beziehung tragfähig und hilft jedem der beiden bei Krisen und Krankheit. Eine solche Partnerschaft bringt Sicherheit und Geborgenheit.

In meinem Buch „Mein Charakter ist nicht mein Schicksal“ (2007) befasse ich mich intensiv mit diesem Aspekt.

*„Natürlich suchen wir den gegenpoligen Anteil im Partner. Doch wir haben die Aufgabe, angeregt durch den Partner diesen Anteil in uns selbst zu entwickeln. Beide Partner sollten mit der Zeit voneinander lernen, den andersartigen Anteil nicht nur im Partner ausleben, sondern sich von ihm zur Eigenentwicklung anregen lassen. Befolgen wir dies, dann werden wir uns im Laufe einer langen Partnerschaft ähnlicher, verstehen einander besser, gleichen die Gegensätze in uns selbst und in der Partnerschaft aus, finden zu mehr Balance in uns selbst. Doch die Praxis sieht leider oft anders aus.“ (S.103)*

Wie könnten diese Gegensätze aussehen? Einer ist initiativ, der andere passiv, einer organisiert gut, der andere ist eher kreativ, daher nicht so strukturiert und eher chaotisch. Einer ist außenorientiert, effizient aber eher sachlich kühl, der andere ist emotional, sensibel kann sich daher besser in andere Menschen hineinversetzen.

Jede Eigenschaft ist an sich gut, schlecht sind bloß Einseitigkeiten. Wenn man nur ordentlich ist, mit seinem Ordnungswahn alle zur Verzweiflung bringt, schafft der Gegenpol einen Ausgleich. Ich hatte eine perfektionistische Mutter, die weder Gefühle spüren noch zeigen konnte. Sie hat sich fast nie entspannt, konnte nicht genießen und musste immer alles um sich herum perfekt haben. Mühsam!!! So können Menschen, die sehr unordentlich sind, genießen, locker und sorglos sind, einen wichtigen Gegenpol darstellen. Meine Mutter hat sich solch einen Partner genommen, doch sie hat seine Lockerheit bekämpft, statt von ihm zu lernen. Sie war immer gut, er war immer schlecht, keine gute Voraussetzung für Entwicklung. Es geht immer um sowohl als auch. Alle Einseitigkeiten, so sehr sie oft vom Menschen selbst geschätzt werden, sind oft für die Umwelt belastend.

Ein weiterer Aspekt, der unsere Emotionalität fördert, sind eigene Kinder. Kinder fördern durch ihr Kindchenschema unsere Zuwendung und unseren Beschützerinstinkt: großer Kopf, große Augen, kleine Extremitäten.

Früher wurden Kinder nur von Müttern betreut, das hat sich in den letzten Jahrzehnten grundlegend geändert. Auch Väter kümmern sich um Kinder, wickeln sie, füttern sie, gehen mit dem Kinderwagen oder

tragen sie in einem Tragetuch an der Brust. Etwas, was man sich in meiner Kindheit nicht vorstellen konnte.

Wir sehen also, dass sich auch die Gesellschaft verändert und die Emotionalität, Zuwendung, Empathie nicht nur den Frauen zugeschrieben wird, sondern auch bei Männern opportun ist. Das bedeutet, dass sich die Werte und auch die Vorstellungen, wie ein Mensch zu sein hat, grundlegend ändern. Wir kommen von einer Starrheit unseres Rollenbildes, das über Jahrtausende regiert hat, zu einem integrativen Menschenbild.

Diese Entwicklung von einem eher einfach materialistischen Menschenbild zu mehr Gefühl und schließlich zur Spiritualität zeigt schon im 20. Jahrhundert Ken Wilber - ein amerikanischer Psychotherapeut und Philosoph - in seinen Büchern auf. Vor allem in seinem Buch „Eine kurze Geschichte des Kosmos“ (1997) oder „Halbzeit der Evolution - der Mensch auf dem Weg vom animalischen zum kosmischen Bewusstsein“ (1996) aber auch „Eros, Kosmos, Logos“ (1996) eine Vision an der Schwelle zum nächsten Jahrtausend. Dabei konzentriert sich Wilber vor allem auf die stufenweise Entwicklung der gesamten Menschheit. Auch der in Europa bekannte Geistheiler Horst Krohne nimmt sich dieses Themas an. In seinem Buch „Die 12 Programme des Bewusstseins“ (2018) beschreibt er idente Stufen wie Wilber, doch differenzierter und eher konzentriert auf den Einzelnen.

Im 20. Jahrhundert haben auch schon Rudolf Steiner, ein weit über die österreichischen Grenzen bekannter Philosoph und C.G Jung, ein Schweizer Psychotherapeut vorausgesagt, dass wir im 21. Jahrhundert in ein Zeitalter der Spiritualität gehen werden.

Auch der amerikanische Psychologie Professor Craven beschreibt in seinen „7 Stufen des Bewusstseins“ die letzten Stufen als spirituelle.

## CONCLUSIO

Entwicklung wird unterschiedlich gesehen, je nachdem, wie weit der Horizont des Betrachters ist. Psychologen, die nur den seelischen nicht aber den geistig spirituellen Teil in uns akzeptieren, reduzieren unser Entwicklungsziel auf das Erlangen der gesellschaftlichen

Verantwortung. Eine spirituelle Ebene kommt dabei nicht vor. Man fühlt sich nicht verantwortlich für die Schöpfung oder für zukünftige Generationen. Akzeptiert man aber alle drei Ebenen, ändert sich das Entwicklungsziel. Da man als spiritueller Mensch nach dem Numinosen strebt, um der unendlichen göttlichen Energie ähnlich zu werden (ganz gleich, wie man das nennt, Gott oder Buddha oder sonst wie), ist man angehalten, sein gieriges Ich hintanzustellen. Man sorgt gut für sich selbst, den Nächsten und die ganze Schöpfung. Man hat in seiner Entwicklung gelernt und erfahren, dass man mit allem verbunden ist, daher auch für alles Verantwortung hat.

Für viele Menschen stellt sich aber die Frage, was ist eigentlich Spiritualität? Man lernt nichts in der Schule darüber, auch nicht in den Religionen, außer man liest die Mystiker. Nun, wenden wir uns dieser Frage zu, so wie ich Spiritualität verstehe.

## Was versteht man unter Spiritualität?

In Wikipedia kann man nachlesen, dass Spiritualität, im weitesten Sinn „Geistigkeit“ aller Art bezeichnet und eine auf Geistiges aller Art ausgerichtete Haltung ist. Ich glaube, dass diese Definition zu kurz gegriffen ist, da sie weder etwas über Ziele noch über Methoden aussagt. In meiner langjährigen Beschäftigung mit diesem Thema und meiner Kenntnis der Schriften von Mystikern einiger Religionen, ist für mich Spiritualität eine Haltung des Menschen, der etwas Höheres nicht nur akzeptiert, sondern sich ihm mit den unterschiedlichsten Methoden zu nähern versucht. Karl Rahner meint in seinem Buch „Von der Not und dem Segen des Gebets“ am Grunde der Seele wohne der Heilige Geist und wenn der Mensch bete, nähere man sich diesem. Und Frankl nennt diesen Teil unserer Seele „Persona“ und meint, dass dieser Teil unseres Wesens nicht leiden kann, alles weiß und alles kann. Auch Silvester Walch, ein Psychotherapeut aus der Schule der Gestalttherapie, nimmt sich dieses Themas an und zeigt in seinem Buch „Vom Ich zum Selbst“ einen Weg, der vielen Mystikern bekannt ist, doch in der Psychotherapie noch nicht Eingang gefunden hat. Dabei überlassen wir uns immer mehr diesen höheren Kräften, die unser ganzes Wesen umformen.

Es geht aber bei all dem immer auch um Liebe. Christus meint schon: „Liebe Gott und Deinen Nächsten wie Dich selbst!“ Dabei ist diese Liebe für mich kein Gefühl, sondern vorerst eine Haltung. Das Gefühl kann dann nachfolgen und einem ganz ausfüllen. Eine Person, die sich für diesen Weg entscheidet, wird mit der Zeit nicht so sehr die egozentrischen Ziele in seinem Leben verfolgen, sondern sich nicht nur für andere Menschen und ihr Wohlergehen, sondern für die gesamte Schöpfung verantwortlich fühlen. Das wäre die Voraussetzung, um die gravierenden Probleme unserer Zeit zu lösen. Mit den derzeitigen egozentrischen, materialistischen Einstellungen können wir der Zerstörung unseres Planeten nicht mehr Herr werden.

Die Wurzeln des Bösen können wir nicht auslöschen, wenn wir uns nicht weiterentwickeln. Wenn wir in unserem kleinen gierigen Ich verhaftet bleiben, werden wir immer zu Grausamkeit und Gewalt neigen. Der Weg von einer Stufe zur anderen ist unsere einzige Chance. Diesen Weg muss aber jeder einzelne gehen. Wir können darüber Bücher schreiben, philosophieren, doch wenn wir es nicht in unserem Leben umsetzen, wird sich weder in unsrem Leben noch in unserer Gesellschaft etwas ändern.

Doch ich habe den Eindruck, dass wir derzeit an einer Zeitenwende stehen. Vieles, was im vorigen Jahrhundert noch selbstverständlich war, wird in Frage gestellt, z.B. dass man mit unseren Naturwissenschaften alle auftretenden Phänomene erklären kann. Auch in der Psychologie hat ein Trend zur Spiritualität bereits im vorigen Jahrhundert eingesetzt. Und da sind die Psychologen in Amerika federführend. Sie haben die Entwicklungspsychologie, die Erikson in Europa geschaffen hat, um die spirituelle Dimension erweitert.

Es geht also dabei nicht mehr um Religion, Mystik sondern um die Weiterentwicklung des Menschen und sein eigentliches Lebensziel. Es geht darum einen neuen Blickwinkel auf seine Existenz zu bekommen und Gott immer ähnlicher zu werden und Liebe intensiver zu leben.

Gerade beim Amerikaner Maslow ist diese Einstellung deshalb so erstaunlich, weil er Agnostiker war und weder mit Spiritualität noch mit Religion oder mystischen Zuständen etwas am Hut hatte. Er wurde

weltberühmt durch seine Bedürfnispyramide, wo als oberstes Ziel die volle Entfaltung des Egos mit allen seinen Facetten angesagt ist.

Gegen Ende seiner Karriere und seines Lebens stellte er in der Psychologie eine sonderbare Frage. Er interessierte sich nicht dafür „Was macht den Menschen krank?“ sondern forschte „Was zeichnet psychisch besonders gesunde Menschen aus?“ Das Ergebnis war für ihn überraschend und fast nicht akzeptabel. Psychisch besonders gesunde und stabile Menschen tendieren zu mystischen Erfahrungen. So wurde seine Bedürfnispyramide um den spirituellen Teil erweitert.

(Siehe dazu Abraham H. Maslow „Jeder Mensch ein Mystiker“).

Die Wurzeln des Bösen sind in uns allen, was wir aber tun können ist, unseren göttlichen Teil mehr zu entwickeln. Je mehr Menschen dies machen, desto lebenswerter wird unsere Gesellschaft.



# DIE KATHOLISCHE KIRCHE, WELTWEIT ABER HERZENSENG

Ich selbst bin nicht katholisch erzogen worden, meine Mutter war eigentlich glaubenslos. Doch meine Großmutter, die ich sehr liebte, war eine tiefreligiöse Frau.

Ich war zwar in der Volksschule im Halbinternat in einer Klosterschule, aber da bekam ich von Religion oder gar Spiritualität nichts mit. Es war ein Ort, wo wir nachmittags unsere Aufgaben machten und dann im Garten spielten. Erst in der Mittelschule, als mich meine Kolleginnen zur Katholischen Jugend mitnahmen, bekam ich eine Ahnung von Religion und auch Spiritualität. In meinem Buch „Mord ist gesünder als Selbstmord“, wo ich meine Lebensgeschichte erzähle, schreibe ich ausführlich über diese Zeit.

*„Mit zwölf Jahren wurde ich von meinen Klassenkameradinnen eingeladen, zur katholischen Jungschar zu kommen. Wir hatten unsere gemeinsamen Stunden nicht in der Pfarre, sondern im Armenseelenkloster. Die Schwester, die uns dann sieben Jahre betreute, Mutter Stefanie, war mit Leib und Seele bei der Arbeit. Sie wurde meine geistige Mutter.“ (S.26)*

Sie war mein leuchtendes Vorbild und sie führte uns in die Meditation ein. Wir machten schon in diesem Alter die ersten Schritte. Mit ihr konnte ich diskutieren und sie schärfte meinen Verstand und meine Kritikfähigkeit. Schließlich wurde ich Schulbeauftragte der Katholischen Jugend. Ich erhielt dadurch jedes Jahr über eine Woche Schulungen in einem anderen Bundesland. Weihbischof Dr. Moser hielt diese Seminare ab. Es kamen von ganz Österreich die Mädchen und es wurde auch hier wieder viel diskutiert. So bekam ich konkrete Vorstellungen von der damaligen katholischen Meinung.

In meiner frühen Jugend interessierte mich das Alte Testament als Wurzel des Neuen Testaments, unserer Bibel. Ich las diese Texte jedoch nicht nur, sondern meditierte sie über Jahre. Dadurch bekam ich eine etwas andere Sicht, als wenn ich sie nur gelesen und

analysiert hätte. Die Ergebnisse meiner persönlichen Erfahrungen möchte ich hier anführen.

Warum tue ich das?

Ich habe in Katholischen Kreisen immer wieder eine Enge und unreflektierten Glauben erlebt, wo Ritus, Vorschriften, Einhaltung von Gesetzen wichtiger waren wie Empathie, persönliches Wachstum oder Nächsten- und Gottesliebe, wie sie in den Heiligen Schriften gefordert werden. Viele Katholiken haben diese Schriften nicht studiert und kennen die Bibel oft nur aus Predigten, sie bilden aber die Grundlage unseres Glaubens.

Vielleicht ist es kein Zufall, dass ich diesen Teil in der Corona Quarantäne schreibe. Ich habe den Eindruck, der totale Rückzug großer Bevölkerungsschichten führt zu einer völligen Neubesinnung. Ich beobachte mehr Zusammenrücken, mehr Verantwortung für sich und andere, weniger Luxusleben, Genuss und Leistung. Wir sollten uns wieder auf die christlichen Werte besinnen, die schließlich die Grundlage unserer gesamten Gesellschaft sind und die wir sträflich vernachlässigt haben:

„Liebe Gott und Deinen Nächsten wie Dich selbst.“

## Pontius Pilatus

Uns wurde dieser Mann immer als jener hingestellt, der Jesus verurteilt und damit getötet hat. Bei seiner Erwähnung war die Verurteilung dieses Mannes deutlich zu spüren. Dieser Römer war Statthalter von Israel, also einer Provinz des Römischen Reiches, die weit vom Machtzentrum Rom entfernt war. Er war sozusagen „abgeschoben“ auf diesen Posten und konnte sich keinen Karriere-sprung mehr ausrechnen. Er versuchte sich mit den regionalen Mächten gut zu stehen. Die Israelis hatten zwar ein eigenes Gericht, konnten aber kein Urteil vollziehen, das blieb den Römern vorbehalten. Pontius Pilatus war also der oberste Richter, der zwar die Empfehlungen der Einheimischen berücksichtigte, doch im Zweifels-

fall auch gegen deren Meinung sein Urteil fällte. Schließlich repräsentierte er die Sieger und Besatzungsmacht.

Da wurde ihm Jesus von Nazareth von den Hohnpriestern geschickt, wobei ihr Gericht das Todesurteil ausgesprochen hatte. Da sie ihn nicht auf Grund der Zeugen verurteilen konnten, da diese sich widersprachen, stellte ein Hohepriester die entscheidende Frage: „Bist du der Messias?“ Wenn man mit „Ja“, antwortete, bedeutete das die Todesstrafe. Jesus wusste das und antwortete: „Du sagst es.“ Damit war sein Schicksal besiegelt und er wurde zu Pontius Pilatus geschickt mit der Empfehlung „Todesstrafe nach jüdischem Gesetz“. Das war eigentlich Selbstmord, denn wenn er geschwiegen hätte, hätten sie ihn nicht verurteilen können. Dieses Verhalten ist für Durchschnittsmenschen schwer verständlich. Warum muss er sich opfern? Weil es sein Auftrag „vom Vater ist“ und er sich am Ölberg dazu durchgerungen hat, diese Entscheidung mitzutragen. Er hat also am Ölberg auf psychischen Autopiloten umgeschaltet. Nur mehr seine göttliche Natur hat die Herrschaft über seine Handlungen übernommen: Hätte seine menschlich Natur etwas zu sagen gehabt, hätte er wahrscheinlich geschwiegen. Welcher Mensch lässt sich schon freiwillig abschlachten?

Nun schaute sich Pontius Pilatus diesen Jesus genauer an. Er hat ja schon einiges über ihn gehört und war sicherlich neugierig: Als routinierter Richter erkannte er sofort, dass er keinen Verbrecher vor sich hatte. Er stellte ihm eine Frage, die für einen gebildeten Römer ungewöhnlich war: „Bist du ein König?“ Das wäre für ein besetztes Gebiet eine Gefahr. Doch Jesus antwortete: „Ich bin ein König, doch mein Reich ist nicht von dieser Welt.“

Dass ein römischer Intellektueller diese Antwort akzeptierte, hat mich sehr erstaunt. Er könnte ihn auch als Spinner einstufen. Doch scheint Jesus eine sehr starke Ausstrahlung gehabt zu haben. Daher will er diesen Gefangenen retten. Er lässt ihn geißeln und hofft, dass dieser Jesus den Menschen leidtut und sie nicht sein Todesurteil fordern.

Außerdem gibt er ihnen zur Auswahl noch den Mehrfachmörder Barrabas. Er kalkuliert, dass sie sich für den geschundenen Prediger entscheiden, dem sie ja in Scharen nachgelaufen sind. Doch er irrt.

Aufgewiegelt durch die Hohenpriester, fordert das Volk den Tod Jesu durch das Kreuz.

Er hat verloren, kann ihn nicht retten. Doch er macht etwas Ungewöhnliches. Er wäscht seine Hände in Unschuld. Damit gibt er zur Kenntnis, dass er nicht will, dass Jesus stirbt. Und dann der Fluch „Sein Blut komme über Euch und Eure Kinder“. Niemand der Anwesenden wird dies ernst genommen haben, erst nach Generationen denkt man daran.

Für mich war Pontius Pilatus nicht einer der Jesus in den Tod getrieben hat, sondern sein erster römischer Anhänger, der alles tat, um ihn zu retten.

Die Katholische Kirche, die zweitausend Jahre in Europa den Ton angab, verfemte die Juden, tötete sie aber nicht. Es war ihnen nur untersagt ein Handwerk auszuüben; so verlegte sich dieses Volk auf Geldverleih. Der erste Pogrom, fand um 1.200 in England statt. John Lackland hatte die Herrschaft, und er hatte nicht nur kein Land, sondern auch kein Geld. So ließ er sich von den reichen Juden viel Geld, das er aber nicht zurückzahlen konnte. Auch andere Bürger Englands taten dies. Die Juden lebten in Ghettos, isoliert von den anderen Bevölkerungsschichten. Eines Tages stürmten die Engländer diese Ghettos und brachten alle Juden um; damit hatten sie ihre Schulden los. Also ein trivialer Grund, um diese Bevölkerungsgruppe auszuradiieren. Ein anderer Hintergrund als bei Hitler im Deutschen Reich, wo eine Ideologie ausschlaggebend war, und die Deutschen als Herrenrasse, die Juden als Untermenschen definiert wurden. Daraus leiteten die Deutschen das Recht ab, die Juden auszurotten. Ob das alles mit dem „Händewaschen“ und dem Fluch des Pontius Pilatus zusammenhängt, bleibe dahingestellt.

## Maria, Jungfrau und Mutter

Als Mädchen und auch noch als Erwachsene hatte ich ein sehr verschwommenes und unrealistisches Bild von Maria. Ich assoziierte immer eine blasse Frau, ohne persönliche Charakterzüge, mit einem

demütig geneigten Kopf. Also niemand, an den man sich anlehnen möchte oder um Hilfe bittet. Dieses Bild erhielt ich auch bei meinen dreißigjährigen Schulungen mit Priestern. Ich schulte sowohl im Priesterseminar, wo ja nicht nur junge, sondern sogar ältere Semester vertreten waren. Die Jungen erlebte ich als sehr unrealistisch, sie glaubten ihren Lehrern unkritisch alles, was diese sagten. Bei den Älteren war das schon anders. Teilweise waren diese auch Familienväter, die sich in der Pension entschlossen, Theologie zu studieren und mit Einverständnis ihrer Partnerin, Diakon zu werden.

Ich hielt Vorlesungen an der Theologischen Universität in Heiligen Kreuz und sprach sehr viel mit den jungen Studenten aus ganz Europa. In der Pause beim Kaffee stellten sie ihre Fragen. Wenn ich aber Sexualität erwähnte, wurde ich bestürmt. Sie lernten in ihrer Ausbildung nicht, ihren Trieb zu kompensieren, sondern hatten einfach nur die Vorschrift, ihn zu unterdrücken, nicht zur Kenntnis zu nehmen, was natürlich Unsinn ist. Das führte bei einigen Priestern zu bewussten oder unbewussten Übergriffen. Erst jetzt, wo auch die Katholische Kirche offener wird, hört man von den sexuellen Übergriffen der Priester, sowohl bei Buben als auch bei Mädchen.

Außerdem hielt ich „Triennalkurse“ ab, also Kurse, die alle drei Jahre stattfinden und den schon in Pfarren praktizierenden Priestern angeboten wurden. Diese Priester wurden verpflichtet - erstmals in ihrer Ausbildung - bei mir psychologische Schulungen in Anspruch zu nehmen.

*„Diese Arbeit machte mir große Freude und ich wunderte mich immer wieder, wie wenig diese seelisch Tätigen von der eigenen Psyche und überhaupt vom Menschen verstanden. Noch mehr wunderte es mich, dass sie über Systematiken des spirituellen Lebens so wenig Bescheid wussten. Ich musste sie aufmerksam machen, dass es für spirituelle Menschen notwendig sei, täglich mindestens eine halbe Stunde zu meditieren, da sonst ihr inneres Leben vertrockne. Bei einer dieser Schulungen machte ich sie darauf aufmerksam: „Ihr braucht die Menschen nicht in die Kirche zu führen.“ Ich sah ihre Verblüffung. Gerade, dass ihnen nicht der Mund herunterklappte. Ich fuhr fort: „Nein; ihr müsst sie zu Gott führen.“ Am nächsten Morgen, als wir gemeinsam Messe feierten und einer von ihnen eine kurze Predigt*

*hielt, meinte er: „Ihr müsst die Menschen nicht in die Kirche führen, sondern zu Gott.“ Da dachte ich, dass sie es wenigstens (mit dem Kopf) verstanden hätten.“ („Mord ist gesünder als Selbstmord“, S.95)*

Einerseits durch die Unterdrückung des Sexualtriebes, andererseits durch eine völlige Unkenntnis was Kinder und Partnerschaft bedeutet, formten sich die katholischen Priester ein Marienbild, das möglichst leblos und blutleer war. Damit stellt Maria für den einzelnen keine Gefahr dar. Der Marienkult bei den Priestern geht Hand in Hand mit einem Mutterkult. Die meisten von ihnen haben sich nicht von ihren Müttern abgekoppelt und sind immer noch die braven Söhne.

Es scheint mir, dass sie die Bibel nie vorurteilsfrei gelesen haben, denn Jesus hat sich beinhart von seiner Mutter abgekoppelt, sonst könnte er bei der Hochzeit zu Kanaan nicht sagen: „Was habe ich mit dir zu schaffen Weib? Meine Zeit ist noch nicht gekommen.“

Nun aber zu **Maria** selbst, wie ich sie in meinen Meditationen erlebt und schätzen gelernt habe.

## Konzeption und Geburt Jesu

Ich nehme an, dass Maria meditieren gelernt hat. Denn als ihr der Engel Gabriel erschien, war sie sicherlich in tiefer Meditation und das wahrscheinlich täglich. Als sie hörte, dass sie einen Sohn bekommen wird, fragte sie nach, wie das geschehen kann, da sie „keinen Mann erkennt“, also Jungfrau bleibt. Der Engel klärte sie auf und sie nahm an, nicht wissend, was ihr da ins Haus steht.

Ihr Verwandter, Zacharias, Priester und Gatte ihrer Base Elisabeth, hatte im Tempel auch eine Erscheinung, wo man ihm einen Sohn ankündigte. Auch er fragte, wie das möglich sei, da seine Frau schon zu alt sei. Und Gott strafte ihn mit Stummheit für diese Frage. Wieso? Er hat ja dieselbe Frage wie Maria. Meine Interpretation ist: Bei Maria war es die Bitte um Auskunft, damit sie Bescheid weiß. Bei Zacharias war es Unglauben: „Das kann doch nicht sein!“ Daher beim Engel die Antwort: „Bei Gott ist kein Ding unmöglich.“

Maria wollte also Jungfrau bleiben. Es war üblich in Israel, wenn ein junges Mädchen heiratete, dass sie einen Witwer nahm, der auch schon Kinder hatte und sie sexuell nicht anrührte. (Wir nennen auch heute noch solche Ehen Jousefs-Ehen). So wurde sie mit Josef verlobt. Als dieser aber bemerkte, dass die „Jungfrau“ schwanger war, machte er sich seinen Reim darauf und wollte sie in aller Stille entlassen, die Verlobung aufheben.

*„Da Joseph, ihr Mann, rechtschaffen war und sie nicht in üblen Ruf bringen wollte, fasste er den Entschluss, sich in aller Stille von ihr zu trennen.“ (Matth. 1, 19)*

Und Maria sagte nichts, verteidigte sich nicht, fügte sich. Erst als Josef im Traum die Anweisung bekam, ihr beizustehen und die Vaterschaft für Jesus zu übernehmen, akzeptierte er und wusste Bescheid.

Viele Menschen glauben, das sei ein Märchen, Maria hätte sehr wohl einen „Mann erkannt“, denn sonst könnte dieses Kind nicht entstehen. Wir kennen aber das Phänomen der „Parthenogenese“, dass es eine Zellteilung ohne Mitwirkung des Samens des Mannes gibt. Es kommt zwar äußerst selten vor, doch das gibt es. Das letzte Mal habe ich vor ungefähr 10 bis 15 Jahren erfahren, dass ein solcher Fall in Südamerika aufgetreten ist und die Ärzte diesen genau untersucht hätten. Ich nehme daher an, dass bei Maria auch so etwas eingetreten ist.

Als lediges Kind weiß ich, was der Makel des nicht ehelich geborenen Kindes ist (war). Ich kenne die Ausgrenzung, auch der Mutter, von der Umwelt. So war ihr Einstieg, den Messias zu gebären, nicht gerade lustig. Dann näherte sich die Geburt. Und da kam vom Kaiser Augustus der Befehl ans jüdische Volk sich „aufzeichnen zu lassen“ ein jeder in seinem Heimatort. Das bedeutete für Josef, von Nazareth nach Bethlehem zu reisen, und das mit seiner hochschwangeren Frau Maria. Das sind mehr als 120 km, also eine Strecke auf der Westautobahn von Wien bis Ybbs. Ich nehme an, er ist mit zwei Eseln gereist, einen auf dem Maria saß und einen, der das Gebäck transportierte. Wie ging es aber Maria? Wenn ich mir vorstelle, ich müsste knapp vor einer Geburt auf einem Esel von Wien bis Ybbs reisen, wird mir die ungeheure Belastung Marias bewusst. Ich hätte mich wahrscheinlich geweigert und wäre zu Hause geblieben. Maria

jedoch akzeptiert es. Ich glaube, sie hat nicht gemurrt, hat sich aber auch nicht gefürchtet. Es zeigt, wie ein spiritueller Mensch mit tiefem Gottvertrauen sie schon in ihrer Jugend war. Als sie in Bethlehem ankamen, fanden sie kein Quartier. Logisch, die Menschen kamen aus dem ganzen Land und alles war besetzt. Endlich erbarmt sich ein Gastwirt und stellt ihnen den Stall zur Verfügung. Sicherlich hat der lange Ritt einiges dazu beigetragen, dass es mit der Geburt so schnell ging. Wahrscheinlich haben auch die Frauen aus der Umgebung geholfen. Maria muss in diesem Stall bei den ungewöhnlichen Umständen der Geburt total erschöpft gewesen sein. Die katholische Mähr, die uns die Priester erzählten, dass Jesus nicht wie jedes andere Kind aus dem Körper der Mutter herausgepresst wurde, sondern einfach „erschieden“ ist, ohne die Schmerzen und Qual von Maria Mutter, also keine normale Geburt war, glaube ich nicht.

Und dann kommen noch die Hirten. Sie haben es ja gut gemeint, aber Maria wollte sicherlich nur ihre Ruhe. Das Weihnachtsfest wird heute schön und romantisch ausgeschmückt, aber für Maria war es alles andere als das. Sie hat aber sicherlich gute Miene zum bösen Spiel gemacht. Sie wollte ja die Hirten, die so weit gekommen waren, nicht verletzen.

Diese Frau hat mit ihrem Sohn von Anfang an nur Probleme gehabt.

Es wird aber noch besser!

## Die Weisen und Ägypten

Es waren sicher keine Könige, die sich da aufmachten, der Begriff Weise trifft vermutlich besser zu. Es waren wahrscheinlich Männer, die die Sterne beobachteten, also Astronomen. Doch sie waren auch Mathematiker und in der damaligen Zeit auch Astrologen, denn sie kannten die Prophezeiungen, dass ein König auf die Erde kommt, der die „Welt erlöst“, was immer, das heißt. So machten sie sich auf, diesen König zu suchen. Ich nehme an, sie waren Berater der Herrschenden, also finanziell gut gestellt. So konnten sie mit einem



großen Gefolge diesen beschwerlichen Weg, der wahrscheinlich Wochen oder sogar Monate gedauert hat, antreten.

Man redet von drei Königen, die unterschiedliche Hautfarbe hatten. Ich nehme an, dass einer von Afrika über Ägypten nach Jerusalem gekommen ist, der zweite vom Fernen Osten, China oder Ähnliches und der dritte von Europa. Ob das wirklich so war, oder ein Symbol ist, dass drei Kontinente die Geburt Jesu zur Kenntnis nahmen, werden wir nicht herausfinden können.

Jedenfalls trafen sie angeblich bei Jerusalem zusammen und beschlossen zu König Herodes zu gehen, um herauszufinden, ob er von der Geburt des neunten Erlöser- Königs etwas wusste.

*„Sie fragten (Herodes): Wo ist der neugeborene König der Juden? ..... Als König Herodes das vernahm, erschrak er sehr und ganz Jerusalem mit ihm.“ (Matth. 2 ,3)*

Dieser aktivierte die Hohenpriester und Schriftgelehrten und fand heraus, dass es Prophezeiungen in diese Richtung gab und teilte dies den Weisen mit. Dann sahen sie, dass der sie führende Stern wieder da war und über einem Haus stehen blieb. Dort fanden sie dann den einjährigen Jesus und beugten ihre Knie.

Wichtig ist aber, dass sie Gaben darbrachten: Gold, Weihrauch und Myrr. Da sie „von Oben“ im Traum den Befehl erhielten, nicht mehr zu Herodes zurückzugehen, verließen sie Nazareth, um wieder in ihre Heimatländer zu reisen.

Wie ging es weiter? Mir kommt diese Geschichte ja wie ein Krimi vor. Jedenfalls hat nun Josef einen Traum, wo ihm befohlen wurde, Maria und den „Buben“ zu nehmen und noch in der Nacht nach Ägypten zu fliehen, was er auch tat.

*„Als sie fortgezogen waren, erschien dem Josef ein Engel des Herrn im Traum, und sprach: Steh auf, nimm das Kind und seine Mutter und flieh nach Ägypten. Dort sollst du bleiben, bis ich es dir sage. Herodes trachtet danach, das Kind zu töten.“ (Matth. 2,13)*

Josef hat wahrscheinlich in aller Schnelle alles zusammengepackt, Maria und das Kind geweckt, auf einigen Eseln alles verstaut, zu Hause alles dicht gemacht und ist losgezogen. Jetzt haben sich die Gaben der Weisen bewährt, denn das war eine wertvolle finanzielle Reserve für diese lange Reise.

Und wie ging es Maria? Sie hatte mit diesem Knaben nur Schwierigkeiten, von Anfang an. Wäre er nicht gewesen, wäre sie in Nazareth geblieben, hätte in der Tischlerei von Josef die Arbeiter und den Haushalt versorgt und ein ruhiges und beschauliches Leben gehabt.

## Ägypten

Nach einer beschwerlichen und langen Reise - wahrscheinlich mehr als 700 km - mit einer Frau und einem kleinen Kind, kam Josef endlich nach Ägypten, ich nehme an, in eine jüdische Enklave. Man hat ihnen wahrscheinlich vorerst ein Notquartier zur Verfügung gestellt, wie das im Allgemeinen bei Flüchtlingen der Fall ist. Da Josef jedoch einen brauchbaren Job als Tischler hatte, hat man ihnen sicher geholfen ein Haus mit Werkstatt zu bauen. So haben sie sich häuslich eingerichtet und Jesus ist in Ägypten herangewachsen und hat in seinen Kinderjahren diese Kultur mitbekommen.

Sie konnten ja nicht zurückkehren, solange noch Herodes an der Macht war, denn er hätte Jesus sicherlich getötet. Wir haben ja nach Weihnachten im Andenken an die Gräueltaten des Herodes, das Fest der unschuldigen Kinder, im Gedenken daran, dass Herodes alle Kinder mit einem Jahr und darunter von seinen Soldaten töten ließ. Erst nach Herodes Tod konnten sie wieder nach Nazareth, in ihre Heimat zurückgehen. Ich weiß nicht, wie lange es dauerte, aber ganz sicher einige Jahre. Dann steht in der Bibel nichts mehr, bis Jesus 12 Jahre alt ist.

## Der zwölfjährige Jesus im Tempel

Da wir in Niederösterreich in einem kleinen Dorf in der Nähe von Pyhra ein Haus haben und ich mich während des Jahres immer am Wochenende dort aufhalte, bot ich vor über 20 Jahren in der Pfarre Pyhra, die 5 km von meinem Dorf entfernt ist, Meditationskurse für Frauen und Männer an. Beides wurde gerne angenommen. Die Frauengruppe wurde immer größer und nicht nur von Pyhra, sondern auch von St. Pölten und Umgebung kamen sie. Dann entstand ein Abend mit Bibelmeditation, der genauso wie die Meditationsgruppe zweimal im Semester von 19 Uhr bis 21 Uhr stattfindet.

Zu Hause schreibe ich einen Bibeltext, vervielfältige ihn und teile ihn dann vor der Bibelmediation aus. Zu Beginn machen wir noch Einstiegsübungen zur Entspannung, dann lese ich zuerst den Text vor, anschließend lesen es die Teilnehmerinnen. Bei einer Meditationsmusik begeben wir uns in die Szene, die im Text beschrieben ist. Wir erleben das ganz lebendig, wobei wir vorher nie wissen, wer wir in diesem Geschehen sind, ein Zuschauer oder ein Hauptagierender.

Eines Tages war die Szene, „der zwölfjährige Jesus im Tempel“ dran. Ich kann mich gut erinnern, dass ich dachte: „Wenn ich Maria bin und Jesus antwortet mir so frech, dann kriegt er eine.“

Natürlich war ich in der Meditation Maria. Wir waren auf dem jährlichen Marsch von Nazareth nach Jerusalem, eine Strecke von 100 km. Da Jesus erst 12 Jahre alt war, ging er einmal mit uns Frauen und einmal mit Josef und seinen Freunden mit. Als wir nach Tagen Jerusalem erreicht hatten, sahen wir uns alles an, besuchten die heiligen Stätten und machten uns dann alle wieder auf den Weg zurück. Bei der ersten Rast kam Josef, um sich nach Jesus umzuschauen, aber er war nicht bei mir. Mir blieb das Herz stehen. Wir machten uns sofort auf den Rückweg nach Jerusalem und dort suchten wir Jesus. Ich kann mich an die Sorge und Angst in der Meditation erinnern, als wir eine Sehenswürdigkeit und Pension nach der anderen abklapperten und niemand hatte Jesus gesehen. Dann meinte Josef, gehen wir in den Tempel beten, vielleicht fällt uns noch etwas ein. Und da saß er, mitten

unter den Schriftgelehrten und legte ihnen die Schrift aus. Ich kann mich erinnern, wie mich die Wut packte. Wir warteten auf eine Pause und dann stürmte ich zu ihm und sagte: „Dein Vater und ich haben dich mit Sorgen gesucht“. Und dann erwiderte er: „Wusstet ihr nicht, dass ich in dem bin, was meines Vaters ist.“ Und dann sah ich ihm in die Augen.

Ich selbst habe ein Jahr Dienst in einer Einrichtung für Schizophrene gemacht; wenn ich ihnen in die Augen sah, war es auch so wie jetzt. Sie sind nicht von dieser Welt. Als Maria sah ich genau das Gleiche, er ist nicht von dieser Welt, er gehört mir nicht, ich werde ihn nie verstehen. Und es durchzuckte mich ein ungeheurer Schmerz. Er ging mit uns, aber es war nie mehr so wie vorher.

Schizophrenie, wie komme ich darauf? Wie komme ich dazu, Aspekte Jesus unter diesem Blickwinkel zu sehen. Manche Leser werden meinen, das sei eine Berufskrankheit von mir als Psychotherapeutin. Doch für mich sind Schizophrene vom Himmel gefallene Engel mit gebrochenen Flügeln. Wieso? Weil alle zwölf Jugendliche, die wir in dem Trainingslager zu betreuen hatten, spirituell waren. Doch die gebrochenen Flügel zeigen, dass sie keine stabile Verbindung mehr mit „Oben“ haben. Laut Forschung sind in ihrem Hirn einige Verbindungen nicht so wie beim Gesunden. Durch ihre Hyper-sensibilität können sie die Außenreize nicht adäquat verarbeiten, sind also ständig überlastet. Das führt einerseits dazu, dass sie sich nicht konzentrieren können, daher ständig Angst haben, sich von der Umwelt bedroht fühlen. Andererseits verändert das ihre Wahrnehmung und sie haben Halluzinationen, sehen Dinge, die es in unserer Realität nicht gibt, z.B. Löcher im Boden aus denen Schlangen herauskommen.

Interessanterweise ist Schizophrenie in Japan eine spirituelle Krankheit. Wir aber im Westen reduzieren alles auf die körperliche Ebene. Diese Krankheit gilt in Europa als unheilbar und wird vor allem medikamentös behandelt.

Was hat das alles mit Jesus zu tun? Auch er ist einer, dem unsere Realität eher fremd ist. Doch er hat einen stabilen Bezug zu seinem „Vater“, ist willensstark, hat also ein starkes Ich, eine enorme

Konzentration und Kritikfähigkeit. Er äußert aber diese Kritik ohne Rücksicht auf Verluste. Und er redet sich um Kopf und Kragen. Er ist sozusagen auch vom Himmel gefallen, doch nicht mit gebrochenen Flügeln, sondern mit ungeheuren Schwingen, die ihn immer wieder in andere Dimensionen führen, die wir uns gar nicht vorstellen können.

Maria macht sicherlich zu schaffen, dass Jesus ganz anders reagiert, wie der Durchschnittsmensch, der vorsichtig ist, was er sagt, um ja nicht den Mächtigen auf die Füße zu treten. Sie hat wahrscheinlich seinetwegen ununterbrochen Angst. Er greift die religiöse Macht Israels an, nennt sie „Übertünchte Gräber“. Das kann nicht gut gehen. Sie ahnt wahrscheinlich bereits sein Schicksal. Sie kann ihn aber nicht schützen, weil sie keinen Einfluss auf ihn hat.

Er hat sich von ihr total abgekoppelt, ist nur seiner Berufung, also seinem „Vater“ verpflichtet, er lässt sich von seiner Mutter weder manipulieren noch einengen. Das zeigen die paar dürftigen Stellen in der Bibel. Die erste ist wohl jene bei der Hochzeit zu Kanaan, wo der Hochzeitsgesellschaft der Wein ausgeht. Maria macht ihren Sohn darauf aufmerksam und versucht ihn zu überreden, etwas zu tun. Die Antwort ist hart: „Was habe ich mit dir zu schaffen, Weib. Meine Zeit ist noch nicht gekommen.“

Ich kann mir eigentlich nicht vorstellen, dass ein katholischer Priester, wenn ihn seine Mutter auf ähnliche Weise manipuliert, eine ähnliche Antwort parat hätte.

Die zweite Stelle ist, als Jesus schon umherzieht und den Menschen die Frohe Botschaft verkündet, kommen seine Apostel und bringen ihm zur Kenntnis, dass draußen seine Mutter und seine Geschwister sind. (Nicht Maria hat seine Geschwister geboren, sondern diese sind wahrscheinlich die Kinder von Josef aus seiner ersten Ehe). Jesus sagt für mich völlig unvermutet: „Ihr seid meine Mutter und meine Geschwister.“ Also Maria hat durch ihren Sohn nie eine Sonderstellung, im Gegenteil, ich habe den Eindruck, er behandelt sie schlechter als seine Mitstreiter, die Apostel und Jünger. Es ist für sie wahrscheinlich nicht einfach, das zu akzeptieren.

## Der Tod Jesu und seine Sorge um die Mutter

Erst am Kreuz nimmt er sich ihrer an. Schließlich gibt es damals noch kein Rentensystem, also eine unabhängige Versorgung der Alten. Sie sind auf die Gnade der Jungen angewiesen. Jesus kennt das und möchte seine Mutter im Alter absichern. Daher sagt er zu Johannes, seinen Lieblingsjünger: „Sohn sieh da, deine Mutter“ und zu Ihr: „Frau, sieh da deinen Sohn!“ Damit spricht er Johannes gegenüber die Verpflichtung aus, sich um seine Mutter zu kümmern.

## CONCLUSIO

Was können wir nun von diesem Leben lernen? Es ist eine Aneinanderreihung von Schmerz, Leid und Angst. Natürlich gibt es auch Höhepunkte, wo die Menschen Jesus zjubeln, oder Maria als Mutter des Messias feiern. Aber das wiegt das andere nicht auf. Auch wir haben Zeiten des Schmerzes und Leidens, sei es körperlich oder seelisch. Viele Menschen meinen: „Wie kann ein gütiger Gott das zulassen?“. Sogar von gläubigen Menschen kommt immer wieder der Einwand: „Wenn Gott seinen Sohn wirklich liebt, wie kann er ihm ein solches Leid zumuten? Das ist grausam.“

Bernhard Jakoby gibt in seinem Buch „Was geschieht, wenn wir sterben?“ eine klare Antwort darauf:

*„Nicht Gott erschafft das Leid, sondern es ist in den meisten Fällen schicksalsgebunden oder die Folge menschlicher Handlungen. Hinter jeder Krankheit, hinter jedem Todesfall sowie jedem Verlust steht die Aufforderung, die mitunter schwierigen Situationen anzunehmen, um daran geistig zu wachsen. Leid und Schmerz sind etwas Vorübergehendes, damit wir an Mitgefühl und Liebe reifen können.“*  
(S.149)

Ich kann diese Worte nur voll und ganz bestätigen. Wenn ich nicht so viel gelitten hätte, würde ich meinen Beruf nicht so ausüben können, wie ich es tue. Ich brauche nur mehr ein Zehntel der Zeit von früher für eine Therapie. Waren es früher 100 Stunden, die ich brauchte, um jemandem mit einer Depression zu helfen, so sind es jetzt 10 Stunden und weniger. Ich gebe klare und oft harte Informationen über

Zusammenhänge zwischen Denken, Fühlen und Handlungen. Es kommt nun auf die Bereitschaft des Klienten/der Klientin an, ob er/sie diese Information annimmt und umsetzt.

Maria jedenfalls hat ihre schwere Lebenslast ohne Murren angenommen und ist daran gewachsen. Sie wurde so spirituell, dass sie bei ihrem Tod mit dem Körper „hinübergewandert“ ist. Der erste und einzige Mensch, von dem wir das glauben.

## Jesus, Mensch und Gott

Als ich schon in die Katholische Kirche eingegliedert war, sie schon „meinen Sternenhimmel“ nannte (Buch Mord ist gesünder als Selbstmord) war mein Christusbild, des Messias und Erlösers, beeinflusst einerseits von den Darstellungen eines Mannes mit langen Haaren und geneigtem Kopf, andererseits von den Predigten, was dieser Jesus sich alles hat gefallen lassen und wie gütig und milde er war, dass wir ihm nachfolgen müssen und auch die andere Wange hinhalten. Das entspricht eigentlich nicht meinem aufbrausenden Wesen. Damit hatte ich immer Schwierigkeiten. So fing ich an, zuerst das Alte Testament und dann das Neue Testament täglich zu meditieren, und das 25 Jahre lang. Dabei kam mir ein ganz anderer Jesus entgegen. Einer der Macht hat, der den Mund nicht hält, wenn er Ungerechtigkeit und Falschheit sieht und diese aufs schärfste bekämpft. Neben seiner milden und gütigen Seite gegenüber den Armen und Hilflosen, gibt es die harte und unbarmherzige Seite gegenüber den falschen Machthabern.

Das ist die weibliche und männliche Seite in uns. Frauen haben hormonbedingt stärkere weibliche Anteile, die sie ja bei der Pflege und Begleitung ihrer Kinder brauchen; Männer mehr männliche Hormone, die sie zum Kämpfen und Beschützen ihrer Familien prädestiniert.

## Jesus, Modell für uns Menschen

Ich glaube, dass uns Jesus auch geschickt wurde, um ein Modell vorzuleben, dem wir nachstreben sollen. Nicht nur weiblich, mitfühlend, sorgend, liebend, versorgend, einfühlsam zu sein, sondern auch männlich konfrontierend, kämpferisch, aggressiv. In meiner Meditationsgruppe in Pyhra waren eine Reihe älterer – noch aktiver – Bäuerinnen, die das Frauenbild hatten: sei demütig, ertrage alles, tue nichts für dich, sei nur für die anderen da und lasse dir alles gefallen. Das hatten sie sicher von ihren Müttern und Großmüttern übernommen, die von den katholischen Priestern am Land beeinflusst waren, die das Frauenbild hatten, dass sie dem Mann untertan sei und sich selbst völlig aufgebe. Auch ihr Jesus Bild war ähnlich; einer, der sich alles gefallen ließ, der sich wie ein Lamm zur Schlachtbank führen ließ.

So gab ich ihnen in einer meiner Bibelmeditations-Sitzungen den Text, wo Jesus die Wechsler aus dem Tempel treibt. Da wir ja diese Dinge unmittelbar erleben, waren die Teilnehmerinnen ungeheuer aufgewühlt. Einige von ihnen hatten sich im Tempel hinter einer Säule versteckt, weil sie so viel Angst hatten. Sie waren teilweise in dieser Meditation Apostel, die Jesus so nicht kannten und auch nicht verstanden. War das wirklich ihr Meister?

Das war der erste wichtige Impuls für die Frauen, die so etwas noch nie gehört hatten. Ich leitete für sie daraus ab, dass auch wir uns wehren dürfen, konfrontieren und abgrenzen dürfen. Es begann ein jahrelanger Prozess, wo sie sich immer mehr ausbalancierten. Sie fühlten sich viel wohler, hatten keine depressiven Phasen mehr und auch ihre Umgebung brachte ihnen mehr Achtung als bisher entgegen.

So arbeiteten wir beständig an der Ausbalancierung unserer weiblichen und männlichen Anteile, was nach jahrelangem Training ganz gut gelang.

Nun ein Beispiel dazu:



In Pyhra kam die Tochter einer Bauernfamilie zu mir in die Meditationsgruppe. Sie hatte einen behinderten Sohn und war von ihrem Mann geschieden. Sie litt an einer schweren Depression. Als sie zur ersten Sitzung in mein Haus kam, spürte ich ihre Selbstmordgedanken. Ich fragte sie: „Und wie wollen sie sich umbringen?“ Sie war schockiert, sagte mir dann aber, dass sie in den Silo ihrer Eltern steigen würde. Da wäre sie durch die Gärgase schnell tot. Nach unserer einstündigen Sitzung meinte ich, sie solle in acht Tagen wiederkommen, dann könne sie sich umbringen, wenn sie das noch wolle. Ich erklärte ihr den Mechanismus ihrer reaktiven Depression - nämlich, dass das Unterdrücken der Aggression - wie sie das schon ein Leben lang macht – zur Depression führe.

Nach vier Behandlungen kam sie strahlend zu mir, den Kopf erhoben, die Schultern zurückgezogen und redete mit normal lauter Stimme. Ich fragte sie, was denn geschehen sei, dass sie so anders aussehe? Sie erzählte, sie sei mit ihrem behinderten Sohn, der im Rollstuhl sitze und einigen Freunden zu einer Veranstaltung gegangen. Da kam ein Mann vorbei und beschimpfte ihren Sohn. Normalerweise hätte sie sich gekränkt und geschwiegen. Nun aber stellte sie ihn zur Rede: „Du mieses Gfrast, ich wünsche dir, dass du im Rollstuhl sitzt und so einer wie du kommt vorbei“. Er entschuldigte sich und ihre Freunde waren völlig überrascht, wie anders sie jetzt sei. Sie meinte: „Ich bin auch bei der Anneliese!“

Ich habe diesen Fall schon mehrfach geschildert, weil ich immer wieder berührt davon bin, wie rasch diese Frau begriffen hat, worauf es ankommt und es in die Tat umgesetzt hat.

Das ist sozusagen die psychologische Seite der Bibelmeditationen.

## Begegnung mit Christus

An die Bibelmeditation schließe ich eine eigene Christusmeditation an. Da begegnet jede Teilnehmerin Christus persönlich und unmittelbar. Das ist für alle sehr beeindruckend. Manchmal erhalten sie Anweisungen, wie sie Fehlhaltungen auflösen können und sich

leichter und besser entwickeln können. Das Wesentlichste aber ist, dass sie oftmals mit Kraft, Liebe und Frieden erfüllt werden. Da sind dann nicht mehr Bilder oder Anweisungen wichtig, sondern nur mehr ein Hineinfallen ins Göttliche. In den mystischen Schriften wird das als „Erleuchtungszustand“ beschrieben. Das tritt sicherlich nicht bei jeder Meditation ein, aber jede Teilnehmerin kommt immer wieder in diesen Zustand, der ihr ganzes Leben verändert, die Ängste abbaut, Dinge klarer sehen lässt und zu einer inneren Ruhe und Sicherheit führt.

Vor kurzer Zeit fragte ich die Frauen, warum sie nach 10 oder 20 Jahren noch immer in die Meditationsgruppe kämen. Hier einige Antworten:

Eine junge Frau, von Beruf Lehrerin bei behinderten Kindern, verheiratet, zwei Kinder:

*„Ich habe mit der katholischen Kirche nie viel anfangen können. Die Meditationen haben mir einen tiefen Glauben eröffnet, vor allem die Bibelmeditation mit ihren Bildern und Impulsen. Das konnte ich in den Alltag integrieren.“*

Eine Bäuerin, 60 Jahre, verheiratet, drei große Kinder, zwei Enkelkinder. Sie kommt schon mindestens 15 Jahre mit einer ziemlich langen Anreise.

*„Ich habe dich bei einem Bäuerinnen-Vortrag gehört. So bin ich zu dir gekommen, ich war sofort fasziniert. Es war für mich ein Lernprozess, einen Geistigen Führer zu haben und „nach Oben“ zu gehen. Es war, wie wenn ein Draht gespannt wäre. Ich habe ungeheuer viel Energie bekommen und habe das dann auch selbst zu Hause gemacht. Ich habe in diesen Jahren viel gelernt.“*

Eine junge Lehrerin, verheiratet, zwei Kinder:

*„Ich bin durch meine Mutter hergekommen. Ich habe immer alles schwarz gesehen, du bist für mich ein Kirchenersatz; ich habe gelernt, den Draht nach oben zu nutzen. Mir ist es sehr schlecht gegangen und ich habe gelernt, mich mit Liebe anfüllen zu lassen. Ich kann in dieser Gruppe alles erzählen, und du bist ein Vorbild. Meine Trauer ist weg.“*

Bäuerin, 80 Jahre, vier Kinder; mehrere Enkelkinder, kommt seit der ersten Stunde, also über 20 Jahre:

*„Das letzte Jahr war für mich sehr schlecht. Ich hatte eine Gürtelrose und im Herbst bekam ich Rotlauf. Ich bin in der Früh um vier Uhr aufgestanden und habe unsere Licht-Organ-Übung gemacht. Um fünf Uhr bin ich in den Stall gegangen und dort habe ich meditiert. Da konnte ich auftanken. Ich komme hierher, weil ich mich hier erholen kann und die Gemeinschaft mir viel gibt. Ich bin sehr dankbar.“*

## Jesus, Mensch und Gott

Diese zwei Existenzformen widersprechen einander. Als Mensch, mit einem Körper, ist man den materiellen und realen Dingen anders verhaftet, als wenn man das Göttliche, das reine Energie ist, nicht nur anstrebt, sondern selbst i s t. Ich glaube, dass dies zu enormen Spannungen führt, die dieser Gottmensch überwinden und harmonisieren musste. Wir kennen aus der modernen Literatur über Kinder, die aus einer anderen Dimension zu uns kommen, um uns das Transzendente und Göttliche näher zu bringen, dass sie jahrelang brauchen, damit sie überhaupt mit ihrem Körper auf der Erde existieren können. Ein Beispiel dafür gibt uns das Buch „Christina“ geschrieben von einer Schweizer Marathonläuferin, die ein solches Kind zu Welt gebracht hat. Sie beschreibt die enormen Mühen in den ersten 10 Jahren ihres Kindes (Bernadette von Dreien „Christina“, Zwillinge als Licht geboren). Dieses Kind konnte die ersten Lebensjahre nicht einmal selbst essen, sondern musste künstlich ernährt werden, war aber immer heiter und gelassen.

## Ölberg

In meinen Rosenkranz-Meditationen, wo ich oft das Leiden Christi und seinen Weg erlebe, fiel mir das erstmals in der **Ölberg-Szene** auf. Die Bibel behauptet, Jesus hätte Blut geschwitzt. Hier trifft die menschliche und göttliche Natur unmittelbar aufeinander. Das Göttliche auch Visionäre, erkennt genau, was auf ihn zukommt: die Erniedrigung, die körperliche und seelische Qual, das Ausgeliefertsein an das Brutale, Grausame. Das ist eine Klarheit, die die menschliche

Natur nicht packt. Sie hat nicht nur Angst davor, sondern gerät in Panik. So muss es allen gehen, die in Gefängnissen von Diktatoren ohne Hilfe den Folterknechten ausgeliefert sind und wissen, dass nur ihr Tod eigentlich die Erlösung ist.

Wie kann man nun mit seiner menschlichen Natur diesem Grauen, dieser unendlichen Angst Herr werden? Durch bedingungslose Annahme, ob es einem passt oder nicht. Das, was Maria ihr ganzes Leben lang uns vorgelebt hat.

Als er nach Stunden des einsamen Ringens endlich diese unvorstellbare Aufgabe annimmt, wird er total ruhig, steigt auch mit seinem menschlichen Sein auf eine andere Ebene. In der Bibel heißt es, dass die Engel kommen. Aber das, was er erlebt, ist ein allgemeines Gesetz. Wenn wir schwere Dinge annehmen, wachsen wir daran. Bernard Jakoby meint dazu:

*„Widerstände im Leben sind oft ein Tor, die innewohnende Kraft der bedingungslosen Liebe Gottes im Kern unserer Persönlichkeit zu erschließen. Dann können wir alles Leid überwinden, loslassen und inneren Frieden finden!“* („Was geschieht, wenn wir sterben?“ S.150)

Ein Beispiel:

Ich hatte schon in der Arbeitsgemeinschaft für Präventivpsychologie, meinem ersten gemeinnützigen Verein, Meditationsgruppen. In einer dieser Gruppen befand sich eine Religionslehrerin, die Jahre zuvor Brustkrebs gehabt hatte. Dazu muss man wissen, dass andere Krebsarten, nach einer Ruhepause von sieben Jahren, nicht mehr wiederkommen. Nicht aber der Brustkrebs, der eine chronische Krankheit ist und jederzeit – oft nach mehr als sieben Jahren – wieder ausbrechen kann. Jeder Krebs hat auch eine psychosomatische Komponente. Gerade Brustkrebs hat oft mit unterdrückten Aggressionen und Leiden zu tun.

Eine befreundete Gynäkologin beschäftigte blinde Frauen, um die Brust der Patientinnen nach Knoten abzutasten. Eines Tages kamen diese Blinden zu ihr und sagten: „Wir wissen, bevor wir tasten, ob eine Frau Krebs hat oder nicht.“ Meine Freundin erwiderte, dass das

unmöglich sei. Da meinten ihre Mitarbeiterinnen, die ja ein besonders feines Gehör haben, dass manche Frauen gepresst sprechen und diese Blinden ihre jahrelang unterdrückten negativen Gefühle spüren. Wenn sie sie zum Sprechen auffordern, sprudelt es nur so aus ihnen heraus. Diese haben alle Brustkrebs.

Dies wissend, spiegelte ich unserer Religionslehrerin immer wieder ihre unterdrückten Aggressionen, die sie gegenüber ihrer kindischen und brutalen Mutter hatte und auf mich projizierte. Man muss sich vorstellen, wie sie sich als Mädchen gefühlt hatte, als sie ihren ersten Freund nach Hause brachte und die Mutter ihn sich ins Bett holte. Doch sie wollte in ihrer verquerten religiösen Einstellung nichts davon hören, dass sie ihre Mutter eigentlich hasste. Ihre Mutter war schon dement und sie pflegte sie aufopfernd, obwohl diese sie quälte.

Dann brach der Brustkrebs mit aller Wucht wieder aus und sie kam ins Spital. Ich rief sie eines Abends im Spital an und sie klagte mir, dass sie nicht mehr beten könne. Ihr sei bisher Religion immer ein Trost und eine Stütze gewesen. Sie war so verzweifelt.

Ich forderte sie auf, sich endlich fallen zu lassen, nichts mehr zu tun, sondern nur mehr zu sein. In der Nacht rief ich sie wieder an und sie meinte, sie hätte meinen Rat befolgt. Als sie sich hatte fallen lassen, seien Hände da gewesen, die sie aufgefangen hätten. Sie sei jetzt total ruhig, hätte einen nie gekannten Frieden und eine Art Glück. Eine Stunde später war sie tot.

Ich selbst habe Ähnliches erlebt. Ich habe mit 23 Jahren geheiratet, eine glückliche Ehe mit dem Mann, den ich liebte. Ich habe von meinem 17. Lebensjahr an, angeregt durch meine Geistige Mutter, eine Armenseelenschwester, regelmäßig meditiert, mystische Schriften gelesen und war im Glauben tief verankert. Mit 24 Jahren, also ein Jahr nach meiner Heirat, hatte ich eine schwere Glaubenskrise begleitet von einer Depression. So etwas hatte ich bisher nicht gekannt. Ich stand schwer in der Früh auf, mühte mich ab mit meiner Arbeit, war lustlos und verzweifelt. Ich ging zu dem damaligen Kaplan Koller beichten und bat ihn um Rat. Er gab mir keine Lossprechung, sondern lud mich ein, mit ihm zusammen in einen von Spanien kommenden ganz neuartigen Glaubenskurs zu gehen. Er

hätte darüber tolle Dinge gehört. So gingen wir beide hin. Am ersten Abend hörten wir einen Einführungsvortrag. Während die anderen Teilnehmer danach schlafen gingen, ging ich in die Kapelle und bat um Hilfe. Ungefähr um zwei Uhr nachts, hatte ich den Eindruck, vor mir wäre ein Abgrund und ich müsse mich hineinstürzen. Ich entspannte mich total und ließ mich fallen, versuchte nicht mehr etwas zu verändern, oder gegen die Depression anzukämpfen. Es ist schwer zu beschreiben, aber ich hatte damals den Eindruck, ich würde mich in diesen Abgrund fallen lassen und ging dann schlafen. Als ich am nächsten Morgen aufwachte, war alles anders. Ich war nicht nur von der Depression befreit, sondern fühlte mich lebendig, heiter und gleichzeitig von einem tiefen Glück erfüllt. Dieser Zustand hielt Jahre an und ich hatte nie wieder eine Depression.

Vielleicht noch eine kleine Geschichte:

Als ein junges Mädchen starb und vor Gott Vater hintrat, meinte sie: „Ich war dir immer treu, aber du hast mich verlassen, als es mir schlecht ging.“ Da sagt Gott Vater zu ihr: „Schau hier auf deinen Lebensweg.“ Sie sah im Sand zwei Fußspuren nebeneinander. Gott Vater sagte: „Da bin ich immer neben dir gegangen.“

Das Mädchen sah aber, dass dann nur eine Spur war und meinte, da sei es ihr schlecht gegangen, und da war sie allein.

Doch Gott Vater sagte: „Nein, da habe ich dich getragen.“

### Der Sturz in den Abgrund

Nach dem Ölberg erleben wir Jesus ruhig, gefasst; er kann dem Pilatus in Stolz und Würde begegnen. Als die Frauen, die ihn bei seinem Gang zur Kreuzigung begleiten, klagen, sagt er ihnen, sie sollen nicht über ihn weinen, sondern über sich und ihre Kinder. Sogar am Kreuz hat er noch genügend Kraft, um einem Schächer zu versprechen: „Noch heute wirst du mit mir im Paradies sein“. Sterben am Kreuz ist ein Erstickungstod. Die Gekreuzigten können tagelang dort hängen. Sie sind ja nicht tödlich verletzt. Doch sie müssen mit den Beinen und Armen ausbalancieren, damit sie nicht nach vorne

fallen, denn dann kann die Lunge nicht mehr arbeiten. Deshalb haben die Soldaten den beiden Schwächern die Arme zertrümmert, damit sie nicht mehr balancieren konnten und erstickten.

Jesus hängt also da und balanciert aus. Dann merkt er, dass seine Kräfte nachlassen und er wahrscheinlich nach vorne fallen wird. Er sieht dem Tod ins Auge und ruft: „**Mein Vater, mein Vater, warum hast du mich verlassen?**“

Wir können uns nicht vorstellen, welche Qual, Hoffnungslosigkeit und Verlassensein in diesen Worten steckt. Sie bedeuten für mich, dass er von seiner göttlichen Natur völlig abgetrennt ist und nur mehr die menschliche Todesangst erlebt. Er hat auch – was in seinem Leben noch nie der Fall war – keinen Draht mehr nach oben. Er ist völlig allein, ohne Hilfe, ohne Trost, ohne Hoffnung. Er fällt in einen dunklen, grauenhaften Abgrund. Es ist die Hölle. Es ist nur mehr vergleichbar mit einem Selbstmörder, der nicht mehr weiterweiß und sich das Leben nimmt.

Ich habe mich, als ich jahrelang in der Abteilung von Prof. Ringel im AKH gearbeitet habe, in die Selbstmordforschung vertieft. Gleichzeitig war ich bei Prof. Millendorfer in seinem Wissenschaftsinstitut, der STUDIA angestellt und wurde zu Kongressen geschickt, um unsere epidemiologischen Forschungsergebnisse zu präsentieren („Mord ist gesünder als Selbstmord“, S.57–59).

Es gehört schon eine ziemlich große Portion Selbsthass, Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit dazu, bis man eine solche Tat begeht. Die Forschung meint, dass diese bedrückenden, negativen Gefühle so stark sein müssen, dass sie den Selbsterhaltungstrieb aufheben und das schon eine geraume Zeit.

Auf Jesus am Kreuz stürzt das alles ganz unvermutet ein. Er ist völlig unvorbereitet, so etwas zu erleben, hat keinerlei Mechanismen, wie man das abwenden könnte. Und so nimmt er es an, in Todesangst, zusammengeschrumpft auf einen hilflosen Menschen.

Und da geschieht das Unwahrscheinliche. Seine letzten Worte: „**Vater in deine Hände empfehle ich meinen Geist.**“ So wie die Religions-

lehrerin hat er sich in seine Verzweiflung fallen lassen und landet in den Händen des Vaters.

Das ist eine ganz wichtige Botschaft an uns, wenn wir wirklich nicht mehr weiterwissen, wenn alles schwarz und sinnlos ist, wir völlig isoliert sind, können wir uns nur mehr fallenlassen.

Das ist für mich die eigentliche Heilsbotschaft; wenn wir am Ende sind, ist einer da, der uns liebt, der uns auffängt, der uns erlöst.

### Transformation

Normalerweise lässt man die Leichname der Verurteilten hängen. Ein Freund von Jesus, Joseph von Arimathäa, lässt ihn vom Kreuz abnehmen und in sein eigenes Felsengrab legen. Wie kommt es dazu, dass Jesus unter diesen Männern einen Freund hat?

*„Darauf bat Josef von Arimathäa, der ein Jünger Jesu war - aus Furcht vor den Juden freilich nur im geheimen - den Pilatus, den Leichnam Jesu abnehmen zu dürfen. Pilatus gestattete es ihm. So ging er hin und nahm seinen Leichnam ab. Auch Nikodemus kam, der einstmals in der Nacht zu ihm gekommen war, und brachte eine Mischung von Myrrhe und Aloe mit, an die hundert Pfund.“ (Joh. 19, 38)*

### Felsengrab und Auferstehung

Nachdem sein Leichnam ins Grab gelegt worden war, wurde dieses mit einem Felsblock versperrt. In meinen Meditationen sehe ich nun den Leichnam im Grab liegen und in diesen drei Tagen die Transformation. Wobei das eigentlich nur ein Bild ist, wir wissen nicht, was Auferstehung wirklich ist, und wie sie geschieht. Wir haben dieses Phänomen ja in keiner anderen Religion. Dabei sehe ich, wie die einzelnen Zellen dieses Körpers transformiert werden. Ich glaube nicht, dass der Vater ihn auferweckt hat. Nachdem Jesus seine menschliche Natur verloren hat, bleibt nur mehr seine, die göttliche Energie und diese hat sowohl die Transformation des Körpers veranlasst als auch seine mehrfache Anwesenheit. Sein Körper liegt



im Grab und verändert sich. Sein Geist ist bei den Verstorbenen und er holt sie in den „Himmel“.

Wie geschieht so eine Transformation? Aus den normalen materiellen Zellen wird etwas Anderes. Er kann nachher durch geschlossene Türen gehen, jegliche Gestalt annehmen, wie wir das ja bei den Emmaus Jüngern gesehen haben, die ihn nicht erkannt haben, obwohl sie stundenlang mit ihm gegangen sind. Als Christus zu seinen Aposteln kommt, - durch die geschlossene Türe- glauben sie, er sei ein Geist. Er aber sagt, sie sollen ihm etwas zu essen geben, er wäre kein Geist.

Jakoby beschreibt in seinem Buch ähnliche Erscheinungen bei Nahtodeserlebnissen oder Nachtodeserlebnissen. Durch die Erweiterung des Bewusstseins können Menschen an jedem Ort sein, den sie sich wünschen. Enorme Kräfte, von denen wir in unserem Erdenleben nichts ahnen, werden frei.

So ist es verständlich, wenn die göttliche Energie Christi frei wird, dass er am dritten Tag als leuchtende Gestalt das Grab verlässt und durch diese enorme Energie der Stein vom Grab weg gewälzt wird.

## CONCLUSIO

Auferstehung folgt, wenn man diesen Zustand des Golgotha annehmen kann. Für mich leitet sich daraus ab, dass nach einem Golgotha die Auferstehung kommt.

Zu meinen Therapien kommen oft Menschen in einem Golgotha – Zustand: Hoffnungslosigkeit, Einsamkeit, Hilfslosigkeit, unendliche Schmerz etc. Da kann ich ihnen dann mit voller Überzeugung klar machen, dass nachher die Auferstehung kommt.

Beispiel:

Eines Tages kam ein Bekannter mit seiner Frau zu mir nach Niederösterreich in unser Haus. Die Frau war im Rollstuhl und konnte auch nicht reden. Er brachte sie mir aber zur Therapie. Was war geschehen? Sie hatte eine schwere Depression gehabt und war

mehrere Monate in Mauer Öhling, einer therapeutischen Einrichtung für schwere psychische Störungen, gewesen. Schließlich hatte sie sich dort aus dem zweiten Stock in ein umgegrabenes Beet gestürzt und sich fast alle Knochen gebrochen und seitdem nicht mehr reden können.

Nun muss ich einiges über das unterschiedliche Verhalten von Mann und Frau bei Selbstmord bringen. Frauen haben auf der ganzen Welt mehr SM Versuche, Männer mehr Selbstmorde. **Frauen** haben als Strategien: Pillen nehmen, ins Wasser gehen und aus geringen Höhen stürzen und möglichst nicht auf Beton.

Daher meinen Experten, dass die Selbstmord Versuche von Frauen **Hilferufe** seien. Wenn sie wirklich sterben, dann weil sie sich verkalkuliert haben. Entweder ist der Mann zu spät vom Büro nach Hause gekommen und konnte sie nicht mehr ins Spital zum Magenausumpfen bringen und sie ist an der Überdosis Pillen gestorben. Oder sie ist in einen Fluss gegangen, der so reißend war, dass sie nicht mehr herausgekommen ist.

**Männer** hingegen sind auch beim Selbstmord **effizient**. Sie haben als Methode erhängen oder erschießen. Wenn sie überleben, dann entweder, dass der Strick gerissen ist oder sie schlecht geschossen haben, oder eine Ladehemmung hatten.

Kehren wir nun zu unserem Ehepaar zurück. Wenn ich eine Frage an die Frau gestellt habe, hat sie mir der Mann beantwortet und sie hat ihr Einverständnis durch Nicken kundgegeben. Nach vier Sitzungen bat ich den Mann, die Frau nur mehr im Rollstuhl in mein Zimmer zu schieben und sie wieder nach der Sitzung abzuholen. Ich hatte den Eindruck, dass die Frau zu mir ein tiefes Vertrauen aufgebaut hatte. Sie konnte zwar noch immer nicht richtig sprechen, doch wenn ich wartete, kamen schon einige Wörter aus ihr heraus. Dieser Zustand wurde schnell besser, das Reden funktionierte bald recht gut und auch ihr Gesundheitszustand verbesserte sich zusehends.

Wie ist sie in diesen Golgotha Zustand gekommen?

Schon als Kind und Jugendliche ist sie von ihren Eltern klein gehalten worden. Sie haben alle ihre Probleme gelöst, immer ihre Entscheidungen gefällt, sie nie zur Selbstständigkeit gefördert, sondern immer in Abhängigkeit gehalten. Da sie immer sehr emotional und etwas hilflos war, haben sie gemeint, das Beste für ihre Tochter zu machen. Als sie nun ihren Mann in früher Jugend kennengelernt hat, ging sie von einer Dominanz in die andere. Sie wechselte nur die Systeme, alles blieb beim Alten. Auch ihr Mann verhielt sich so wie die Eltern, verwöhnte sie, nahm ihr alle Entscheidungen ab und hielt sich selbst für den idealen Ehemann und sie für glücklich. Sie spielte dieses Spiel so gut es ging mit, bis dann nach Jahren diese schwere Depression ausbrach. Erst in unseren Sitzungen begann sie, sowohl ihre glückliche Kindheit als auch die schönen Ehejahre ganz anders zu sehen. Sie merkte, warum sie so unglücklich war, nie selbstbestimmt leben konnte, immer gegängelt wurde. Langsam erhob sie ihr Haupt und straffte ihre Schultern. Sie kam nicht mehr im Rollstuhl, sondern nur mehr mit einer Krücke und konnte zum Schluss auch schon Auto fahren. Da ich den Mann ebenfalls zu einem mir bekannten Therapeuten geschickt hatte, merkte auch er langsam, was bei ihnen schiefgelaufen war. Es wurde eine ruhige Scheidung ohne unnötige Turbulenzen. In den letzten Sitzungen kam eine selbstsichere, ruhige und sehr spirituelle Frau, die sich auch gegen ihre eigenen Töchter durchsetzen musste, die gerne wieder ihre gefügige dienende Mutter gehabt hätten.

Sie meinte dann noch, wenn das Leid und der Selbstmordversuch nicht gewesen wäre, wäre sie nie aufgewacht, hätte sich nie befreien können.

## Petrus, der erste „Papst“

Wenn ich früher Darstellungen von Petrus gesehen habe, erfüllte mich das mit Ehrfurcht. Als ich das Neue Testament meditierte, bekam ich einen ganz anderen Eindruck von diesem Mann. Petrus und Paulus werden oft zusammen dargestellt, es drängt sich dabei der Eindruck der Harmonie auf. Das Gegenteil war der Fall. Paulus war ein Intellektueller und Petrus ein einfacher Fischer ohne Bildung,

aufbrausend und unkritisch. Sie sind sich möglichst aus dem Weg gegangen.

Jesus sagt seinen Tod voraus und Petrus meint: „Es wird schon nicht so schlimm werden, wir können dich ja schützen.“ Und da spricht Jesus Worte aus, die mich schockieren: „Hinweg Satan!“ Schließlich hat Petrus um seinetwillen alles verlassen und er ist so harsch zu ihm. Das muss dem Petrus ziemlich zugesetzt haben.

### Gefangennahme Jesus

Nach dem Ölberg kommt Judas mit Soldaten, um ihn abzuholen; die Priester warteten schon auf ihn, um ihm in der Nacht den Prozess zu machen. Am Tag haben sie nicht gewagt ihn zu verhaften, weil sie seine Anhänger gefürchtet haben. Jesus spricht das auch an. Er wäre immer bei ihnen gewesen, hätte sich nie versteckt. Warum haben sie ihn da nicht verhaftet? Jetzt aber bei Nacht und Nebel seien sie gekommen.

Und wie reagiert Petrus? Er schlägt einem Soldaten das Ohr ab, ist aufbrausend und unüberlegt. Und Jesus mahnt ihn, heilt den Soldaten, indem er ihm das Ohr wieder anfügt - eine ziemlich spektakuläre Tat - und meint zu Petrus, er solle das Schwert in der Scheide stecken lassen, denn wer seine Probleme mit dem Schwert löse, würde durch das Schwert umkommen.

Petrus folgt ihm, da er aber nicht in den Gerichtssaal eingelassen wird, setzt er sich im Hof zum Feuer, zu den Soldaten und Mägden. Da spricht ihn eine Magd an: „Warst du nicht auch einer, der Jesus begleitet hat?“ und Petrus leugnet. Das dritte Mal als er wieder darauf angesprochen wird, sagt er sogar: „Ich kenne diesen Menschen nicht.“

Und da fällt ihm ein, dass Jesus vorhergesagt hat: „Ehe der Hahn kräht, wirst du mich drei Mal verleugnen.“ Und er geht hinaus und weint.

## Auftrag

Und einem solchen Menschen vertraut Jesus, unwahrscheinlich. Warum?

Als die Apostel wieder ihrem Geschäft nachgehen und in der Nacht im See in Tiberias fischten und an Land kamen, war Jesus schon da - nach seinem Tod und der Auferstehung und hat ein Feuer gemacht, damit sie Fische braten können und empfängt sie.

*„..... Simon, Sohn des Johannes, liebst du mich mehr als diese? Er antwortete ihm: Ja, Herr du weißt, dass ich dich liebe. Da sagte er zu ihm: Weide meine Lämmer! Darauf fragte Jesus zum zweiten Mal: Simon, Sohn des Johannes, liebst du mich? Er antwortete ihm: Ja. Herr, du weißt, dass ich dich liebe! Da sagte Jesus zu ihm: Hüte meine Schafe! Und zum dritten Mal fragte er ihn: Simon, Sohn des Johannes, liebst du mich? Da wurde Petrus betrübt, weil er ihn zum dritten Mal fragte: Liebst du mich? Und er antwortete ihm: Herr, du weißt alles, du weißt auch, dass ich dich liebe. Jesus sagte zu ihm: Weide meine Schafe! Ich versichere dir: Als du Jünger warst, gürtetest du dich selbst und gingst, wohin du wolltest. Wenn du aber alt geworden bist, wirst du deine Arme ausstrecken und ein anderer wird dich gürteten und dich führen, wohin du nicht willst. Das sagte er, um anzudeuten, auf welche Todesart er Gott verherrlichen werde.“ (Joh. 21,15)*

Kein Vorwurf, keine Moralpredigt, nur die Bestätigung der Liebe und des Auftrags. Christus weiß um die transformatorische Kraft der Liebe.

## Transformation des Petrus

Dieser unbeherrschte, unverlässliche Mann bekommt einen solchen Auftrag. Es muss für ihn unwahrscheinlich gewesen sein. Auch er hat die intensive Liebe dieses Christus gespürt und sich langsam gewandelt. Die ungeheure Aufgabe hat das Ihre getan. Er ist ruhig, verlässlich geworden, hat Christi Botschaft in die Welt getragen, selbstlos und aufopfernd. Hat um seinetwillen alles aufgegeben und ist zum Schluss zum Tod verurteilt worden, zum Tod am Kreuz. Doch er fühlt sich nicht würdig, so wie Christus gekreuzigt zu werden und

bittet, ihn mit dem Kopf nach unten zu kreuzigen. Welch anderer Mann kommt uns da entgegen, bescheiden, sich seiner Schwächen und Fehler bewusst.

## CONCLUSIO

Was heißt das für uns? Dass es nicht so wichtig ist, nur Leistung zu erbringen, stolz auf seine Erfolge zu sein, sondern dass Liebe eine Wirkung auf uns hat, die ganz Anderes in uns hervorbringt. Sicherlich war Petrus ein Alphaname, also ein Führer, der andere begeistern und mitreißen konnte. Das hat Jesus erkannt und ihn allen anderen vorgezogen, trotz seiner Schwächen. Doch nur die völlige Hingabe an die Aufgabe, durch seine Achtung und Liebe zu seinem Meister, lässt ihn Großartiges vollbringen. Es ist nicht mehr sein kleines und angeschlagenes Ich, das die Führung der Entwicklung übernimmt, sondern die Tiefen seiner Seele, dort wo sein „göttlicher Funke“ schlummert. Erst dann bekommt er eine weltweite Bedeutung. Mit dem Ehrgeiz des kleinen Ich wäre er vielleicht eine Lokalgröße geworden.

# LEBEN UND LIEBE

Viele Menschen glauben, dass sie ohnehin wissen, was Liebe ist. Doch die meisten haben nur verschwommene Vorstellungen. Daher werde ich vorerst eine Definition geben, bevor ich mich dem Thema widme.

Bei der Suche im Internet findet man dazu:

„*Liebe ist:*

1. *Ein starkes Gefühl der Hingezogenheit, starke im Gefühl begründete Zuneigung zu einem (nahestehenden) Menschen, mütterliche, kindliche, reine innige Liebe.*

*Herzenswärme, Hingabe, Innigkeit, Zuneigung*

2. *Auf starker körperlicher, geistiger, seelischer Anziehung beruhende Bindung an einen bestimmten Menschen, verbunden mit dem Wunsch nach Zusammensein, Hingabe-„die wahre Liebe“*

*Leidenschaft, Passion“*

Diese Definition beschreibt exakt, was ich meine, und gibt mir gleich eine Struktur für meine Ausführungen vor.

## Liebe als Entwicklungsbedingung

Sowohl beim Menschen als auch bei den Tieren ist es so eingerichtet, dass wir uns ohne Liebe, Zuwendung, Akzeptanz und Geborgenheit nicht entwickeln können.

Wie meine ich das?

Bereits bevor wir geboren werden, also im Mutterleib, brauchen wir dieses Gefühl, aber auch als Kleinkinder. Ist das nicht gegeben, landen diese Menschen früher oder später beim Psychotherapeuten

oder auch nicht. Dann leiden sie ihr ganzes Leben lang und suchen nach etwas, das sie in der Form, wie sie sich das vorstellen, nicht mehr bekommen können.

## Vorgeburtliche Entwicklung

In meinem Buch „Entwicklung der Person“ gehe ich intensiv darauf ein. Hier nur einige Highlights. Wenn eine Frau schwanger wird, ist sie mit dem Kind, das in ihrem Körper heranwächst, intensiv verbunden. Nicht nur körperlich durch die Nabelschnur, sondern auch seelisch. Es spürt jeden Gedanken und jedes Gefühl der Mutter, das sich wieder in den Körpersäften materialisiert (siehe dazu auch Candice Perth „Moleküle der Gefühle“). Nicht umsonst sagte man früher, eine Schwangere dürfe nur schöne, positive Dinge sehen. Das war eine Volksweisheit, die auf diesen Umstand aufmerksam macht.

Ist diese Bedingung nicht gegeben, weil die Mutter vom Vater des Kindes verlassen wird und sich dadurch verlassen fühlt, spürt das der Embryo. Ist sie eine depressive Person, die vor allem dunkle Gedanken und schwere negative Gefühle hat, spürt das das Kind. Lehnt die Mutter – oft unbewusst – dieses Kind ab, weil es ihrer Lebensplanung im Weg steht, so spürt das dieses Kind.

Ein Beispiel dazu:

Zu mir kam eine junge Frau, sehr effizient, klug, engagiert, aber mit einer schweren Depression. Wir gingen in den Tiefenbildern bis in den vorgeburtlichen Zustand zurück und schon da drückte die Patientin Angst und Misstrauen aus. Sie konnte sich nicht einmal in den normalerweise paradiesischen Zustand fallen lassen, so angespannt war sie schon ein Leben lang. Man muss sich vorstellen, was das heißt, sich nie entspannen zu können, immer darauf warten, dass etwas passiert.

Ihre Mutter wollte eigentlich kein Kind, sondern ihren hochqualifizierten Beruf weiter ausüben. Das Kind war ihr hinderlich, störte



ihren Lebensplan. Als meine Patientin dann geboren wurde und noch dazu ein Mädchen war, trat die Ablehnung voll zutage.

Als dann nach vier Jahren ein Bruder zur Welt kam, der sehr krank war, kümmerte sich die Mutter überhaupt nicht mehr um sie. Alles drehte sich nun um den Bruder. Sie spürte ihr ganzes Leben lang keine Liebe und Akzeptanz. Sie heiratete dann auch einen Mann, der sie genauso links liegen ließ, den sie aber wegen ihrer finanziellen Abhängigkeit nicht verlassen konnte. Es gab ja drei Kinder aus dieser Ehe.

Immer wieder hoffte sie, dass sich ihr Partner so ändern würde, dass sie endlich Akzeptanz, Zuwendung und Liebe bekommt; eine Illusion, die sich nicht nur nicht erfüllte, sondern zu ständiger Frustration führte, die sie ja gewöhnt war.

Sie konnte nicht fassen, dass ich sie sehr mochte und auch akzeptierte, wie sie war. Außerdem spiegelte ich ihr immer wieder ihre Fähigkeiten und außergewöhnlichen Leistungen, was sie fast nicht annehmen konnte.

Nach einiger Zeit entspannte sie sich immer besser und länger während unserer Sitzungen, während der Tiefenbilder. Ja sogar zu Hause lernte sie schon langsam genießen, was völlig neu für sie war. Sie nahm einen Teilzeitjob an, den sie zu Hause erledigen konnte und den sie sich gänzlich autark einteilte. Dadurch lockerte sich etwas die Abhängigkeit von ihrem Partner. Ihr Gesicht wirkt jetzt jünger, sie kleidet sich modischer.

Für mich ist sie von einer großen grünen Raupe zu einem Kokon geworden, wo eine Transformation mit ihr geschieht. Ich merke schon, dass hie und da ein Schmetterlingsflügel herauslugt. Ich freue mich auf das Aufplatzen des Kokons, wo sich dann der Schmetterling voll entfaltet und in den sonnigen Sommermorgen fliegt.

Für eine gelungene Therapie bei sehr schwierigen Patienten ist neben einer guten Professionalität auch eine große Portion Zuwendung und Herzlichkeit notwendig. Dies lockt beim Patienten die positiven Gefühle hervor, die oft jahrelang geschlummert haben. Sie sind die

eigentliche Kraft, mit der er/sie sich aus dem negativen Regelkreis befreit. Zuerst kommt ein wenig Hoffnung, begründet auf sehr viel Vertrauen, dann zeigt sich langsam Lebensfreude. Der Schmetterling ist geboren.

## Frühe Kindheit

Vor allem das erste Lebensjahr ist für den Menschen entscheidend. Da braucht er Schutz, Liebe, Akzeptanz und Geborgenheit. Hat er das nicht, sucht er unbewusst ein ganzes Leben lang danach. Das wirkt sich dann bei der Auswahl der Freunde und Partner aus, auch wie stark sich jemand manipulieren lässt, eher fremdbestimmt ist und daher sein ganzes Leben lang unglücklich.

*„Alles, was wir als Erwachsene zur Verfügung haben, entwickeln wir als Kind: unseren Körper, unser Sozialverhalten, die Grundlagen für unsere Fähigkeiten, unsere Beziehungsmöglichkeiten, unsere Kraft und unsere Einstellung zu uns selbst und der Welt.“ („Entwicklung der Person“, S.56)*

*„Die Tiefenpsychologie hält das erste Lebensjahr für eine sehr bedeutsame Phase. Wenn in dieser Zeit etwas schief läuft, braucht es lange Therapiejahre, bis es wieder einigermaßen gutgemacht werden kann.“ („Entwicklung der Person“, S.56)*

Das Wesentlichste aber ist das Gefühl geliebt und akzeptiert zu werden. Das muss aber auch ausgedrückt werden, Liebe ohne Sprache und ohne Körperkontakt kann nicht wahrgenommen werden und führt zum Absturz.

## Das Barbarossa Experiment, Liebe und Kommunikation

Friedrich I, genannt Barbarossa, wegen seines roten Bartes (1122 - 1190), wollte wissen, welches die Ursprache des Menschen sei. Er ließ 25 Waisenkinder gleich nach der Geburt von Ammen versorgen. Diese hatten den Auftrag kein einziges Wort mit den Kindern zu wechseln. Das letzte Kind starb nach zweieinhalb Monaten.

Das zeigt deutlich, dass Nahrung und Versorgung des Säuglings nicht genug sind. Sie müssen Liebe durch Gesten und Sprache erleben. Das möchte ich einerseits kalten Müttern ins Stammbuch schreiben, die glauben sie hätten ihre mütterliche Pflicht erfüllt, wenn sie ihren Säugling einfach nur gut versorgen. Andererseits möchte ich es auch Männern in langfristigen Partnerschaften nahebringen, die meinen, es genügt, wenn sie ihre Partnerin und die Kinder finanziell gut versorgen. Diese müssen ja wissen, dass dies Ausdruck ihrer Liebe sei - die sie aber nie zeigen.

### Mutterliebe bei Tieren

Tiere haben ein Instinktverhalten, sie tun alles, damit sich ihre Nachkommenschaft wohlfühlt, sicher und geborgen ist. Für mich ist das weiche Nest der Vögel, das mit den Flaumfedern der Eltern ausgepolstert ist, ein Symbol für Liebe und Geborgenheit. Ich habe in meinen Therapien immer wieder Menschen, die zwar in einem sicheren Nest sitzen, doch stechen Dornen und Spitzen durch und tun ihnen weh.

Wenn ich an Mutterliebe denke, dann fällt mir eine TV-Dokumentation über Elefanten ein. Ich wusste bis dahin nicht, dass Elefantenherden nur aus weiblichen Tieren und ihren Nachkommen bestehen. Die Bullen kommen nur zur Brunftzeit und verziehen sich dann wieder. Diese Frauengemeinschaft zieht gemeinsam die Kinder groß. Alle kümmern sich um den Nachwuchs. In diesem Film durchquerte eine Herde eine sehr trockene Steppe. Die Leitkuh musste sie zur nächsten Wasserstelle führen. Es gab aber eine Anzahl von Kleintieren, die eine solche Strapaze nicht gewohnt waren.

Wenn ein Kleines nicht mehr weiterkonnte, so halfen ihm die eigene Mutter und auch die Tanten mit dem Rüssel, damit sie wieder aufstanden. Doch ein ganz kleines Mädchen schaffte es, trotz Hilfe, nicht mehr und blieb liegen. Die Herde zog weiter, doch die Mutter blieb bei ihr und wartete bis es gestorben war. Doch auch dann zog sie nicht weiter, sondern hielt noch einige Zeit Totenwache. In Großaufnahme sah man, dass ihr eine Träne aus dem Auge kullerte. Danach richtete sie sich auf, verabschiedete sich und trat den Weg

zur Herde an. Ob sie diese aber in dieser großen Einöde finden würde, war nicht sicher. Allein jedoch würde auch sie sterben.

### Mutterliebe bei Menschen

Wir Menschen können uns entscheiden, wie wir handeln. Sind wir selbst von unseren Eltern nicht entsprechend geliebt worden, so können wir das oft auch nicht bei unseren Kindern. Wir meinen, dass Verwöhnung, alles geben, nichts verlangen, keine Grenzen setzen, Liebe ist. Diese Mütter haben nie wirkliche Erfahrung mit Liebe gemacht, wissen nicht, was zur Förderung der Kinder dazugehört. So tun sie das genaue Gegenteil, was sie von ihren Eltern erlebt haben und schädigen ihre Kinder genauso.

Beispiel:

Zu mir kam eine junge Frau, die von ihrer Mutter immer grausam und kalt kritisiert wurde. Nie gab es ein gutes Wort oder gar Lob, soweit sie sich erinnern konnte, wenn sie sich auch noch so viel anstrebte. Sie hatte drei Kinder und einen ebenso verachtenden Mann, wo sie sich auch immer zusammennahm, damit er einmal einfühlsam und liebevoll sein würde. Ihr Vater, der ein eher schwacher Mann war und von der Mutter beherrscht wurde, half ihr nicht sondern unterstützte die Mutter bei ihrer Kritik. Sie hatte drei kleine Kinder und nahm sich vor: „So grausam wie meine Mutter will ich nicht sein, ich will sie total lieben, nichts soll ihnen abgehen.“ Und sie ließ ihnen alles durchgehen, las ihnen jeden Wunsch von den Augen ab und setzte ihnen nie Grenzen. Sie opferte sich für sie auf, und verzichtete auf ein eigenes Leben und die Befriedigung ihrer Wünsche. Sie erfüllte die extremen Sexwünsche ihres Mannes, die Befriedigung der Bedürfnisse ihrer Kinder und sie blieb auf der Strecke.

### CONCLUSIO

Liebe bedeutet nicht Verwöhnung, sondern ganz langsam im Leben des kleinen Menschen Grenzen setzen - nicht zu hart, nicht zu rasch, aber konsequent. Anfangs brauchen Kinder noch mehr Körperkontakt, Zuwendung ohne Forderungen. Doch mit der Zeit, kann man den väterlichen Teil des Abgrenzens stärker ausbauen.

## Vaterliebe

In der bäuerlichen Gesellschaft haben sich Väter überhaupt nicht um kleine Kinder gekümmert. Ein Sohn wurde erst dann interessant, wenn er mitarbeiten konnte und eventuell schon den Pflug führen konnte. Dann saß er am Tisch der Männer und bekam früher das Essen und vor allem Fleisch. Mädchen waren für Väter eher uninteressant. Dieses Vorurteil gegenüber Mädchen hat sich noch lange gehalten. Söhne waren die „Stammhalter“, gaben das Erbgut weiter. Bei den jungen Vätern ändert sich das bereits. Früher hatten vor allem Mädchen zu Vätern fast keine Beziehung. Natürlich gibt es auch da Ausnahmen. Ich hatte in einer meiner Meditationsgruppen eine Frau, die 15 Jahre nach dem Tod des Vaters noch immer um ihn trauerte, weil er der Mensch war, der sie am besten verstanden und am meisten gefördert hat. Das löste bei einer anderen Frau heftige Emotionen aus. Sie konnte sich nicht vorstellen, dass es solche Väter gab. Ihr Vater hatte sie nur verachtet und geschlagen.

Wenn Mütter eher versorgen, zärtlich sind – oft noch in der Pubertät ihrer Kinder, wo die jungen Menschen das nicht mehr vertragen-, sind Väter eher an dem Fortschritt der Kinder interessiert. Das kann im Sport sein, aber auch in der Schule. Väter können sich im Allgemeinen besser abgrenzen, sind interessiert an der Leistung und Tüchtigkeit ihrer Kinder. Gute Väter loben, fördern und fordern ihre Kinder. Das kann natürlich auch übertrieben werden. Ich hatte eine sehr tüchtige Sekretärin, die einen Vater hatte, der sich in der Öffentlichkeit durchgesetzt hatte und eine wichtige gesellschaftliche Position einnahm. Er sah bald, dass seine Tochter, im Gegensatz zu seinem Sohn, seine Anlagen hatte. Er förderte sie, indem er sie forderte, fast nie lobte, nur wenn sie außergewöhnliche Leistungen erbrachte. Die Tochter jedoch fühlte sich von ihm nicht akzeptiert, ja sogar abgelehnt. Die Tochter hat die besondere Förderung des Vaters nie verstanden, weil sie in einem Stil durchgeführt wurde, wie Auszubildende beim Heer ihre Rekruten schleifen. Die weiche, eher hilflose Mutter, die sie immer lobte und verwöhnte, war ihr lieber.

## Kindesliebe

Kinder lieben ihre Eltern nicht, weil diese so gut und toll sind, sondern weil sie diese Liebe zu ihrer Entwicklung brauchen. Sie schauen zu ihnen auf, lernen, indem sie sie beobachten und ihnen alles nachmachen. Die Eltern sind sozusagen das erste Modell, an dem sie sich kritiklos orientieren. Das verwechseln Eltern oft mit Wertschätzung und kommen sich gut vor, wenn sie die Anbetung ihrer Kinder genießen. Je intelligenter ein Kind aber ist, desto rascher verschwindet dieser Zug in seinem Wesen. Wenn die Eltern ihre kleinen Kinder besser beobachten, können sie sich in einen Spiegel schauen. Oft verwenden die Kinder bei einem Konflikt mit den Geschwistern oder Freunden denselben Tonfall, ähnliche Worte. So ist es auch bei Lob und Bestätigung. Auch mit ihren Puppen und Teddys sprechen sie so.

Was ihnen gar nicht passt ist, wenn ihnen Grenzen gesetzt werden, gerade wenn sie Einzelkinder sind. Da kann es dann schon passieren, dass sie diese Liebe aufkündigen, zum Leidwesen von emotional ausgehungerten Müttern. Diese lassen sich dann sehr bald von dem kleinen Ungeheuer erpressen.

*„Schon während der ersten drei Lebensjahre lernen wir vielfältiges Sozialverhalten. Soziales Lernen ist nur in sozialer Interaktion möglich. Ein Kind das ständig allein ist, umgeben von Erwachsenen, die es verwöhnen und ihm keine Grenzen setzen, wird wichtige soziale Erfahrungen nicht machen können und diese im Kindergarten, in der Schule, im Beruf vermissen oder mit etlichen Anstrengungen nachholen müssen. ....“*

*Das Ziel kindlicher Entwicklung in den ersten drei Lebensjahren ist ausschließlich die Förderung des Ich. Es ist nur auf sich selbst konzentriert, die Mutter und alle anderen Personen, die es umgeben, stellen Energiespender, Sparringpartner, Entwicklungs-Hintergrund dar. ....“*

*Viele Kinder setzen diesen Lernprozessen oft erheblichen Widerstand entgegen und leiden an den gesetzten Grenzen.“ („Entwicklung der Person“, S.65)*

## CONCLUSIO

Jedes Lebewesen benötigt zu seiner Ausreifung und Entwicklung die Elternliebe. Es benötigt Geborgenheit, Sicherheit und Akzeptanz. Wenn sie sehr klein sind, vor allem körperlich durch Zärtlichkeit aber auch Kommunikation. Erfolgt diese nicht, verkümmern die Kinder, weil sie die Liebe spüren müssen. Je größer sie werden, desto mehr müssen sie aber auch Grenzen spüren, sowie sie dies auch in jeder Partnerschaft selbst können müssen. Die sanften mütterlich nährenden Anteile müssen genauso vorhanden sein, wie die abgrenzend väterlichen Anteile, die sich auch gegen den Widerstand des Kindes behaupten. Nur wenn beide Teile in Balance erlebt werden, kann ein gesunder Mensch heranreifen. Verwöhnte Kinder, die nie Grenzen spüren, sind genauso zu bedauern wie Kinder, die nur mit Grenzen und Forderungen konfrontiert sind. Es geht in unserem Leben immer um die Balance von Gegensätzen.

## Pubertät der Kinder, Chancen für die Eltern

Diese Phase ist in unserem Leben eine der schwierigsten, nur mehr vergleichbar mit der Phase, wo wir ins Alter eintreten und die bisherige Aktivität hinter uns lassen. In der Pubertät lassen wir nicht nur die Kindheit hinter uns, wir müssen uns von der bisherigen Familie langsam trennen; unser Körper verändert sich, aber auch die Seele.

*„Die Phase der Pubertät ist für Kinder, die nun zu Jugendlichen werden, für Eltern und Pädagogen eine Zeit voller Schwierigkeiten. In dieser Phase des oft dramatisch verlaufenden Umbruchs ändert sich der Körper des jungen Menschen, seine Seele, seine Wahrnehmung der ihn umgebenden Welt und der Kräfte in ihm. ....“*

*Es kann vieles passieren, was den Erwachsenen Sorgen bereitet, ja sogar Angst macht vor allem dann, wenn sie mit der eigenen Sexualität nicht gut zurechtkommen. In der Pubertät durchläuft der Mensch eine der schwersten Krisen seines Lebens überhaupt, denn die Veränderungen, denen er unterworfen ist, spielen sich auf mehreren Ebenen ab.“ („Entwicklung der Person“, S.111)*

Wir haben also eine ganz ähnliche Situation wie im Alter: der Körper verändert sich, ebenso die Seele. Die Sexualität wird drängend, doch wir haben noch wenig Erfahrungen. Und das ist eine wichtige Phase auf der spirituellen Ebene, eine Prägephase, die wir in dieser extremen Form auch nur mehr im Alter erleben. Der Unterschied: Der junge Mensch tritt ins Leben ein, der alte Mensch geht aus dem bisherigen Leben heraus. Bei beiden Gruppen ändert sich alles: Körper, Seele und Geist.

Die zusätzliche Schwierigkeit ist für den jungen Menschen, dass er seine Eltern verlassen muss. Sie waren bisher die Sonne und der Mond seines Universums. Jetzt empfindet er bei jeder Berührung Aggression. Was natürlich beim Jugendlichen zu Schuldgefühlen führt. Auch Eltern können damit schlecht umgehen. Aber diese Ablehnung gegenüber den Eltern ist eine weise Einrichtung der Natur. Denn wenn er sich nicht löst, bleibt er sein ganzes Leben von seinen Eltern deren Werten, Ansichten, Handlungsmustern abhängig, bleibt eine Kopie dieser Eltern und kommt nie zu einer eigenen Entfaltung. Außerdem ist er mit einer so großen Elternbindung für eine Partnerschaft nicht geeignet. Es sind dann die Eltern, die das junge Paar beherrschen, wie das bei meiner Mutter der Fall war.

Da ich als lediges Einzelkind, mit einer ständig berufstätigen und auch überforderten Mutter bei Zieheltern aufgewachsen bin und erst mit sieben Jahren zu ihr gezogen bin, verzögerte sich bei mir die Pubertät. Ich war einfach nur froh, jetzt endlich bei meiner Mutter zu sein. Es kam mir gar nicht in den Sinn, mich von ihr zu trennen. So zog ich mit meinem Partner auch nach der Heirat in ihre Wohnung. Das war ihr sehr recht, sie führte uns den Haushalt, war damals schon Witwe. Sie mischte sich überall ein. Ich musste diese schwierige Phase der inneren und äußeren Trennung in der Erwachsenenpubertät mit mehr als 25 Jahren nachholen. Hätte ich das nicht gemacht, wäre wahrscheinlich meine Ehe gescheitert.

Kommen wir auf unser eigentliches Thema, die Liebe zurück. Gerade in der Pubertät zeigt sich, ob Eltern ihre Kinder wirklich lieben, oder nur für ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche benutzen. Selbstlose Liebe, die wir zu unserer Entwicklung brauchen, bedeutet, dass Eltern einerseits informiert sind, was sich beim Menschen in der Pubertät



abspielt und daher nicht alles auf sich beziehen, andererseits müssen sie sich genauso von den Kindern abkoppeln, wie diese von ihnen. Und wenn sie die Aggression ihrer Kinder spüren, ihnen nicht noch zusätzlich ein schlechtes Gewissen machen, sondern ihnen zu ihrer Selbstständigkeit verhelfen.

*„Der gesunde Jugendliche lebt in der Pubertät die Aggression gegenüber den Eltern voll aus. Nur unterdrückte, möglicherweise schon seelisch deformierte Jugendliche trauen sich nicht, sich von den Eltern zu lösen. Oft können oder wollen Mütter nicht einsehen, dass die Jugendlichen auf Distanz gehen müssen, aus innerer Notwendigkeit; sie versuchen, sie zurückzuhalten, sehr oft mit Vorwürfen und Klagen, der Sohn/die Tochter sei undankbar, anmaßend, selbstsüchtig und herzlos, und dabei habe sie doch immer alles für ihn/sie gemacht und verdiene diese schlechte Behandlung nicht.“* („Entwicklung der Person“, S.114,115)

So oder ähnlich spielt es sich dann ab. Dabei ist gerade diese Phase von Kind und Eltern für beide eine Chance. Für die Kinder, um ein eigenes Leben mit eigenen Schwerpunkten, Zielen und Plänen zu leben. Aber auch für die Eltern, die gierigen Ich-Anteile zum Wohle des Kindes hintanzustellen. Wir haben ja im Kapitel, die Wurzeln des Bösen, gesehen, wie schädlich übergriffiges Verhalten der Eltern ist, das sich mit dem Mäntelchen umgibt: Ich tu das alles nur für dich, damit du es einmal besser hast als ich.

Wir sehen schon, dass Liebe, wirkliche Liebe, ein schwieriges Geschäft ist, das viel Anstrengung, Entwicklung und Einsicht in die eigenen Motive braucht.

## Liebe, Triebe, Sexualität

Erstmals in seinem Leben spürt der junge Mensch mit aller Wucht die Macht des Triebes.

*„In der instinktiven Teilphase wird die Kraft des Geschlechtlichen ohne jedes Hemmnis erlebt; das macht nicht nur dem beobachtenden*

Erwachsenen, sondern vor allem dem Jugendlichen Angst, weil er sich diesem Geschehen hilflos ausgeliefert fühlt.“ („Entwicklung der Person“ Seite 119)

*„In dieser Phase ist das Geschlechtliche an sich faszinierend, der Mensch dahinter wird noch nicht richtig wahrgenommen. Der Blick wird durch den eigenen Trieb getrübt. Nach einer gewissen Zeit tritt so etwas wie eine Reizdifferenzierung ein, der junge Mensch merkt, dass ihm nicht alle Mädchen gefallen, dass nicht alle Männer anziehend sind. Beide Geschlechter entdecken, dass sie auf einen bestimmten Typ besonders ansprechen.“* („Entwicklung der Person“ Seite 119)

Es gibt aber auch Personen, die aus der ersten Phase, der Triebfixierung nie herauskommen. Wenn ich den One-Night-Stand in Erwägung ziehe, so ist nicht die Person des anderen im Vordergrund, sondern nur die eigene Triebbefriedigung und zwar bei beiden. Zwei Unterentwickelte treffen einander – für eine Nacht.

### Transzendente Sehnsucht – Strategie der Balance

Als ich noch in der Schule unterrichtet habe, aber schon Psychologie studierte, konnte ich viele Beobachtungen machen, weil ich mich intensiv mit den Jugendlichen beschäftigt habe und viel mit ihnen gesprochen und Seminare mit ihnen gemacht habe. Da ist mir folgendes aufgefallen:

*„In der Jugendarbeit konnte ich beobachten, dass in der Hochpubertät, kurz nach Erleben des vollen Triebdruckes, ein Gegengewicht zum Sexualtrieb spürbar wird. Ich möchte diese Empfindung, die auch eine Art Bereitschaft ist, die „transzendente Sehnsucht“ nennen. Prof. Dr. Bayr - Klimpfinger, Kinderpsychologin an der Universität Wien, hat seinerzeit in ihren entwicklungspsychologischen Vorlesungen auf dieses Phänomen verwiesen. In der Hochpubertät, sagte sie, sei eine wertorientierte Ausrichtung bei den Jugendlichen vorzufinden. In dieser Zeit des Umbruchs, in der sich der junge Mensch von seiner Familie lösen muss, Trieb und Sehnsucht nach Partnerschaft ihm arg zusetzen, bildet sich also eine*

*Art von Auffangnetz aus Wertebewusstsein und Ausrichtung auf „etwas ganz anderes“.* („Entwicklung der Person“ Seite 119)

Das erste Mal in seinem Leben wird er empfänglich für Spiritualität, wird bereit für meditative Praktiken und neugierig auf spirituelle Räume und Erlebnisse. Eine Gefahr dabei ist, dass träumerische Jugendliche die Realität meiden und sich in eine Traumwelt zurückziehen. Es ist zwar wichtig, dass der junge Mensch direkten Kontakt mit dieser Möglichkeit bekommt, doch er muss auch die Realität bewältigen, die Triebe integrieren, nicht ablehnen und nicht überbewerten, nicht einseitig werden. Doch langsam sollte er versuchen, in Balance zu leben. Wenn das gelingt, bleibt sein Leben lang das Spirituelle ein Auffangnetz und Kraftspender vor allem in Krisenzeiten und Konfliktperioden.

### Partnerschaft und Liebe

Es gibt in der Psychologie eine Faustregel: Wenn eine Partnerschaft nur auf **Sexualbefriedigung** beider Partner aus ist, so wird das nach einem Jahr langweilig. Kommt dann nichts anderes dazu, zerbricht die Partnerschaft. Ist jedoch bereits **Gefühl** und Faszination für den andren dabei, die sogenannten Schmetterlinge im Bauch, dann hält diese Partnerschaft zwischen drei bis fünf Jahren, bis sie sich abnützt. Gibt es aber außerdem noch gleiche Interessen, dann hält diese Partnerschaft bis zu sieben Jahren, bis auch sie Abnützungserscheinungen zeigt und man neue Impulse braucht.

Wenn jemand glaubt, wenn ich diesen Partner habe, wird er mich immer glücklich machen, dann ist er bald enttäuscht. Das ist eine Illusion, wie wir gesehen haben. Partnerschaft ist harte Arbeit und man nimmt sich sehr häufig den Partner, der uns am meisten herausfordert. Wir haben die Wahl, uns entweder zu entwickeln oder uns immer wieder zu trennen, weil wir glauben, der andere muss so sein, dass es uns gut geht, ohne etwas dazu beitragen zu müssen. Wenn wir die Herausforderung aber annehmen, wachsen wir. Wenn diese Verbindung dann noch Kinder hervorbringt, tun diese dann auch ein Übriges, um unsere Entwicklung zu fördern, indem sie uns fordern.

Solange aber unser gieriges, brutales Ich uns beherrscht, machen wir uns und die anderen unglücklich, weil wir Dinge wollen, ohne uns anzustrengen. So läuft aber das Leben nicht.

### Partnerschaft auf Augenhöhe

Ein Paar muss eine gewisse Gleichwertigkeit der Partner haben. Ist das nicht gegeben, ist einer immer überlegen und der anderer immer der Ausgelieferte, über den bestimmt wird. Das ist keine Partnerschaft, wie wir das bereits vorne gesehen haben. Auch wenn man meint, ein Mann, der seine Frau verwöhnt, indem er alle Entscheidungen für sie fällt, ist der ideale Partner, so ist das Gegenteil der Fall. Er beherrscht seine Frau, hält sie klein, macht sie nicht glücklich, sondern unglücklich, weil er ihre Entwicklung zum erwachsenen Menschen verhindert.

Gesellschaftlich gesehen haben wir seit der Steinzeit eine Entwicklung, die in Richtung Patriarchat geht. In der Steinzeit waren die Rollen streng verteilt, jeder trug im Überlebenskampf das Seine dazu bei. Die Männer in der Gruppe hatten die Außenorientierung mit Jagen und Schutz der Familie. Sie die Innenorientierung mit Schwangerschaft, Geburt, Sorge um Kinder, Alte und Haustiere.

Erst mit dem Pflug kam die Dominanz des Mannes auf Grund seiner körperlichen Stärke zum Tragen. In unserer Jahrtausende alten Geschichte wird diese Dominanz immer mehr ausgebaut. Außenorientierung des Mannes heißt nun, Reiche aufbauen, Macht entfalten, Eroberungskriege führen, Geld - Wirtschaft etc. aufbauen. Er schafft sich eine Gesellschaft nach seinen Vorstellungen und Bedürfnissen. Die Frau bleibt dabei auf der Strecke, im Heim mit den Kindern - und dient ihm. Die vom Mann geschaffenen Religionen geben dem Ganzen noch einen entsprechenden Werterahmen, ganz gleich ob Christentum, Islam oder Hinduismus etc. Eine Partnerschaft auf Augenhöhe war damals nicht möglich. Die Frau hatte keinerlei Einfluss auf die Gesellschaft, bis auf wenige Ausnahmen z.B. in England Königin Elisabeth I (diese war aber keine Frau im eigentlichen Sinn, sondern ein Mann in einem Frauenkörper). Diese äußerlich machtlosen Frauen bauten nun ihre mütterliche Macht über die Söhne aus.

In der bäuerlichen Großfamilie, die bis Anfang des vorigen Jahrhunderts, bis zur Industriellen Revolution in Europa tonangebend war, hatte sie schon eine gewisse Macht, durch Arbeit und Kindersegen. Außerdem konnte sie ihre Produkte selbst verkaufen und so auch ein wenig Unabhängigkeit durch eigens Geld bekommen. Am ärmsten war die Frau der Mittel- und Obermittelschicht, die zu Hause bleiben musste, weil ihr Mann es sich leisten konnte. Erst durch den Zugang der Frau zu den Bildungseinrichtungen, bekam sie die Chance auf Gleichberechtigung und auch Augenhöhe in der Partnerschaft.

Ich konnte mir in meiner Jugend nicht vorstellen, dass ich erleben werde, dass in einer Regierung in Österreich die Hälfte der Minister Frauen sind, dass die oberste Chefin der Europäischen Union eine Frau ist, dass Frauen Verteidigungsministerinnen oder Finanzministerinnen sind.

Strukturell haben wir in der Gesellschaft als Frauen schon viel geschafft. Trotzdem kann es in der Partnerschaft Ungleichgewichte geben, weil es hier auf die Emotionen und inneren Kräfte ankommt. Egal ob Mann oder Frau, wichtig ist, dass langfristig beide zum Zug kommen. Kurzfristig kann einmal einer der Partner eine Krise haben und der andere hilft. Das darf aber kein Dauerzustand sein.

## CONCLUSIO

In der Jugend suchen wir unseren Platz im Leben, in der Gesellschaft. In der Partnerschaft sind wir erstmals gelandet, gründen eine Familie, versuchen in unserem Beruf unser Bestes zu geben. Jedenfalls sind die Jahre des jungen Erwachsenen ausgefüllt mit Aufbau von Familie, Beruf und eher materiellen Gütern, wie wir gesehen haben. Kommen dann noch Kinder dazu, sind wir sowohl als Mütter als auch Väter gefordert. Spätestens dann sollten wir lernen, echte Liebe zu leben, nicht nur auf unser kleines gieriges Ich zu hören, den eigenen Erfolg, die eigene Bedeutsamkeit pflegen, wie es viele Menschen um mich herum machen, sondern zu den Tiefen unserer Seele vorstoßen, wo das wahre Glück, unendliche Kraft und Einsicht ruhen. Die Natur und unser Lebensabschnitt ab 45 Jahren helfen uns dazu. Wir haben uns bewährt, haben die Realität in den Griff bekommen und viele

Menschen fragen sich in dieser Zeit, die wir Midlifecrisis nennen, ob das alles war. Ob das Leben für sie nichts mehr bereithält. Man spürt die Leere, auch wenn die Partnerschaft gelungen ist, die Karriere gut verlaufen ist, man seinen Aufstieg gemacht hat, ob Mann oder Frau. Alles, was man sich als Junger gewünscht hat, ist eingetroffen: das Haus am Land, die schöne Wohnung in der Stadt, die Autos und schönen Urlaube. Man hat wohlgeratene Kinder, was fehlt denn noch? Wieso bin ich nicht glücklich, wo sich alle meine Wünsche erfüllt haben?

In dieser Zeit kommen viele zu mir mit genau diesen Fragen und Sehnsüchten. „War das alles?“ und ich kann ihnen sagen, das war nur das Vorspiel, jetzt kommt das Eigentliche. Dazu braucht es Information über die dritte Ebene unseres Wesens, den spirituellen Teil. Man braucht Disziplin und man muss Strategien und Methoden lernen, wie man zu unseren tiefen Wurzeln vordringen kann. Jeder hat hier seinen eigenen Weg. Da ich glaube, dass wir alle von „Oben“ geführt sind, bin ich überzeugt, dass einem zur richtigen Zeit das richtige Buch, das richtige Seminar, der richtige Mensch begegnet, der uns Impulse gibt, der uns weiterbringt auf diesem ganz neuen und faszinierenden Weg. Und je weiter wir gehen, desto spannender wird es.

# SPIRITUALITÄT

Ich habe dieses Thema bereits gestreift. Wenn wir uns in der Realität bewährt haben, wird diese Ebene drängend. Vor allem bei älteren Schauspielern/innen und Künstlern habe ich diese tiefe Bereitschaft gesehen, sich auf dieses Andere einzulassen. Was mir besonders imponiert, wenn ältere Frauen wie z.B. die 80 jährige Erika Pluhar, ehemalige Frau von Andre Heller, oder andere Künstlerinnen mit 80 oder 90 noch gut aussehen, innerlich so strahlen, dass sie ihre jungen Kolleginnen in den Schatten stellen, ohne es zu wollen.

## Spirituelle Prägephasen, Erweiterung des Horizonts

Wie ich schon erwähnt habe, gibt es zwei entscheidende Prägephasen, in denen wir für das Spirituelle sensibel werden. In der Pubertät, wenn wir ins Leben hineingehen, und im Alter, wenn wir aus dem gewohnten Leben wieder herausgehen. Es ist, als ob Engel das Tor bewachen, durch das wir zuerst hinein- und dann hinausgehen und bereit sind, uns zu helfen.

### Was verlieren wir, was gewinnen wir?

In der **Pubertät** verlieren wir die Eltern, die Familie, alles bisher Gewohnte. Es ist, als ob uns der Boden unter den Füßen weggezogen wird. Wir gewinnen aber unendlich viel: neue Freunde, die oftmals Familienersatz sind, in Jugendgruppen unterschiedlichster Art, sportbezogen, religiös, Projektgruppen, etc. Wir suchen uns Vorbilder außerhalb der Familie, zu denen wir aufschauen. Wir lösen uns von den Werthaltungen der eigenen Familie und probieren Neues aus. Eine ängstigende und faszinierende Zeit. Die Horizonte reißen auf, wir sind bereit, Neues zu integrieren.

Wir verlieren den perfekten Körper des älteren Kindes, das alle seine Gliedmaßen so gut beherrscht wie ein Akrobat oder Künstler, der jonglieren konnte, in totaler Harmonie war. Mit dem Längenwachstum ist das vorbei. Ob als Mädchen oder Bub, wie fühlen uns in unserer Haut nicht wohl. Die primären und sekundären Geschlechtsmerkmale

bilden sich aus. Wir haben sozusagen eine neue Haut, die uns noch zu groß ist, in die wir erst hineinwachsen müssen. Wir haben das alles schon im Kapitel Liebe etwas beleuchtet, doch jetzt geht es nicht um Verlust und Trennung, sondern um Erweiterung. Junge Menschen fühlen sich zur Meditation und allen spirituellen Dingen hingezogen. Sie wollen auf keinen Fall ein so enges kleinkariertes Leben wie ihre Eltern führen.

Sie möchten zu den Sternen fliegen. Das ist wichtig, damit sie wenigstens auf dem nächsten Dach landen.

Im **Erwachsenenalter** sind sie meist mit der Realität so beschäftigt, dass es nur in den wenigsten Fällen zur Ausweitung des Spirituellen kommt. Die Flamme, die in der Jugend entzündet wurde, schwelt oft weiter, kann aber, wenn die Kinder schon größer sind und der Berufsaufstieg in den Hintergrund tritt, auflodern. Es kann eine Krankheit sein, die zur Besinnung beiträgt, der Tod eines geliebten Menschen, dass man innehält und sich plötzlich wie von selbst die Werte verschieben. Gerade jetzt in der Zeit der Pandemie habe ich vor allem bei der Jugend diesen Schwenk bemerkt. Plötzlich steht nicht mehr das Vergnügen an erster Stelle, sondern die Sorge um andere, die schwächer und bedürftiger sind.

Es gibt in dieser Zeit der Gefahr und Angst ein Zusammenrücken, das man vor einigen Monaten noch nicht für möglich gehalten hätte. Die nächste Prägephase, die wir alle durchlaufen, ist das **Alter**. Was verlieren wir? Unsere körperliche Schönheit und Kraft. Meist auch die Familie, zumindest die Kinder, sie gehen weg und leben ihr eigenes Leben, gründen eventuell eine eigene Familie. Oft verlieren wir den Partner und sind allein. Wir verlieren unseren Beruf und damit die gesellschaftliche Bestätigung. Eigentlich grauenvoll.

### Was gewinnen wir?

Kann man da überhaupt etwas gewinnen? Sehr wohl. Wir werden emotional stabiler, sind nicht mehr so verletzbar, sind nicht mehr abhängig vom Urteil der anderen. Wir bekommen im Alter eine ganz neue **Freiheit**. Diese lässt uns ruhig und zufrieden werden. Überhaupt geht jetzt alles langsamer. Wir werden aufmerksamer gegenüber



Kleinigkeiten, wir werden achtsamer im Alltag, können kleine Dinge ganz anders wahrnehmen wie bisher. Ich merke das bei mir, wo ich ein dynamischer und sehr leistungsfähiger Mensch war und bin. Es ist etwas ganz Neues, dass ich auf unserer Terrasse in der Sonne sitzen kann und den Vögeln zuhören und zusehen kann, die Blumen um mich herum genieße und die Natur in einer Weise wahrnehme, wie noch nie zuvor. Ich habe den Eindruck, die Dinge gewinnen an Tiefe.

Das sind ideale Voraussetzungen dafür, die dritte, die spirituelle Ebene in uns zu entwickeln. Wir kennen uns schon recht gut, kennen unsere Stärken und Schwächen und wenn wir uns bisher gut entwickelt haben, überschätzen wir uns nicht mehr. Erst jetzt sind wir oft bereit unser kleines gieriges Ich in die Ecke zu stellen, wie Sylvester Walch das vorschlägt (Vom Ego zum Selbst) und zu sagen: „Du hast mir bisher gut gedient, jetzt bleibst du im Hintergrund. Wir werden bescheiden und dankbar. Wenn ich morgens aufwache, danke ich für die gute Nacht, den tiefen Schlaf, die schönen Träume, aber auch, dass ich in Österreich und dem schönen Wien leben darf. Ich danke für meine Familie, dass alle gesund und zufrieden sind, was nicht selbstverständlich ist.

## CONCLUSIO

Wir haben uns bisher angesehen, dass die Liebe zu den Menschen und die Liebe der Menschen zu uns, die wichtigste Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung ist. Schon vor der Geburt ist die Liebe unserer Mutter, die uns in ihrem Körper trägt und nährt, unsere Lebensgrundlage. Haben wir diese nicht, tun wir uns ein Leben lang schwer und wissen eigentlich nicht warum. Auch in der frühen und späten Kindheit benötigen wir diese Liebe. Zuerst vor allem durch intensiven Körperkontakt und dann durch Aufmerksamkeit, Lob und Förderung. Kinder, die immer nur hören, dass sie Versager sind, glauben das schließlich und fühlen sich ein Leben lang als solche, auch wenn sie wirklich tüchtig sind und hervorragende Leistungen erbringen. Nach der Lösung von der elterlichen Liebe wechseln wir zu einem oder mehreren Partnern, denen wir Liebe geben können und auch erhalten. Unser Leben lang wird Liebe mit Menschen in Verbindung gebracht. Nur schwer entwicklungsgehemmte Menschen

haben Tiere lieber als Menschen, weil diese ihnen – mit ihrem schwachen Ich - nicht gefährlich werden können.

Im Alter fallen oft all diese Menschen weg, durch Krankheit, Tod oder anderes. Wir bleiben allein zurück. Und jetzt haben wir die Chance, die allumfassende Liebe des „Allerhöchsten“ zu erleben, wahrzunehmen, zuzulassen und ganz langsam zu erwidern. Dies macht uns total unabhängig und gesund.

## Die Liebe des Allerhöchsten

Ganz gleich wie wir dieses höhere Wesen nennen, Gott, Schöpfer, das Numinose, das Universum, das Nichts etc. es geht darum, zu dem „Überselbst“ in uns vorzudringen, wie Horst Krohne es nennt (Ansteckende Gesundheit). In uns schlummert ein Funken, den es zu entfachen gilt. Dort ist unser Atomkraftwerk, das uns zu den Sternen fliegen lässt, trotz unseres schwachen Ich und gebrechlichen Körpers.

Das Christentum hat einige Aspekte und Befindlichkeiten, die in anderen Religionen fehlen. Seit Christus das Judentum reformiert hat, lehrte er uns, dass Gott kein Ferner, Uninteressierter ist, sondern ein Vater, der seine Kinder liebt, auch wenn wir das teilweise nicht sehen können. Christus leitet uns an, diesen Vater immer wieder zu bitten. Andererseits weist er darauf hin, dass dieser gütige, aber auch strenge Vater eigentlich weiß, was wir brauchen und auch dafür sorgt, dass wir es bekommen. Denken wir nur an die Lilien des Feldes, die schöner gewandet sind wie Salomon in all seiner Pracht. Dalai Lama streicht diesen Unterschied zu anderen Religionen folgendermaßen heraus:

„Was die christliche Sicht der Gottheit einmalig macht, ist die Vorstellung Gottes mit einem menschlichen Gesicht, nämlich in der Person Jesu. für das Christentum ist Jesus nicht halb Mensch und halb Gott, sondern ganz Mensch und ganz Gott, also sowohl Gott als auch Mensch.“ („Das Herz der Religionen“, S.102)

Und dieser Jesus lehrt uns etwas, was wir sonst in keiner Religion finden, dieses höchste Wesen, den Schöpfer, den Alleinen, der den Juden noch immer sehr entfernt und fremd war - sie haben schließlich Moses als Übersetzer gehabt, weil sie sich selbst nicht mit ihm zu reden getraut haben – Vater zu nennen. Das gab es noch nie, weder in Ägypten noch bei den Persern, den Griechen oder den Römern. Das unterscheidet das Christentum, von allen anderen Religionen. Das Zentrum ist die Liebe, zu uns selbst, zu den anderen, zu der Schöpfung und schließlich zu dem Vater im Himmel, der für uns sorgt. Leider leben die Christen diese unwahrscheinliche Botschaft nicht. Sie stehen gegeneinander auf im Kampf um das „Goldene Kalb“, wie wir das jetzt in der Corona Krise sehen, wo diejenigen, die mildtätig und menschbezogen arbeiten und benachteiligt sind, die großen Konzerne aber, die ohnehin Millionen und Milliarden Gewinne machen von den Geldtöpfen ungeheure Summen fordern. Und alles mit dem Argument, dass sie Arbeitsplätze sichern müssen. Das können sie, indem sie ihren Gewinn dafür einsetzen. Wir haben also eine total unchristliche Gesellschaft. Aber davon später mehr. Es gibt aber noch andere Unterschiede von Christentum und anderen Religionen.

Das sind:

- Die Trinität und
- Die Menschwerdung Christi

Das sind ganz seltsame Dinge, über die wir gar nicht mehr nachdenken, weil wir es so von Kindesbeinen an gewohnt sind. Aber wenn wir die anderen Religionen betrachten, merken wir, welche Sensation das eigentlich darstellt.

## Die Trinität

Diese besteht aus dem Heiligen Geist, dem Schöpfer und dem Sohn. Es würde doch eigentlich genügen, einen Gott anzubeten, wozu die drei Personen. Das ist ein Geheimnis, das wir sicher nicht ergründen können. Ich kann nur meine Erfahrung mit der Trinität einbringen. Eigentlich habe ich mir, wie die Mehrzahl der Katholiken, nie darüber den Kopf zerbrochen. Eines Tages schenkte mir Probst Maximilian

Fürnsinn ein kleines Büchlein von Wunibald Müller „Atme in mir“ über den **Heiligen Geist**. Es war, wie wenn man einen Vorhang beiseitegeschoben hätte. Plötzlich wurde ein Begriff, der mir nichts sagte, lebendig. In meinen täglichen Nachtmeditationen lasse ich mich zuerst einmal von dem Geist von oben anfüllen. Wenn ich noch so gestresst, aufgereggt, unruhig bin, werde ich relativ rasch ruhig.

Ich erlebe den Heiligen Geist als eine gütige ziemlich unstrukturierte Energie, die mich **erfüllt und auftankt**. Es gibt aber noch einen anderen Aspekt für mich. Wenn ich ein Problem habe, das ich nicht lösen kann, bitte ich den Heiligen Geist es zu lösen, und er tut es, früher oder später. Ausweglose Situationen lösen sich so unerwartet auf, dass mir immer wieder der Mund offenbleibt. Vor allem im Umgang mit schwierigen Menschen, denen man nicht beikommen kann, die aber zerstörerisch sind, bewährt er sich gut.

Ich habe in meinen zahlreichen Meditationsgruppen, die ich schon seit über 20 Jahren führe, nur einige Menschen dabei, die den Heiligen Geist als „Geistigen Führer“ haben. Dieser erfüllt sie mit Licht und Liebe, aber er ist in seinen Antworten unstrukturiert. Wenn sie eine wichtige Frage haben, antwortet er meist: „Es wird alles gut. Hab‘ Vertrauen.“ Er gibt nie klare, konkrete Anweisungen, wie viele andere „Geistigen Führer“. Daher gab ich einer Meditierenden den Rat, sie soll den Heiligen Geist bitten, ihr einen Übersetzer in ihre Realität zur Seite zu stellen. Sie bekam eine Heilerin, die vor 20 000 Jahren gewirkt hatte und die ihr konkrete Anweisungen gibt.

Für mich ist der Heilige Geist eine Energieform des Allerhöchsten, voll von Liebe und Kraft, Geborgenheit und Schutz, Eigenschaften, die wir beim Menschen als weiblich einstufen. Als ich einem Theologen dies sagte, meinte er, im Urchristentum hat man den Heiligen Geist als weiblich angesprochen.

Die nächste Person ist der **Schöpfer**. Er, der alles geschaffen hat, die sichtbare und die unsichtbare Welt. Unsere moderne Wissenschaft dringt immer mehr in dieses hochdifferenzierte Gefüge der Schöpfung ein. Wir lernen völlig Neues über unseren Körper, dass z. B. jede Zelle alles weiß, was im Körper in jeder Sekunde passiert. Dass alle Zellen ständig mit den anderen im kommunikativen Austausch sind, Dinge

die wir uns vor einiger Zeit noch gar nicht vorstellen konnten. Wenn wir uns die Schöpfung um uns anschauen, so gibt es ein differenziertes Netzwerk, wo alles aufeinander haarfein abgestimmt ist. Alle Mystiker sagen uns immer wieder, dass alles mit allem verbunden ist, doch wir können uns das noch immer nicht wirklich vorstellen. Die Schöpfung ist aber ein Abbild des Schöpfers, feinste Netzwerke, hohe Differenzierung. Ich erlebe hier eine ganz andere Energieform: real, konkret. Wenn man gegen Naturgesetze verstößt, hat das Konsequenzen und das auf allen Ebenen. Es gibt ein Richtig und Falsch, ein Gut und Böse. Mangel an angedachter Entwicklung rächt sich. Und wir Menschen kümmern uns nicht um diese Gesetzmäßigkeiten und seine Folgen und sind von Gier, Unverständnis und primitiven Ego-Willen beherrscht. Wir ahnen langsam, welche Folgen das haben kann, und dass wir uns selbst zerstören, wenn wir mit unserer Blindheit die Schöpfung zerstören. Die Energieform des Schöpfers hat für mich Struktur, Gesetze, Vorschriften, Entwicklungsziele, die wir aus freiem Willen verwirklichen können, oder aber auch nicht. Jeder bekommt die Hilfen, die er braucht, wie eben ein liebevoller Vater handelt, der möchte, dass seine Kinder glücklich sind. Wenn wir uns gegen dieses Angebot entscheiden, müssen wir die Konsequenzen unseres Handelns tragen. Das Ziel aller Entwicklung ist die allumfassende Liebe, wie sie uns der Schöpfer vorlebt. Immer mehr so werden, wie er, sich für alles, sich selbst, den anderen, die Schöpfung verantwortlich fühlen. Gehen wir aber diesen spirituellen Weg nicht, entscheiden wir uns dagegen, steuern wir dem Abgrund zu.

Die dritte Person in dieser Dreiheit ist der Sohn, **Jesus Christus**, der Erlöser. Meine Erfahrung ist nun, dass ungefähr 40 % meiner Meditierenden Christus als „Geistigen Führer“ haben. Da ich schon seit über 20 Jahren Mediationsgruppen führe, sind das sicherlich schon mehr als 200 Personen, die meine spezifische Art der Meditation kennengelernt haben. Er ist es, der uns an der Hand nimmt, wie ein Bruder, uns versteht, uns hilft und uns fördert.

### Meditation, wie ich sie lehre und begleite

Alles fing am 20.Mai 1992 an. Ich hielt einen Vortrag über Meditation, die ich schon jahrelang praktizierte, in meinem ehemaligen Verein der

APP (Arbeitsgemeinschaft für Präventivpsychologie). Die Zuhörer baten mich, einen Probekurs abzuhalten, sie wollten erleben, wie das in der Praxis aussieht. Es meldeten sich 14 Personen. Bald wurden immer mehr und ich führte einige Gruppen.

Von Anfang an war die Grundstruktur für die Meditationsabende für mich klar und hat sich seitdem nicht verändert und bewährt. Als Psychologin und Psychotherapeutin war mir wichtig, dass die Übenden psychologische **Information** bekommen, damit sie langsam die Zusammenhänge zwischen ihren Einstellungen, ihrem Verhalten und der Reaktion der Umwelt selbst erkennen.

Es gab also:

- Psychologische Selbsterfahrung
- Psychologische Information im Theorieteil
- Geführte Meditation und Entspannungstechniken
- Als Höhepunkt und Schluss Schamanenreisen

Auf diese Weise sprach ich in den Teilnehmern drei Ebenen ihres Wesens an, die intellektuelle Ebene (Denken), die emotionale Ebene (Fühlen) und die spirituelle Ebene. Die kurzfristige Wirkung in den Sitzungen war: Entspannung, Energieaufbau, Lernen von der Gruppe und langfristig die Entwicklung der Person und die Weitung des Horizonts. Die Effizienz dieser Methode ließ ich von der Universität Klagenfurt untersuchen und bestätigen.

Die Schamanenreisen baute ich ein, weil ich in meiner 12-jährigen Erkundungszeit im esoterischen Markt, diese als am besten geeignet für meine Zwecke erachtete. Sie lassen sich einerseits mit dem Christentum verbinden und führen in die eigene Kraft und andererseits in die spirituelle Dimension. Die Schamanen arbeiten mit Krafttieren als Symbol für die eigene Kräfte (in jedem Chakra eines) und mit den „Geistigen Führern“. Diese zeigen sich oft nicht gleich und sind in unserer Kultur meist christliche Heilige, aber auch Erzengel und in vielen Fällen auch Christus.

*„Eine außergewöhnlich effiziente Technik sind .... die Schamanenreisen. Diese sehr alte Technik, die ich bereits erwähnt habe, arbeitet, mit leichter Trance und geleitet den Menschen zu seinen inneren Bildern. Man könnte das mit einer Fantasiereise vergleichen, nur dass es dabei fast kleine Vorgaben gibt.“ („Jungbrunnen Meditation“, S.102)*

*„Reise in die „Untere Welt“*

*Man stellt sich als „Reisender“ vor, man würde durch die Erde in einen Bereich vordringen, der die „Untere Welt“ genannt wird. Dort begegnet man Tieren, die sich einem als die Visualisierung der eigenen Kraft zu erkennen geben. .... An dem Zustand dieser Krafttiere können wir unseren eigenen Seelenzustand ganz präzise wahrnehmen und somit erkennen. Ist. z.B. in Krafttier gesund, kräftig, hat es ein glänzendes Fell und ist zutraulich, dann ist anzunehmen, dass die Kräfte des „Reisenden“ gut in Schuss sind.“ („Jungbrunnen Meditation“, S.103*

*)*

Ganz anders stellen sich die Dinge bei der Suche nach dem „Geistigen Führer“ dar.

*„Reise in die „Obere Welt“*

*Bei dieser Meditationsform geht es nicht mehr darum, die eigenen Kräfte zu visualisieren, sondern die Kräfte unserer „höheren Anteile“ .... Damit ist jener Teil in uns gemeint, den die Mystiker aller Religionen den göttlichen Kern in uns nennen, der alles weiß und eigentlich auch alles kann. .... Eine Trainingsteilnehmerin, selbst kirchenfern und ohne jegliche Kenntnis katholischer Heiliger, begegnet in der „Oberen Welt“ bei der Suche nach ihrem Geistigen Führer einer Klosterfrau in einem braunen Habit mit einem cremefarbenen Kopfhäubenteil. Bei der Suche nach der Ordenstracht in Büchern entdeckte sie, dass es sich bei dem Ordenskleid um eine alte Form der Tracht der Karmelitinnen handelte. Bei dieser Gestalt, die ihr in der „Reise“ begegnete, handelte es sich um „Teresa von Avila“, über die sie selbst keinerlei Information hatte.“ („Jungbrunnen Meditation“, S.105)*

Bei den Krafttieren bleiben die Übenden in ihrem System, in ihrer Weltsicht. Wenn sie die Krafttiere etwas Persönliches fragen, verstehen sie deren Antwort meist. Nicht aber die Antworten der „Geistigen Führer“, die oft ganz hart konfrontieren. Da fungiere ich in

der Gruppe als „Übersetzer“, der die Personen und ihre Geschichte kennt und versucht, in einfühlsamer Weise die oft harten Wahrheiten zu transportieren.

Ein Beispiel:

Eine langjährige Teilnehmerin klagte im Selbsterfahrungsteil, dass ihre Partnerschaft nicht mehr funktioniere. Nach der Schamanenreise war sie etwas verstört. Sie hatte als „Geistigen Führer“ den Heiligen Christophorus. Diesmal aber sei Christus zu ihr gekommen und habe ihr die Hand gegeben, diese bestand aber nur mehr aus Haut und Knochen. Sie verstehe nicht, was das solle. Ich erklärte ihr, dass dies eine Totenhand war und sie stimmte zu. Ich wies sie auf ihre tote Partnerschaft hin, sie solle sich das ansehen und etwas verändern, damit diese wieder lebendig werde. Das konnte sie annehmen und war entlastet. In ihrem Alltag hat das dann auch gut funktioniert.

### Unterschiedliche Energien

Die Energie Christi ist eine ganz andere als die der beiden anderen Personen. Er ist unser Begleiter, versteht uns, weil er ja alles selbst mitgemacht hat, und steht uns bei, hilft uns und gibt uns nicht nur Hilfe, sondern oft auch ganz konkrete Anweisungen.

Die Skeptiker unter den Lesern können nun meinen: Das sind nur Hirngespinnste, kein Gott oder Erlöser kümmert sich persönlich um uns, schon gar nicht, dass er von sich aus Kontakt zu uns aufnimmt. Ich selbst bin auch immer skeptisch, solange, bis mich etwas wirklich überzeugt. Hier war es die Gleichförmigkeit der Reaktionen der Seminarteilnehmer. Auch wenn sie sich überhaupt nicht kannten, beschrieben sie ihre „Geistigen Führer“ ganz ähnlich. Da viele von ihnen kirchenfern sind und auch mit dem Christentum nicht sehr vertraut sind, nie die Bibel gelesen haben und sich bezüglich der Katholischen Dogmen nicht auskennen, haben mich ihre Aussagen überzeugt. Alle, die den Heiligen Geist haben, sind immer mit Licht und Liebe erfüllt. Sie bekommen aber nie konkrete Antworten auf ihre Fragen. In meiner langjährigen Tätigkeit als Meditationstrainerin hatte ich bisher nur zwei Personen, die Gott Vater als „Geistigen Führer“ hatten. Eine davon war eine Kollegin, auch Psychologin und



Psychotherapeutin, die auf diese Form der Arbeit neugierig war und sich in eine meiner Gruppen begeben hatte. Sie ist mir nie als religiös aufgefallen. In unserer Gruppe jedoch hatte sie Gott Vater als ihren „Geistigen Führer“. Es war berührend, ihre tiefe Ehrfurcht zu erleben, wenn sie von ihrer Begegnung nach der Schamanenreise erzählte. Man konnte das in der ganzen Gruppe spüren und es erfüllte uns alle mit einem Schauer.

## CONCLUSIO

Im Christentum steht die Liebe im Mittelpunkt aller Anweisungen, nicht aber bei den Christen und schon gar nicht in den christlichen Kirchen, wie ich sie in meiner langjährigen Schulungstätigkeit in der Katholischen und Evangelischen Kirche kennengelernt habe. Wir hätten aber mit der christlichen Systematik ein Instrument zur Hand, das uns als Menschen zufriedener und glücklicher macht und uns hilft die enormen Probleme auf Erden, die wir selbst geschaffen haben, zu lösen. Ohne diese Einstellung der Liebe zu uns, unseren Lieben, unserem Beruf aber auch allem Lebendigen gegenüber werden wir es nicht schaffen. Wir können uns noch so auf der Sachebene bemühen, wenn die Einstellung der Liebe fehlt, sind wir eine „Klingende Schelle und tönendes Erz...“.

## Maria, Segen für die Erde

Ein Dogma der Katholischen Kirche beinhaltet, dass Maria mit „Leib und Seele in den Himmel aufgenommen“ wurde. An sich war es mir ziemlich gleich, ob Maria ein Grab hat oder nicht, ich würde ohnehin nicht hinpilgern. Es ist wieder ein persönliches Erlebnis, das mir eine andere Sicht der Dinge gezeigt hat.

Ich hatte in meiner Meditationsgruppe in Pyhra eine Frau mittleren Alter, eine sehr nette, ruhige Person. Einmal sagte sie, bei der Licht-Organ-Übung, bei der wir von den Organen die dunklen Aspekte ausatmen und Licht durch den Scheitel einatmen, dass ihre Geschlechtsorgane nicht hell geworden seien. Ich bat sie, am nächsten Tag zu ihrer Gynäkologin zu gehen und sich anschauen zu lassen. Das tat sie auch und die Ärztin stellte Krebs im letzten Stadium

fest. Es war nichts mehr zu machen. Ich begleitete sie persönlich in dieser Zeit und sie beschloss mit ihrem Mann nach Lourdes zu fahren. Als sie zurückkam, war sie ganz verändert. An der Krankheit hatte sich nichts geändert, doch sie war mit tiefem Frieden erfüllt und schaute ihrem baldigen Tod mit ruhiger Gelassenheit, ja sogar mit einem Glücksgefühl, entgegen.

Da wurde ist erstmals auf die zahlreichen Marienerscheinungen auf der ganzen Welt aufmerksam. Die bekanntesten sind **Lourdes** in Frankreich, wo Bernadette Soubirous 1858 eine Marien-Erscheinung hatte. Sie sprach immer von einer schönen Frau, die ihr Aufträge erteilte. Man wollte sie schon wegen Halluzinationen in die Psychiatrie stecken, doch ihr Pfarrer hielt zu ihr, weil er die Einfalt und den tiefen Glauben des Mädchens kannte und wusste, dass sie sich nicht etwas einbildete, ja gar nicht wusste, dass es Maria war, die ihr erschien. Franz Werfel hat ein Gelübde gemacht und meinte, wenn er als Jude dem Hitler-Deutschland entkäme, würde er über dieses Mädchen Bernadette ein Buch schreiben. Und so entstand das „Lied der Bernadette“, das ich sogleich zu lesen begann. 1917 erschien Maria auch einigen Hirtenkindern in **Fatima**, Portugal. Auch dieser Ort entwickelte sich zu einem Wallfahrtsort, wo viele Leidende Trost und Hilfe suchen.

Heute fahren meine Meditationsfrauen regelmäßig nach Medjugorje in der Herzegowina und kommen immer sehr gestärkt zurück.

Es ist schon außergewöhnlich, was da geschieht. Frauen waren in allen Kulturen immer verachtet und instrumentalisiert. Sie hatten die Kinder zu bekommen und zu betreuen und dem Mann untertan zu sein. Es war unvorstellbar, dass eine Frau eine solche Stellung wie Maria hat. Von „Drüben“ herüberwirken, wie früher die Göttinnen, wenn wir an Hera oder Isis denken. Aber „eine ganz normale Frau“ - nie und nimmer! Alle Religionen sind von Männern geschaffen und werden von ihnen gesteuert und beherrscht, da hat eine Frau keine Macht und noch dazu eine solche wie Maria, die Macht einer liebenden Mutter.

## Die drei Ebenen der Krankheit

Wenn unser Menschenbild drei Ebene enthält, die materielle, die emotionale und spirituelle, muss ja auch unsere Sicht der Krankheit diese Ebenen miteinschließen. Seit Jahrtausenden sind die **Ärzte** für unseren **Körper**, die **materielle Ebene** zuständig. Gerade in den letzten zweihundert Jahren haben sie die Forschung auf diesem Gebiet so vorangetrieben, wie nie zuvor. Seit Descartes beschränken wir unsere Neugierde auf die rein materielle Ebene und dringen in einer Weise ein, die atemberaubend ist. Unser Wissen auf diesem Gebiet steigt exponentiell an. Auch in der Chirurgie leisten unsere Ärzte heute Dinge, die wir uns vor 80 Jahren nicht vorstellen konnten. Wir transplantieren Organe, sogar das Herz, wir nähen abgetrennte Gliedmaßen in stundenlangen Operationen wieder an und diese sind nach einiger Zeit funktionstüchtig. Eigentlich müsste man meinen, dass wir jetzt viel gesünder sind, denn je. Wir werden zwar immer älter aber nicht unbedingt gesünder. Bald können wir dieses Gesundheitssystem nicht mehr finanzieren. War unsere Lebenserwartung im Mittelalter 35 Jahre, ist sie jetzt schon weit über 70 Jahre. Und unser Gesundheitssystem hat die Aufgabe uns funktionsfähig für unsere Leistungsgesellschaft zu erhalten.

Wir werden zwar älter, haben eine eigene Pension, sind finanziell abgesichert und doch nicht glücklicher als früher. Warum? Wir haben doch alles? Oder? Ich habe bereits beschrieben, wie wir oft mit 45 Jahren aufwachen und uns diese Fragen stellen. Viele entdecken ihre **emotionale Ebene**, leisten sich eine **Psychotherapie** und sind zufriedener als bisher. Jetzt werden Beziehungen wichtig, wir lernen eine neue Form der Kommunikation und merken, dass emotionale Probleme ganz andere Strategien benötigen wie materielle Probleme. Langsam dämmert uns der Zusammenhang von Gefühl und Körper. Wenn wir unglücklich sind, Ängste und Schuldgefühle haben, ist unser Immunsystem geschwächt und Viren haben bei uns mehr Chancen als bei glücklichen Menschen. Daher ist die emotionale Stabilität eine wichtige Voraussetzung für ein gesundes Leben.

Ein Beispiel:

Zu mir kam vor Jahren die Frau eines Baumeisters. Sie hatte alle Bauchoperationen, die man sich vorstellen kann, Magen, Darm, Leber. Sie konnte nur mehr Reis und gekochte Nudeln essen. In einer sehr langwierigen Psychotherapie mit „inneren Bildern“ (KIB = Katathyme Imaginative Bilder), gingen wir immer weiter in ihrer Lebensgeschichte zurück. Schließlich waren wir im vorgeburtlichen Zustand. In einer Sitzung erlebte sie ihre Konzeption und sagte: „Ich hätte eigentlich ein Bub werden sollen, ein guter Soldat für Hitler. Und meine Mutter hat daher so viel und gut gegessen, und sie waren so enttäuscht als ich kam.“ Nach dieser Sitzung konnte die Patientin alles essen. Bei der letzten Sitzung gab ich ihr einen schwarzen, starken Kaffee zu trinken und meinte: „Wenn du den gut verträgst, bist du okay“. Und so war es.

Diese Frau hatte alle Operationen erhalten, die möglich waren, um ihre Unverträglichkeit für fast alle Lebensmittel zu beseitigen. Es hat nichts geholfen, weil die Ursache ihrer Krankheit nicht im körperlichen Gebrechen gelegen ist. Bei einer Zusammenarbeit von Ärzten und Psychotherapeuten, hätte man sich viel Zeit, Geld und Qual der Patientin ersparen können.

Daher wäre es wünschenswert, wenn Ärzte und Psychotherapeuten enger zusammenarbeiten, wie wir dies in unserem Projekt „Miteinander“ vorschlagen. Wir sind nicht nur Körper, jeder Gedanke, jedes Gefühl drückt sich im Körper aus, wie schon Candace Perth in ihrem Buch „Moleküle der Gefühle“ aufzeigt.

Was hat nun die dritte Ebene, die **spirituelle** oder **energetische** Ebene mit Krankheit bzw. Gesundheit zu tun?

Ich möchte zuerst ein persönliches Erlebnis anführen, wie ich mich langsam der Gruppe der **Heiler** und Energetiker angenähert habe, von denen ich lange Zeit nichts wusste.

Vor etwas mehr als 10 Jahren hatte ich einen Bandscheibenvorfall. Ich war bei einem sehr guten Orthopäden in Behandlung und erhielt 20 Infusionen. Zweimal wöchentlich kam ich in die Ordination und ging in das Infusionskammerl, wo ich dann mit fünf bis sechs anderen Patienten eine halbe Stunde saß. Wir kannten uns schon ganz gut und

die „Kollegen“ erzählen mir, dass sie nach der Infusion eine Zeit lang keine Schmerzen hätten. Bei mir war das anders. Nach der Infusion hatte ich so arge Schmerzen, dass ich gar nicht mehr gehen konnte. Nach der 20. Infusion schlug mir der Arzt vor, noch fünf zu nehmen, vielleicht würde es dann besser. Ich lehnte ab. Wenn 20 nicht helfen, dann will ich die zusätzlichen fünf auch nicht. Ich ging mit Schmerzen nach Hause. In einer meiner Meditationsgruppen hatte eine Teilnehmerin eine Ausbildung bei dem Geistheiler Ing. Thomas Gruber gemacht. Sie riet mir, Thomas Gruber aufzusuchen, vielleicht könne er mir helfen. Ich kann mich gut erinnern, dass ich dachte: „Nie im Leben gehe ich zu einem Geistheiler.“ In der nächsten Meditationsgruppe fragte sie mich, ob ich schon bei Herrn Gruber gewesen sei. Ich verneinte und meinte, ich würde auch nicht zu ihm gehen. Da sie eine kluge Frau ist, brachte sie die einzigen Argumente, auf die ich anbiss. Sie sagte: „Schau, er ist nicht allzu teuer und es schadet nicht.“ So versuchte ich es. Ich fuhr 2007 zu Ing. Thomas Gruber, Dozent der Schule der Geistheilung nach Horst Krohne, nach Bad Fischau – Brunn / Gebirge bei Wir. Neustadt. Als ich ihm erzählte, dass die Infusionen die gegenteilige Wirkung gehabt hätten, pendelte er die Chakren aus und tat noch einiges andere und stellte fest, dass ich falsch programmiert sei, so jedenfalls verstand ich es. Das hob er auf. Jetzt wirken schmerzstillende Mittel auch bei mir wirklich Schmerz stillend. Als ich das nächste Mal hinging, bat ich ihn, sich des Schmerzes vom Bandscheibenvorfall anzunehmen. Er ließ mich auf einen Massagetisch legen und behandelte mich. Immer wieder bat er mich aufzustehen, ob es jetzt besser wäre. War es nicht. Zum Schluss ließ er mich auf einen Sessel setzen und hielt mir seine beiden Hände vorne und hinten am Rücken. Er bat mich, die Augen zu schließen und die Farbe Grün zu visualisieren. Sofort sah ich rechts von mir den Erzengel Raphael im grünen Gewand – ich wusste sofort, dass er es ist. Dieser berührte mit der Hand die gleichen Stellen wie Ing. Gruber und der Schmerz war sofort weg und kam nie mehr wieder. Den Erzengel Raphael habe ich jetzt noch als „Geistigen Führer“. Thomas Gruber sah dieselbe Situation natürlich ganz anders: *„Bei der Befundung des wahrscheinlichen Krankheitsverursachers, deckte ich nervlich bedingte, degenerative Versorgungsstörungen (Lendenwirbelsäule, Hüften) und auch unerlöste geistig-seelische Konflikte aus der Vergangenheit auf. Nach meiner Hilfestellung zur Selbstheilung mit modernen energetischen, mentalen und geistigen*

*Heilweisen fühlte sich die Patientin, Prof. Dr. Anneliese Fuchs, vom Schmerz befreit.“*

### Kooperation und Freundschaft

Ing. Gruber lud mich immer wieder zu seinen Heilertreffen ein, um einen Vortrag zu halten. Ich merkte bald, dass die Heiler mehr Selbsterfahrung benötigen, was eine gute Ergänzung zu ihrer Ausbildung bei Thomas Gruber ist. So bot ich in der IDEE psychologische Seminare für diese Berufsgruppe an. Die Kooperation vertiefte sich und ich sandte Patienten an Thomas, damit auch die energetische Ebene bearbeitet würde, was sich gut auswirkte. So entstand zwischen uns immer mehr Vertrauen und je enger wir zusammenarbeiteten, desto größer wurde die Achtung vor der Kompetenz des anderen.

Ich wurde auch 2016 zum Kongress der Schule der Geistheiler nach Horst Krohne in Schladming zu einem Vortrag eingeladen. Wir rückten noch näher zusammen. Als einer meiner Rechnungsprüfer aus persönlichen Gründen seine Funktion in der IDEE niederlegte, übernahm Thomas diese Funktion in meinem Verein. Er steht mir mit Rat und Tat zur Seite. Und da er ein sehr realistischer, nüchterner Mensch ist, schätze ich seinen Rat sehr.

### Projekt „Miteinander“

Im Jahre 2017 hatte ich die Idee eines Symposiums für Ärzte, Psychotherapeuten und Heiler. Ich bat Prälat Mag. Maximilian Fürnsinn - mit dem ich 15 Jahre im Herzogenburger Arbeitskreis zusammengearbeitet habe, mir einen schönen Raum zur Verfügung zu stellen. Im Herzogenburger Arbeitskreis trafen einander Priester und Psychotherapeuten zum Gedankenaustausch (siehe Dokumentation Herzogenburger Arbeitskreis). Und so kamen wir ins Stift Dürnstein, ein wahrlich würdiger Rahmen. Ich kümmerte mich um die Organisation der Tagung und um die finanziellen Belange. Thomas Gruber rührte die Werbetrommel und so hatten wir bei diesem Probestein bereits 60 Teilnehmer. Die Mehrheit waren Heiler und Energetiker, aber auch Ärzte und Psychotherapeuten kamen.

Bei der Tagung bildeten wir am Nachmittag, nach den Theorievorträgen, drei Arbeitsgruppen. Eine wurde geführt von der Ärztin Dr. Irene Scheuba, die zweite Gruppe leitete der Psychotherapeut und Diakon Uwe Eglau und die dritte Mag. Dr. Maria Nemecek, Heilerin. Alle drei Gruppen stellten ihre Ergebnisse vor und am Schluss der Tagung war eine ungeheure Welle des Aufbruchs zu spüren, die alle erfasst hatte. Die Inhalte sind in der Dokumentation der Tagung („Miteinander nicht Gegeneinander“ am 26. April 2018 im Stift Dürnstein) nachzulesen. (Nur in der IDEE erhältlich.)

Für Interessierte lagen Listen auf, damit sie sich für Arbeitsgruppen eintragen konnten, um den begonnenen Dialog bis zum nächsten Symposium fortzusetzen. Außerdem wollten wir Material sammeln, um zu dokumentieren, wie eine solche Zusammenarbeit vonstattengehen könnte und welchen Nutzen sie für den Einzelnen und fürs Gesundheitssystem bringen könnte.

Das **2.Symposium** fand am **5. April 2019**, im Raiffeisen – Forum in Wien statt. Inzwischen hatten vier Arbeitsgruppen ehrenamtlich das gesamte Jahr gearbeitet.

Ich führte die erste Gruppe „Wenn die Welt im Kopf zerbricht“, die sich nicht nur mit dem Thema Schizophrenie beschäftigt, sondern auch mit anderen schweren psychischen Störungen wie Depression, Borderline-Störung, schweren Krisen etc.

Die zweite Gruppe „Bewusstsein“ wird von der Heilpraktikerin, Humanenergetikerin Ulli Schnaitl geführt und beschäftigt sich mit dem Thema Verantwortung.

Die dritte Gruppe bearbeitet das Thema Alter „Wie werde ich vital und glücklich alt?“ und wird von der Managerin und Energetikerin DI Dr. Helga Prazak geleitet. Last noch least die letzte Gruppe „Ich bin Ich, Thema Hochsensibilität“ wird von Dipl. Päd. und Energetikerin Gabriele Zenker geführt, die die Gruppe vom Kinderarzt Dr. Reinhard Mitter übernommen hat.

Als wir uns regelmäßig trafen, um die Ergebnisse der Gruppenarbeit vorzustellen und zu diskutieren, fiel auf, dass wir einige Begriffe unterschiedlich definierten.

## Heiler oder Energetiker?

Es ist Ihnen sicherlich schon aufgefallen, dass einmal das Wort Heiler und einmal das Wort Energetiker als Berufsbezeichnung angeführt wird. Bei einem Treffen aller vier Arbeitsgruppen entspann sich eine heftige Diskussion, ob man diese beiden Begriffe synonym verwenden könne. Einige TeilnehmerInnen waren dafür, nur mehr die Bezeichnung Energetiker anzuführen. Das hat wahrscheinlich den Hintergrund, dass der Begriff Heiler in Österreich verboten ist und nur in Deutschland zugelassen wird.

Frau Birgit Kunze z. B. bildet mit demselben Programm in Österreich Personen aus, die den Titel Diplom. Energetiker erhalten und sich mit demselben Ausbildungsprogramm in Deutschland Humanenergetiker nennen dürfen.

Ich selbst habe eine ganz andere Einstellung und würde die beiden Begriffe nur selten synonym verwenden.

Für mich ist **Heiler** eine Bezeichnung, die schon tausende Jahre alt ist. Die Schamanen, die es seit 35 000 Jahren gibt, sind für mich Heiler, wobei die Gabe des Heilens oft vom Vater auf den Sohn, die Tochter übertragen wurde. Sie hatten oft eine über zehnjährige Ausbildung bei einem anderen Schamanen zu durchlaufen und zum Schluss schwere Prüfungen zu bestehen. Auch Jesus Christus bezeichne ich als Heiler.

Es gibt aber auch moderne Heiler, die Andreas Obrecht in seiner Studie „Die Welt der Geistheiler“ beschrieben hat (siehe Literaturliste). Von den 250 in Österreich bekannten Heilern sucht er nach dem Zufallsprinzip 30 aus und macht mit ihnen Tiefeninterviews. Dabei gibt es Heiler, die mit Ärzten zusammenarbeiten und auch medizinische Kenntnisse haben. Andere wieder haben keine Ausbildung, sondern nur eine Berufung und besondere Begabung, die sie früher oder später erkennen und dann auch ausüben. Besonders beeindruckend und unverständlich für mich war die Geschichte eines Tiroler Bauern. Er erhält von einer slowenischen Bäuerin eine Kiste mit Rosenkränzen und Anleitungen zur Herstellung von Heilsalben. Auch wenn es einige Zeit dauert, bis er seine Berufung annimmt, wirkt er heute als



katholischer Gebetsheiler, der sich des Ansturms auf seinem Hof kaum erwehren kann.

Ich arbeite aber seit Jahren mit Ing. Thomas Gruber zusammen, der in Deutschland eine Ausbildung in der Schule für Geistheilung nach Horst Krohne gemacht hat und jetzt als Dozent auch in Österreich tätig ist. Diese Schule hat eine Ausbildung, wie ich sie als Psychotherapeutin kenne. Einerseits gibt es Ausbildungsseminare mit Theorie und Praxis und bestimmten Abschlusskriterien, die dann auch erlauben eine bestimmte Berufsbezeichnung zu führen. Außerdem gibt es auch Supervision wie bei den Psychotherapeuten.

Ganz anders liegen die Dinge bei den Energetikern. Die Wirtschaftskammer Österreich hat die Ausbildungskriterien festgelegt und auch die Berufsbezeichnung „Humanenergetiker“ im Gegensatz zum „Tierenergetiker“. Berufung oder Nachweis besonderer Fähigkeiten ist nicht notwendig.

Das Projekt „Miteinander“ mit unterschiedlichen Berufsgruppen arbeitet nämlich mit Ärzten, Psychotherapeuten und Heilern / Energetikern und diese arbeiten in unterschiedlichen Ebenen, sodass sie einander ergänzen. Bei unseren Diskussionen waren wir uns einig, dass **Ärzte** sich vorwiegend auf die **materielle Ebene** konzentrieren, während **Psychotherapeuten** für den seelisch **emotionalen Teil** des Menschen zuständig sind. Bei unseren Diskussionen der einzelnen Arbeitsgruppen waren sich alle bezüglich der Position der Ärzte einig.

Probleme gab es bei der Definition **Seele und Geist**. Hier war ein richtiges Durcheinander. Einige meinten Seele sei der spirituelle Teil in uns, was ganz und gar nicht der Fall ist. In der Psychologie definieren wir Seele als jenen Teil, der die Wahrnehmung verarbeitet und die Anpassungsleistung an die Umwelt vollzieht. In der europäischen Psychologie ist Geist oder das Geistige des Menschen nicht vorhanden. Die Verwirrung fängt aber schon bei der Definition von Google an, wo Seele einerseits die Gesamtheit der Gefühlsregungen ist, aber dann auch immer wieder Religion zitiert wird und Geist, Seele und Bewusstsein nicht klar voneinander abgegrenzt werden.

Ich zitiere bei der Definition von Körper, Seele und Geist Horst Krohne, den wahrscheinlich bekanntesten und nachgewiesenermaßen effizientesten Heiler Europas.

*„Der Körper wird nervlich -bioelektrisch gesteuert, seine Wahrnehmung läuft über die fünf Sinne sowie über das Denken und Handeln ab. Die Psyche-Seele pulsiert im Biomagnetischen und wird über die Meridiane gesteuert. Ihr stehen die gleichen fünf Sinne zur Verfügung wie dem Körper, aber sie nimmt außersinnlich und uns normalerweise unbewusst wahr ..... Die Seele selbst ist multidimensional. Ihre psychischen Eigenschaften und Ausdrucksformen befinden sich im ständigen Austausch mit dem körperlichen Geschehen. Gleichzeitig ist sie mit dem Geit als höchste schöpferische Kraft verbunden, mit dem Allbewusstsein.“*  
(„Ansteckende Gesundheit“, S.22)

Ich persönlich ziehe eine strikte Trennung von Seele und Geist, also Spirituellem vor. Es sind andere Kräfte, mit denen wir arbeiten. Ich merke das so stark in den Meditationsgruppen, ob die Teilnehmer auf der rein seelischen oder eher auf der spirituellen Ebene arbeiten, natürlich mischt sich das auch. Doch auch in der Mischung sind die einzelnen Aspekte erkennbar.

Ich würde diese drei Bereiche aber nicht nur mit dem Kopf definieren, sondern vom Erleben her unterscheiden.

### Corona -Krise und Erkenntnisse

Da wir vor Herbst keinerlei Aktivität in der IDEE haben werden, schlug eine Meditationsteilnehmerin vor, dass wir zu den festgesetzten gemeinsamen Meditationszeiten, jeder zu Hause meditieren soll und wir so miteinander verbunden sind. Ich schlug vor, für die Schamanenreise, wenn wir unseren „Geistigen Führern“ begegnen, zwei Fragen mitzunehmen.

- 1.Frage: Was hat die Corona Krise für uns Menschen zu bedeuten?
2. Frage: Wie können wir uns schützen?

Ich selbst meditierte auch mit und erhielt vom Erzengel Michael, einem meiner „Geistigen Führer“ folgende Antworten:

Ad 1. Die Corona Krise setzt die Menschen auf der gesamten Erde so unter Druck, dass ihr innerstes Wesen zum Vorschein kommt. Das Dunkle, Böse tritt ungeschminkt hervor, aber auch das Helle zeigt sich mehr. Es beginnt eine Konfrontation des Dunklen mit dem Hellen. Ihr sollte aber nicht das Dunkle bekämpfen, sondern das Helle vermehren.

Ad. 2 Für den Körper: gesundes Essen und Bewegung in frischer Luft. Für die Seele: durch den Rückzug habt ihr Zeit für Innenschau. Räumt auf, löscht die alten Traumata der Seele, damit die Speicher wieder für Positives leer sind. Eventuell holt euch Hilfe.

Für den Geist: betet und meditiert, schickt der Erde viel Licht.

Mit dieser Anweisung sind die drei Ebenen klar und sauber getrennt und definiert. Ich bin für jene, die weiter an sich arbeiten wollen, um alte Dinge aufzuarbeiten, am Telefon für sie da. Es ist für mich faszinierend, dass ganz alte vorgeburtliche Traumata hochkommen, die jahrelang, auch in den Meditationsgruppen geschlummert haben. Was hat das alles mit Liebe zu tun? Es zeigt sich bei allen, dass schon im Mutterleib Liebe und Akzeptanz gefehlt haben.

# LIEBE, FRUNDLAGE DES LEBENS

Wir haben bereits gesehen, wie wichtig der vorgeburtliche Zustand für die Entwicklung des Embryos und später des Kindes und Erwachsenen ist. Mit den derzeit üblichen Methoden, wie einer Gesprächstherapie können wir aber weder die Störung im Mutterleib erkennen, noch das Trauma löschen, bzw. bewusst machen. Ich habe bereits beschrieben, dass mit Tiefenbildern (Frau des Baumeisters) möglich ist, in diese frühen unbewussten Zustände vorzudringen. Ich gehe jetzt - nach meinen jahrelangen Erfahrungen noch weiter und führe einen persönlichen Schutzengel ein, um die Effizienz der Therapie zu steigern. Bei diesen schwierigen und aufreibenden Erfahrungen fühlen sich die Betroffenen geschützt und geborgen. Es heißt ja auch Schutz – Engel. Bei einem Rechtsanwalt kamen ganz alte Kindheitserinnerungen hoch, wo der Schutzengel eine wichtige Rolle gespielt hat, er hätte sich sonst nie in diese Zustände gewagt. Gerade bei Traumata ist das Gefühl der Liebe und Geborgenheit wichtig, da die Klienten diese furchtbaren Erlebnisse nochmals durchgehen und zwar an der Hand eines „Beschützers“. Auch das haben wir schon bei der Meditationsteilnehmerin gesehen, die als Vierjährige in einen Bach gefallen ist und seitdem Angst vor Wasser hat. In ihrem Fall hat ihr „Geistiger Führer“ die Rolle des Beschützers übernommen. Was mich derzeit aber erstaunt ist, dass gerade während des totalen Rückzugs in der Corona Krise so viele vorgeburtliche Traumata auftauchen. Es hieß ja vom Erzengel Michael, wir sollen die alten Speicher leeren, den Mist entsorgen, damit wir in nächster Zeit ruhig und zufrieden leben können. Wir sehen, dass die Lösung unserer tiefen seelischen Probleme immer mit Liebe zusammenhängt.

Sei es, dass wir diese im Mutterleib nicht gespürt haben und ein Leben lang darunter leiden, ohne zu wissen warum. Wir haben ja auch gesehen, dass ein Mangel an Liebe von den Eltern die Kinder in ihrer Entwicklung hemmt. Es ist zuzagen die Wurzel des Bösen. Diese kann nur behoben werden, wenn der Mangel an Liebe, Geborgenheit und Sicherheit aufgehoben wird. Und das ist mit spirituellen Methoden am raschesten und günstigsten zu lösen. Auch Horst Krohne, der bekannte Heiler, zeigt in seinem Buch „Ansteckende Gesundheit“,

dass alle traditionellen Methoden oft unwirksam sind, wenn es um vorgeburtliche Traumata geht. Deshalb glauben wir, dass eine Kooperation von Ärzten, Psychotherapeuten und Heilern eine sehr wirksame Kombination ist, vor allem wenn in medizinischen Zentren der Austausch von Informationen und die Ergänzung der Methoden die Behandlungszeit verkürzt und so unser Gesundheitssystem entlastet.

## Schein – Heilig

Ich habe jetzt ausführlich von Liebe, christlicher Religion, wo diese Liebe im Mittelpunkt steht, geschrieben, doch wir leben in einer Gesellschaft und Kultur, die uns mehr beeinflusst als wir wahrnehmen. In meinen epidemiologischen Studien habe ich das erstmals mit großem Erstaunen feststellen können. Jedes Land in Europa hat ein etwas anderes Wertesystem und andere Lebensschwerpunkte, das zeigen die Daten ganz deutlich. Das wird aber auch jetzt in der Corona Krise sichtbar, dass jedes Land seine etwas anderen Schwerpunkte setzt. In der Epidemiologie gibt es z. B. einen Zusammenhang zwischen genussvollem Leben – gemessen im Weinkonsum des Landes – und Negativerscheinungen wie Selbstmord, wie z. B. in Frankreich. Lebenslustige Menschen sind weniger bedrückt und bringen sich nicht so leicht um. Die Durchschnittsmenschen, die sich selbst wenig kennen oder durchschauen, glauben, dass sie liebesfähig und christlich sind. Das Gegenteil ist oft der Fall; sie sind gierig, ichbezogen, nehmen ihre Kinder, Partner und Freunde aus und in ihrem Beruf sind sie rücksichtslos und streben nach Karriere und Aufstieg.

Ich wage zu behaupten, dass das christliche Abendland niemals christlich gewesen ist. Europa ist bis zu Luthers Zeiten ausschließlich von der Katholischen Kirche geprägt gewesen. Vor allem die südlichen europäischen Länder wie Italien, Portugal und Spanien weisen in ihren Daten viel „Scheinheiligkeit“ auf, die sie von der Katholischen Kirche übernommen haben. Erstens sind es die Männer, die alles steuern, Frauen haben nichts zu sagen. Noch im vorigen Jahrhundert hat es in den südeuropäischen Ländern noch häufig den

**Doppelstandard** gegeben. Das bedeutet, dass die Männer sich in der Jugend sexuell austoben können und sollen, je mehr desto besser. Die Frauen haben als Jungfrauen in die Ehe zu gehen. Es geht sogar so weit - vor allem bei Aristokraten - dass die Familien eigene Ärzte damit beschäftigen, die zukünftigen Schwiegertöchter auf ihre Jungfräulichkeit hin zu untersuchen. Ist das nicht gegeben, wird die Verbindung gelöst.

Je weiter nördlich wir in Europa kommen, desto geringer wird der Doppelstandard. Die Nordeuropäischen Länder sind ja eher von den Evangelischen Kirchen geprägt. In Norwegen zum Beispiel, dürfen sich beide Geschlechter vor der Ehe austoben, wenn sie jedoch heiraten, sind sie treu. Die Sexuelle Revolution der späten 60er Jahre des vorigen Jahrhunderts hat sich gegen die enge Sexualmoral der Katholischen Kirche gewendet. Und sie hat wieder übers Ziel geschossen. Wieder gaben die Männer den Ton an und die Kommunen der damaligen Zeit haben die Frauen zu Sexsklavinnen der Männer gemacht. Es war nicht das Bedürfnis der Frauen, sondern das der Männer nach grenzenlosem Sex mit allen. Die jungen Frauen wollten eigentlich Partnerschaften, haben aber nie nachgedacht, sich vor allem vom Kommunenchef total indoktrinieren lassen. Ich habe mich intensiv mit einer Gruppe auseinandergesetzt und die Frauen gefragt, ob sie denn wüssten, wer der Vater Ihres Kindes ist, und ob dieser die Verantwortung für das gemeinsame Kind mitträgt? Sie haben mich nur etwas naiv angeblickt und sind ihrem Kommuneführer, ohne zu denken gefolgt. Sie waren zufrieden, dass die gesamte Gruppe sich um die Kinder gekümmert hat. Dadurch waren sie entlastet, da die meisten ohnehin noch Kinder waren, die diese Verantwortung ohne Hilfe nicht geschafft hätten.

## Kirche und Spiritualität

Man muss dieses Problem jedoch weiter sehen. Es geht ja nicht nur um die christlichen Kirchen, sondern darum, dass die Spiritualität verschwindet, wenn die Priester die Macht übernehmen. Das ist nicht nur bei den christlichen Kirchen der Fall, sondern war schon immer so. Religion war immer eine Sache des Mannes, weil er allein den

Aufbau von Großsystemen wie Staaten, Wirtschaft etc. nach seinem Verständnis und seinen Bedürfnissen durchgeführt hat. Das können wir schon bei den Ägyptern beobachten. Die meisten Pharaonen standen unter der Fuchtel der Priesterkaste, so wie bei uns die Kaiser im Mittelalter unter der Fuchtel des Papstes standen. Die äußere Macht - im Gegensatz zur Macht in der Familie - war immer nur bei den Männern. In Ägypten gab es eine einzige Pharaonin Hatschepsut, die sich nur dadurch halten konnte, weil sie die Priesterkaste bestochen und ihnen noch mehr Macht als sonst gegeben hat. Sie ließ sich 1475 v. Chr. zum „Pharao“ krönen; die einzige Frau als Herrscherin in Ägypten. Und man sagt während ihrer Regentschaft ist sie immer männlicher geworden, was man auch in den Darstellungen sieht. Die Priester haben ihr einen Tempel errichtet, und als sie mit 40 Jahren gestorben ist, haben sie bei den Wandzeichnungen alle Darstellungen ihrer Person gelöscht, so als ob sie nie gelebt hätte.

Auch die Perser, Griechen und schließlich die Römer haben als Männer die Religion als Machtsystem aufgebaut. Spiritualität hatte da keinen Platz. In allen Religionen wurden die Mystiker von den eigenen Kirchen verfolgt und bedroht.

In der Katholischen Kirche wurde die Kirchenlehrerin, die Hl. Theresia von Avila zweimal vor die Inquisition geladen. Die Männer konnten nicht akzeptieren, dass eine Frau tiefere spirituelle Erlebnisse und Erkenntnisse hatte als sie. Als der Hl. Franziskus starb bat er, keine großen Kirchen für ihn zu bauen und keinen Reichtum anzuhäufen. Er hatte nicht einmal die Augen geschlossen, da war schon der Plan zum Bau einer Kathedrale fertig und man häufte Reichtum an. 200 Jahre nachher beschloss eine Schar von Brüdern des Hl. Franziskus, die Minderbrüder, nach seinem Vorbild zu leben, als Wanderprediger, barfuß, ohne Habe, in Armut und Gottesfurcht. Alle wurden von der Hl. Katholischen Kirche am Scheiterhaufen verbrannt.

Interessant ist auch, dass in allen Religionen die Männer das Sagen haben. Früher dachte ich, dass es bei den Evangelischen Kirchen anders ist, weit gefehlt. Als ich diese Gruppe in Deutschland und Österreich geschult habe, wurde ich eines anderen belehrt. Die Frauen dürfen die Arbeit machen, an der Spitze stehen die Männer

und steuern. Zumindest war das in den 80er und 90er Jahren des vorigen Jahrhunderts so.

## Männlich - mächtig, Weiblich – ohnmächtig

Was bedeutet eigentlich **männlich** bzw. **weiblich**? Ich habe vier Jahre in einem interdisziplinären Forschungsprojekt mitgearbeitet, wo es um die Rolle von Mann und Frau in unserer Gesellschaft ging. Prof. Klenner aus Graz war unser Biologe, wir hatten eine Historikerin, einen Arzt, einen Soziologen, einen Sexualtherapeuten und mich als Psychologin und Psychotherapeutin. Meine Aufgabe im Team war es, alle psychologischen Studien und Aussagen zu diesem Thema zusammenzutragen. Ich war erstaunt, dass die Psychologie in den 70er Jahren des vorigen Jahrhunderts sich noch wenige Gedanken über den Unterschied zwischen Mann und Frau gemacht hat. Im Gegenteil: Die Emanzipationsbewegung der 60er Jahre, die sich stark am Männlichen orientiert hat, wollte beide Geschlechter eher gleich sehen, Unterschiede einebnen.

Nur in der Beschreibung von C. G. Jung von **Animus** und **Anima** habe ich verblüffende Parallelen zu den Ergebnissen der Hormonforschung gefunden.

*„Der einzige Psychologe, der sich mit dem Sinn des Männlichen und des Weiblichen überhaupt auseinandersetzt, ist C.G Jung. In seiner Theorie finden wir verblüffende Parallelen zu den Ergebnissen der Hormonforschung, ja man kann ohne weiteres sagen, dass die Jung'schen Hypothesen durch neueste exakte biologische Erkenntnisse bestätigt wurden.*

*Die Quelle, aus der Jung schöpfte, ist Jahrtausende alt: das chinesische Prinzip des Yin und Yang, des weiblichen und des männlichen Prinzips der Schöpfung.*

*..... Der **Animus** - Anteil des Mannes umfasst alles, was wir bisher unter den männlichen Kriterien aufgefunden haben: Kraft, starker Realitätsbezug, den Wunsch, die reale Umwelt zu gestalten und zu bewältigen, Kampf und Eroberungsverhalten, Streben nach*



*persönlicher Durchsetzung, Ausrichtung zum Geistigen. Bleibt der Mann nur diesem unbewusst wirkenden Männlichen verhaftet, kann er nicht ausreifen. Er bleibt halb, ein Torso. Daher muss er das weibliche Prinzip, das ebenfalls in ihm schlummert, wecken und bewusst fördern. Nur dann kann er ein bewusst lebender, voll ausgereifter, ganzer Mensch werden.“ („Die Besseren Zwei“, S.25)*

Dem gegenüber steht das typisch Weibliche, das Jung Anima nennt.

*„Nach Jung ist die **Anima** das seelische Grundmuster der Frau, ihr Archetypus, auf innerseelische Prozesse, nicht so sehr auf Reales gerichtet. Sie hat ihre Aktionsbereitschaft im Beziehungsbereich (weniger im Realbereich), ihre Tendenzen sind eher nach innen und nicht (wie beim Männlichen) nach außen gerichtet. Emotionales und seelisches Erleben stehen im Vordergrund. Persönliche Beziehungen sind wesentlicher als reale Erfolge. Das prinzipiell Weibliche ist vorwiegend auf menschliche Beziehung, personale Zuwendung, seelische Vorgänge und Entwicklung hin gerichtet. ....“*

*Animus ist eher das Bewusste, während Anima das Unbewusste ausdrückt.*

*Nach der Jungschen Psychologie soll der Mann seinen gegengeschlechtlichen Pol, also die gefühlsbezogene, unbewusste Anima, in sich stärken und die Frau den rationalen, bewussten Pol des Animus.*

*Erst wenn ein Mensch fähig ist, nicht nur unbewusst seinen eigenen Archetypus zu leben, sondern den gegengeschlechtlichen Anteil in sich zu aktivieren, ist das Ziel der Entwicklung erreicht. Eine Gesellschaft von reifen, vollen, ganzen Menschen. Von diesem Jung'schen Ideal sind wir leider weit entfernt.“ („Die Besseren Zwei“, S.25)*

Wir sind im 21. Jahrhundert total im Umbruch, was die Macht von Mann und Frau angeht. Alle derzeitigen Gesellschaftssysteme sind männlich dominiert. Die Sachwerte stehen im Vordergrund. Wirtschaft ist wichtiger als Beziehung. Familie hat einen geringen Stellenwert und alle Berufe, die sich mit der Pflege, Entwicklung und Zuwendung zum Menschen beschäftigen, sind unterbezahlt. Das sind Kindergärtnerinnen, LehrerInnen, Krankenschwestern, die trotz des oft

enormen Einsatzes nicht das Image eines Managers oder Chirurgen haben. Manager, auch wenn sie unfähig sind, was sich oft schwer kurzfristig überprüfen lässt, haben unverhältnismäßig hohe Gehälter. Auch wenn sie wegen eines schwerwiegenden Fehlers gekündigt werden, bekommen sie noch einen „goldenen Handshake“.

Es heißt ja „Wo dein Schatz ist, dort ist dein Herz“.

Unser Herz ist sicherlich nicht bei der Menschlichkeit. Sehen wir uns nur die Gehaltspyramide bei Ärzten an. An unterster Stelle stehen die Psychiater, an oberster Stelle die Chirurgen.

Männliches und Weibliches haben ja eine dunkle und eine helle Seite. Die dunkle Seite des Männlichen ist die rücksichtslose Ausübung der eigenen Macht um des eigenen Vorteils willen. Es ist die Verabsolutierung der eigenen Ansichten, Werte und Ziele. Erst wenn der aktuelle Mann seine weiblichen Aspekte entwickelt und die Einseitigkeit seines Denkens und Handelns abmildert, kommt es zur hellen Seite des Männlichen: dem guten, fördernden und fordernden Väterlichen im Mann. Als ich jahrelang Topmanager geschult habe, sagte ich ihnen: „Wenn ihr gute Väter seid, seid ihr auch gute Chefs, die ihre Mitarbeiter fördern und entwickeln, zum Wohle der Personen aber auch der Firma.“ Bei einem der Nachfolgeseminare platzte es aus einem Manager heraus. Er hätte das erste Mal mit seiner 14jährigen Tochter Tennis gespielt und wäre mit ihr ins Gespräch gekommen. Er war verwundert, wie sehr sich die Tochter über das ungewohnte Interesse des Vaters gefreut hat, endlich das Interesse des eigenen Vaters zu haben.

Die helle Seite des Weiblichen zeigt sich auch nur, wenn die männliche Seite entwickelt wird. Wenn diese Frauen denken, lesen, analysieren, Distanz zu ihren Gefühlen bekommen und die Situation, in der sie sind, nüchtern einschätzen können. Sie werden von fressenden, fordernden „armen Opfern“ zu Partnerinnen auf Augenhöhe, und zwar sowohl im Beruf als auch im Privatleben.

## Basis für Spiritualität

Spiritualität kann sich nur auf einer guten Basis wirklich entfalten. Vergleichen wir es mit einer Pflanze, diese braucht sowohl Sonnenschein als auch Wasser. Hat sie zu viel Wasser, ertrinkt und vermodert sie, mit zu viel Sonne verdorrt sie. Eine möglichst ausbalancierte Persönlichkeit, die die männlichen und weiblichen Anteile in Balance und Harmonie lebt, kann von einer Bewusstseinsstufe zur anderen aufsteigen.

Diese Person wird sowohl empathisch mit Schwachen, Bedürftigen sein, ihnen Hilfe und Schutz bieten und die Grausamen, auch wenn sie sehr mächtig sind, scharf ins Visier nehmen und offen kritisieren und mit ihrem destruktiven Verhalten konfrontieren. Dies wäre wahrlich christliches Verhalten. Ich habe den Eindruck, Christus wurde uns gesandt, um ein Modell vorzuleben, wie man diese beiden Extreme so miteinander verbindet, dass es dem einzelnen hilft, aber auch der Gesellschaft und der Schöpfung. Ehrfurcht vor allem Lebendigen und nicht so wie wir es jetzt in unserer Gesellschaft machen: Versachlichung und Benutzung von Mensch und Tier.

Es ist aber ganz gleich welcher Religion ein Mensch angehört, oder ob er sich keiner Glaubensgemeinschaft zugehörig fühlt, es geht immer um Wahrhaftigkeit, Demut, Ehrlichkeit, Streben nach Entfaltung und Entwicklung. Ich kenne genügend Menschen, die in Glaubensgemeinschaften dahinvegetieren, brav die Regeln befolgen, aber in ihrem Herzen neidisch, eifersüchtig und missgünstig sind. Da hat Spiritualität keinen Platz. Auch bei Unausgewogenheit des Männlichen und Weiblichen kommt es zu einer schrägen Spiritualität, die wenig mit Liebe, sondern vielmehr mit Erreichen von Erleuchtung und hehren Zielen zu tun hat. Bei diesen Menschen geht es nicht um Liebe, sondern um spirituelle Leistung. Eine der größten Gefahren auf diesem Weg ist der geistige Hochmut, das sagen uns schon die im 4. Jahrhundert lebenden Wüstenväter, die damals schon ein enormes psychologisches und geistiges Wissen der menschlichen Natur hatten.

## Die dunkle Seite des Spirituellen

Jedes Ding hat zwei Seiten, eine helle und eine dunkle, ob Männliches oder Weibliches, Väterliches oder Mütterliches, so auch die Spiritualität. Wir haben gesehen, dass das Hinabtauchen in unseren göttlichen Kern bzw. das Aufsteigen zu unendlichen Höhen uns sehr viel Kraft aber auch außergewöhnliche Qualitäten bringt wie: Präkognition (Vorherschau), eine besondere Art der Sensibilität und auch Heilungskräfte etc. Wir nennen das in der Katholischen Kirche die Gaben des Heiligen Geistes. Wenn nun diese Kräfte in einen Menschen einströmen, der nicht ausbalanciert ist, seine männliche und weibliche Seite nicht entsprechend entwickelt hat, aber alle Methoden zur Erlangung dieser Kräfte angewendet hat, kann das Heil, das Spiritualität normalerweise bringt zum Un-Heil werden. Ken Wilber zeigt in seinem Buch „Meister, Gurus, Menschenfänger“ wie ein spiritueller Meister, der seine weibliche, menschliche Seite nicht entwickelt hat, seine Schüler und Nachfolger nur für seine eigene Großartigkeit missbraucht. Als er schließlich erkennt, was ihm fehlt und wie er selbst gefehlt hat, wird er bescheiden und demütig.

Nun mein ganz persönliches Erleben mit einem solchen Menschen. Ich hatte von einer Bekannten gehört, es gebe einen spirituellen Meister, der nach Wien gekommen sei und Trance-Tanz Seminare anbiete. Er sei Musiker von Beruf, habe aber in Afrika bei den Eingeborenen eine besondere Art des Trommelns gelernt, das die Trance beim Menschen hervorruft. Ich war sehr neugierig, hatte ja mit solchen Dingen noch keine Erfahrung. So machte ich in einer Volkshochschule in Wien ein Seminar mit diesem Guru. Ich war sehr fasziniert von ihm selbst und der Methode. Er war ein großer und gutaussehender Mann mit einer ungewöhnlichen Ausstrahlung. So ließ ich mich in diese Seminare ein und besuchte seine Schulungen auch in Frankreich in einem Nationalpark. Meine ganze Familie wurde von meiner Begeisterung mitgerissen und mein Mann und zwei meiner drei Kinder schlossen sich mir an: mein älterer Sohn (19 Jahre) und die mittlere Tochter (18 Jahre). Bei einem Seminar kam der Guru mit seiner Lebensgefährtin und Assistentin in einem Priestergewand, um die Nachtsitzung durch Trommeln einzuleiten. Es war die Aufgabe, die ganze Nacht durchzutanzten. Wir konnten uns aber immer wieder in einem externen Kreis ausruhen. Als ich den Guru in seinem

selbsternannten Priestertum sah, hatte ich den starken Impuls, das Seminar sofort zu verlassen, da ich plötzlich die narzisstische Selbstüberschätzung dieses Menschen hautnah spürte. Leider hinderten mich die Konventionen daran. Ich sollte es mein Leben lang bereuen. Ich selbst aber verließ bald darauf diesen Kreis.

Auch in Wien hatten wir mit diesem Mann gearbeitet. Er hielt Seminare in der Wohnung einer sehr begüterten Frau ab und als diese während einer Trancetanz-Sitzung psychotisch wurde, ließ er sie fallen, wie eine heiße Kartoffel. Noch immer klingelte nichts bei mir. Mein Ältester kam sehr stark unter den Einfluss dieses Mannes, was mir leider entgangen war. Mein Sohn zog aus in eine eigene Wohnung, brach jeglichen Kontakt zu uns ab, studierte und erhielt sich mit einem Teilzeitjob. Statt ihm nachzugehen, mit ihm Kontakt zu halten, ließ ich ihn allein, dachte es wäre nun die Abkoppelungsphase der Pubertät und war nicht beunruhigt. Erst als mein Sohn einige Tage vor Weihnachten zu uns aufs Land kam und vor lauter Angst fast nicht mehr sprechen konnte, weil er psychotisch geworden war, wurden mir die Augen geöffnet. Dieser Guru hatte meinen sensiblen und naiven Sohn in die Psychose gejagt und dann stehen gelassen. Ich hatte keine Ahnung, dass dieser Alleingelassene schwer selbstmordgefährdet war. Dieser „spirituelle Meister“ hatte sein Leben zerstört und ich hatte nichts dagegen unternommen, kam gar nicht auf die Idee, dass es so etwas Grausames geben konnte. Wenn ich zurückschaue kommt es mir vor, als ob ich als Mutter mein Kind am offenen Fenster balancieren ließ und nichts unternommen hatte. Und so ist es in die Tiefe gestürzt. Natürlich war dieses sensible Kind schon vorgeprägt, hatte den genetischen Müll von zwei Linien ausgefasst. Umso mehr hätte ich auf ihn aufpassen müssen. Denn ohne diesen Guru hätte er sein Leben einigermaßen in den Griff bekommen.

## CONCLUSIO

Sowohl C. G. Jung als auch Rudolf Steiner meinen, dass wir im 21. Jahrhundert in ein Zeitalter der Spiritualität gehen. Wir lernen also auf einer ausbalancierten Persönlichkeit aufbauend, unsere spirituelle Ebene zu entfalten. Da große Teile der Menschheit das tun werden, und vielleicht die Corona Krise ein Impuls ist, zu sich selbst zu kommen und diese Ebene zu entdecken, muss es eigentlich zu einer

Umwertung der Werte kommen. Da wir merken, dass in unserer Gesellschaft Männliches und Weibliches – zumindest in Europa – schon viel ausgewogener als bisher gelebt wird, wäre die Voraussetzung für einen solchen Schritt gegeben.

# LICHT AM ENDE DES TUNNELS

Die jetzige Corona Krise ist anders als alles, was wir bisher erlebt haben. Wenn es bisher Pandemien gab, war wenig Hilfe zu erwarten. Als 1918 die Spanische Grippe ausbrach, mit 11 Millionen Toten weltweit, gab es keine Hoffnung, wenn man krank wurde. Außerdem war nach dem Ersten Weltkrieg der Hunger und die Not der Menschen so groß, dass sie schon geschwächt waren. Jetzt haben wir in der westlichen Welt einen nie gekannten Lebensstandard, wir sind in unserem österreichischen Gesundheitssystem hervorragend versorgt, und haben eine Regierung, die Informationen gibt und durch Regeln und Vorschriften dafür sorgt, dass sich das Virus nicht weiter verbreiten kann.

Der totale Rückzug der Menschen bei voller Verpflegung, den digitalen Medien, die eine ständige Kommunikation gewährleisten, kann dazu genutzt werden, Einkehr zu halten. Man hört von vielen Menschen, die sich wundern, dass sie eigentlich durch den ständigen Stress der letzten Jahre nie Zeit und Muße hatten, sich mit sich selbst zu beschäftigen. Meine persönliche Erfahrung ist, dass diese Zeit für mich „Kloster auf Zeit“ war. Ich hatte sieben Wochen totalen Rückzug, wo ich keinen Schritt außer Haus machte. Ich habe nicht nur das vorliegende Buch geschrieben, sondern auch alten seelischen Restmüll entsorgt, damit meine Inneren Speicher wieder leer für Neues sind.

Es kamen auch viele Klienten und Meditationsteilnehmer, um sich telefonisch Anregungen für diese Seelenreinigung zu holen. Ich habe ohnehin schon erwähnt, dass bei vielen, ganz alte Traumata, oft vorgeburtliche, hochkamen, die bisher geschlummert haben und wahrscheinlich im gewöhnlichen Alltag nie hochgekommen wären. Wenn man die Chance der Ruhe zur Einkehr genutzt hat, gab es bei vielen Menschen einen Entwicklungssprung.

Leid getan haben mir die Eltern mit Kindern im Home-Office. Diese hatten noch mehr Belastung als bisher. Daher hat es mich gewundert, dass manche Väter und Mütter meinten, dass trotz der Mehrbelastung das Näherrücken der Kinder schön gewesen sei. So viel Zeit hatte

man – außer im Urlaub – noch nie miteinander verbracht. In dieser Zeit der Krise und Reduktion konnten viele spüren, wie wichtig Beziehung und gut gelebte Nähe für unser Leben ist. In der Hektik des Alltags haben wir das oft vernachlässigt.

Ich bin neugierig, ob wir uns in die Zeit nach der Krise noch daran erinnern. Eigentlich müsste das zu einer langsamen **Umwertung der Werte** führen, wo Beziehung in den Mittelpunkt unseres Interesses und der Gesellschaft rückt. Sicherlich ist Wirtschaft als Basis unseres Lebens und der Entfaltung unserer Fähigkeiten gut und wichtig, aber ohne Wärme, Liebe, Geborgenheit bleibt jeder Wohlstand langfristig unbefriedigend. Zu einem erfüllten Leben gehört beides.

## Weibliche Vorbilder

Wir sind seit Jahrtausenden gewohnt, dass der Mann das Maß aller Dinge ist. Er baut Reiche auf, führt Kriege, um diese Reiche zu expandieren. Er entwickelt die Technik, die Wissenschaften, betreibt Philosophie, Kunst und Kultur. Immer sind die klingenden Namen, die wir schon in der Schule gehört haben jene von Männern, es ist mir gar nicht aufgefallen, dass ich nur selten im Geschichtsunterricht von Frauen hörte. Ich will nur einige anführen, die mein Leben zutiefst beeinflusst haben.

### Teresa von Avila (1515 – 1582)

Diese Mystikerin, die erst im vorigen Jahrhundert Kirchenlehrerin wurde, ist meine spirituelle Begleiterin und Geistige Führerin seit meinem 19. Lebensjahr. Ich las alle ihre Bücher und staunte über ihren klaren und einfachen Stil. Es faszinierte mich, wie diese Frau komplexeste Vorgänge klar und einfach beschreiben konnte, wie z.B. die spirituelle Entwicklung des Menschen in ihrer „Inneren Burg“. Man kann nach diesen Kriterien, (sieben Zimmer) den eigenen Entwicklungsstand genau feststellen. Ein völlig ungewöhnliches Unterfangen für eine Frau im 16. Jahrhundert. Ich konnte gar nicht fassen, dass sie zweimal vor die Inquisition gerufen wurde, da die



Männer es nicht fassen konnten – und wollten – dass eine Frau tiefere Erkenntnisse als sie hatte und eine Gottesliebe und Gottesnähe lebte, die ihnen fremd war. Teresa war eine Brennende. Das war sozusagen ihre weibliche, emotionale Seite, doch sie hatte auch eine männliche Seite.

Sie hat den Karmeliten Orden reformiert, neue Klöster gegründet, eine ganz neue Ordnung aufgebaut. Klöster waren zu ihrer Zeit ja oft dazu da, aristokratischen Frauen ein angenehmes und abgeschiedenes Leben zu bieten, dafür haben sie dann dem Kloster ihre Reichtümer vermacht. Da hat sie ordentlich aufgeräumt, dadurch sind ihr natürlich viele finanzielle Mittel entgangen. Teresa war nun gezwungen, die Überlebensfähigkeit der Klöster zu sichern. Sie hat daher ihre Nonnen nicht nur zu einem gottesfürchtigen Leben angeregt, mit viel Gebet, Schweigen und Meditation, sondern auch organisiert, dass sie selbstversorgend waren, also unabhängig vom Geld der Männer und der Reichen. Jede Schwester musste neben dem Gebet auch fleißig arbeiten.

Man erzählt sich eine Anekdote von ihr. Sie war in ihrem späteren Leben Beraterin der Mächtigen. So kam auch regelmäßig der Erzbischof zu ihr, um ihren Rat einzuholen. Da sich die Nonnen selbst erhalten mussten, spann Mutter Teresa auch während dieses Gespräches. Da bat sie der Erzbischof, doch mit dieser Arbeit des Spinnens aufzuhören und Mutter Teresa meinte: „Herr Erzbischof, eine Stunde spinnen kostet acht Pesos, wenn sie den Preis zahlen, höre ich auf.“

Diese Balance zwischen weiblichen und männlichen Eigenschaften hat mich immer schon angezogen. Sie ging eigene und ganz neue Wege, die sie nicht von ihrem Beichtvater, Johannes von Kreuz hatte. Dieser hielt sie zur strengsten Askese an, also eher eine körperfeindliche Haltung. Doch bald sah Teresa, dass sie damit ihrem Körper schadet, und der Körper war für sie ein Werk Gottes. Meiner Beobachtung nach, lebte sie ein ausbalanciertes Leben, mit völliger Hingabe an Gott und dadurch auch Liebe zu den Menschen und der Schöpfung, sie hielt nichts von Extremen und Einseitigkeiten, nur in der Hingabe und Liebe kannte sie keine Grenzen.

## Machig Labdrön (1055 – 1145)

Im Zuge meiner therapeutischen Tätigkeit gestaltete ich viele Seminare für meine Klienten. Da fiel mir das Buch von Tsültrim Allione „Den Dämonen Nahrung geben“ in die Hände. Die Autorin ist Amerikanerin. Sie lebte viele Jahre als buddhistische Nonne im Himalaya und lernte dort alte buddhistische Techniken der Konfliktlösung kennen, die sie dann, bei ihrer Rückkehr in die westliche Welt, für diese nutzbar machte. So lernte ich die alte Technik des Dämonen Fütterns kennen, die von einer buddhistischen Nonne aus dem 11. Jahrhundert entwickelt wurde und wandte sie mit großem Erfolg an.

Was sind im Buddhismus Dämonen?

*„Die Notwendigkeit einer Transformation der eigenen Dämonen ist universal. Wir alle leiden bisweilen unter unsren Dämonen, seien es Dämonen der Verwirrung, der Wut, des Selbsthasses, der Verletztheit, der Sehnsucht oder des Verlustes. Die geballte Kraft ebendieser Dämonen verursacht gewaltige Leiden auf der Erde, so etwa andauernde Kriege, Rassismus, Umweltzerstörung und die weit verbreiteten, aber unnötigen Plagen Hunger und Krankheit. Um diese Formen des Leidens zu lindern, müssen wir Menschen uns von Grund auf mit den Dämonen der Gier, des Hasses und der Täuschung auseinandersetzen. Keine noch so große politische oder wissenschaftliche Veränderung wird dieses Leid beenden, wenn wir nicht individuell und kollektiv mit unseren Dämonen umgehen lernen.“*  
(„Den Dämonen Nahrung gegeben“ - Vorwort von Jack Kornfield, Spirit Rock Meditation Center, S.9/10)

Das Faszinierende für mich war, dass bereits im 11. Jahrhundert eine buddhistische Nonne, Machig Labdrön, einen anderen Weg gegangen ist, als ihre männlichen Mystiker - Kollegen aller Religionen.

Wir finden ja auch bei den christlichen Mystikern (siehe Johannes von Kreuz) immer wieder die Tendenz Negatives in sich zu bekämpfen. Kampf ist ein Grundmechanismus des Mannes, um mit Problemen fertig zu werden. Labdrön ist einen anderen Weg gegangen. Sie hat erfasst, dass unsere negative Seite sich durch Mangel entwickelt,

Mangel an Liebe, Akzeptanz, Geborgenheit etc. Ihre Methode ist es, den Menschen zuerst mit ihren Dämonen, also ihrer dunklen Seite zu konfrontieren und diese in mediativen Bildern aufsteigen zu lassen. Ich selbst habe das natürlich auch bei mir selbst probiert. Da ich eher von Gier und Genuss - Sucht geplagt bin, stieg ein Dämon in mir auf, den ich im Krieg der Sterne deutlich gesehen hatte. Ein übergroßes, schwammiges, erdfarbenes Wesen, das gierig, alles frisst, was ihm in die Nähe kommt, also auch Menschen. Es war eine schaurige, furchterregende Vision. Die nächste Phase war, diesem Ungeheuer seinen eigenen Körper als Nahrung anzubieten, was ziemlich angstmachend ist. Doch das Erstaunliche war, dass das schwammige Monster immer kleiner und fester wurde und plötzlich ein starker und schöner Krieger vor mir stand, der mir sagte, er stehe immer zu meiner Verfügung und helfe mir.

Auf diese Weise machen wir uns die sogenannten negativen Aspekte unseres Wesens nutzbar, indem wir sie in unser Wesen integrieren, also weder bekämpfen noch ignorieren.

Labdrön wurde 90 Jahre alt, wie auch heute noch viele Zen - Mönche. Wir bieten übrigens in der IDEE das Seminar „Dämonen füttern“ von Zeit zu Zeit an. Ersichtlich wann: auf unserer Homepage [www.IDEE.co.at](http://www.IDEE.co.at)

### Katharina von Siena (1347 -1380)

Als ich das Projekt „Miteinander“ betreute, suchte ich nach einer Frau in der westlichen Welt, die schon im frühen Mittelalter das männliche Gesellschaftssystem beeinflusste. Da wurde mir das Buch über Katharina von Siena geschenkt, die ich ohnehin schon im Visier hatte. Sie wurde in Siena als 24. Kind und Tochter eines Färbers geboren. Ihre Mutter war eine tüchtige, mächtige überfahrende Person, die sowohl ihre 25 Kinder großzog als auch ihrem Mann bei seiner Arbeit half. Katharina musste schon sehr früh arbeiten und Verantwortung für ihre Geschwister übernehmen. Als sie mit 14 Jahren ins heiratsfähige Alter kam, versuchte sie ihre Mutter, entsprechend der damaligen Rolle der Frau, herauszuputzen, damit sie einen reichen Mann angeln konnte. Doch Katharina ließ sich das nicht lange gefallen und sagte ihrer Mutter, dass sie nicht heiraten wolle. Die Mutter

versuchte sie zu brechen und ihren eigenen Willen durchzusetzen. Sie zwang Katharina ein Jahr lang als Magd bei ihr zu arbeiten, von früh bis spät. Nach einem Jahr zog Katharina aus und schloss sich einigen ebenfalls unverheirateten Frauen an. Bald bildete sich um sie ein Kreis von Menschen, die sie bewunderten, da sie Visionen hatte und ein außergewöhnliches Verhalten zeigte. Sie war zu ihren Mitbewohnern und Mitstreitern – Frauen und Männern - unwahrscheinlich liebevoll und gegenüber den Mächtigen kritisch. Ihr Ruf verbreitete sich schnell über Siena hinaus und der Herzog von Pisa lud sie ein, um ihren Rat zu hören. Er versorgte und bewirtete sie und ihre ganze Gruppe fürstlich und behandelte sie wie eine Prinzessin, obwohl sie ein einfaches, bescheidenes, armes und ungebildetes Mädchen war, das aber ein Herz hatte, das vor Gottesliebe brannte.

Sie riet dem Herzog Frieden mit dem Papst zu schließen, was dieser auch tat. Ihr Ruf verbreitete sich immer weiter in Italien und sie bekam immer mehr politischen Einfluss. Schließlich veranlasste sie, dass der Papst von Avignon wieder nach Rom zurückkehrte. Dieses einfache Mädchen kritisierte die Mächtigen, nahm sich kein Blatt vor den Mund, aber starb bereits mit 33 Jahren. Am Anfang ihres spirituellen Weges hatte sie so extrem gefastet und Askese betrieben, dass sie ihren Magen und Darm so schädigte, dass sie fast nichts mehr essen konnte.

### Madame Blavatsky (1831 – 1891)

Diese Frau war weder christlich noch eine Mystikerin, jedenfalls nicht im landläufigen Sinne. Madame Blavatsky war eine russische Aristokratin, Weltenbummlerin und dem Buddhismus zutiefst verpflichtet und von ihm beeinflusst. In ihrem Buch versuchen Ursula Keller und Natalja Sharandak ein möglichst objektives Bild von dieser ungewöhnlichen Frau zu zeichnen. Einerseits wurde sie wie eine Heilige verehrt, andererseits verbittert bekämpft und verleumdet. Ihre Gegner waren meist im traditionellen christlichen Lager beheimatet. Es war damals für viele nicht verkraftbar, dass eine Frau jahrelang in Indien lebte und dann die Theosophie begründete. Es war wahrscheinlich für Männer – aber auch für Frauen dieser Zeit - unvorstellbar, dass eine Frau ein religiöses System aufstellte, das vor allem auf den östlichen Aspekten aufbaute und das in der westlichen

Welt. 1875 gründete sie die theosophische Gesellschaft, die sich rasch auf der ganzen Welt verbreitete.

Sie war in ihrer Jugend und auch als Erwachsene ein eigensinniges Wesen, das nicht zu bändigen war. Sie kümmerte sich nie um Konventionen, kritisierte oft honorige Persönlichkeiten der Gesellschaft und machte sich so viele Feinde. Erst mit der Zeit wandte sie sich zuerst dem Okkultismus zu und entdeckte, dass sie ein Medium war. Von diesem wandte sie sich aber nach einiger Zeit ab und stieß dabei in ihrer Umgebung auf viel Unverständnis. Sie spürte einfach, dass sie für anderes berufen war. Sie entschloss sich schließlich im Jahre 1879 nach Indien zu gehen, um dort ihre Meister zu treffen, mit denen sie ohnehin als Medium seit längerer Zeit innerlich verbunden war und deren Befehle sie angeblich ausführte. Sie behauptete, dass diese Meister ihr ihre Bücher diktiert hätten und auch die theosophische Theorie vermittelt hätten. Sie blieb bis 1885 in Indien. Nach ihrer Rückkehr wurde sie weltberühmt und ihre Theosophische Gesellschaft hatte bereits auf der ganzen Welt einen sehr großen Anhängerkreis.

Ich selbst lernte durch Freunde, die Steinerianer waren, die Anthroposophie und die Schriften des österreichischen Philosophen Rudolf Steiner kennen, die mich begeisterten. Erst jetzt entdeckte ich, dass Steiner jahrelang mit Madame Blavatsky zusammengearbeitet hatte und seine Anthroposophie auf ihrer Theosophie aufbaute. Wobei der Schwerpunkt bei Blavatsky auf dem Buddhismus liegt, bei Steiner aber im Christentum. Ich war überrascht, dass Steiner sie in seinen Schriften nie erwähnte, wo doch seine Theorie auf ihren Grundlagen aufbaut. Scheinbar war es im vorigen Jahrhundert noch unvorstellbar, dass ein Mann zugeben konnte, dass er seine Theorien auf Anregung der theoretischen Überlegungen einer Frau entwickeln konnte. Schließlich hat ja Freud noch 1936 behauptet, die Frau sei zu intellektueller Tätigkeit nicht fähig.

## Frauen und Politik

Es gibt ungefähr seit 7 000 Jahren das Patriachat. Das hat sicherlich mit der körperlichen Stärke des Mannes zu tun, die er zum Überleben in der wilden Natur brauchte und auch, um die Seinen zu schützen. Außerdem haben Männer ein großes Interesse daran und auch die besonderen Fähigkeiten große Reiche aufzubauen, zu verteidigen und auch zu expandieren. Auf diese Weise entstanden die Kriege, das besondere Prestige der Soldaten, das bald die Bauern an die Wand drängte. Schon sehr früh war man ja imstande aus den eroberten Gebieten Waren zu importieren und war nicht mehr nur auf die Eigenversorgung der heimischen Bauern angewiesen. In diesem System hatte die Frau in der Öffentlichkeit keinen Platz. Sie war mitarbeitende Bäuerin, oder Frau ihres mächtigen Mannes, Ausstellungsstück und Gebärerin seiner Kinder.

Ich habe aber noch einen anderen Verdacht, der vielleicht zur Bildung des Patriarchats unbewusst am Rande mitspielte. In all jenen Kulturen, wo das Patriachat noch immer besonders stark ausgeprägt ist, sind die Mütter besonders mächtig. Das konnte ich hautnah bei einem Kongress in Israel in den siebziger Jahren erleben. Ich flog mit einer Gruppe von österreichischen Psychiatern zu einen Selbstmord-Verhütungs-Kongress nach Jerusalem. Da ich die damalige österreichische Botschafterin in Israel kannte, lud sie mich einen Tag in die Botschaft ein und gab mir Unterricht im Judentum. Sie erzählte mir von der Macht der jüdischen Mütter und dem Hass gegenüber allem Nicht-Jüdischen, also dem Goem, dem Erzfeind. Ich glaubte ihr damals noch nicht.

Sie fuhr mit mir zu einer Ausstellungseröffnung von Arik Brauer, und die jüdische Mama saß auf einem thronartigen Stuhl und überblickte das Ganze. Es war eine kleine illustre Gesellschaft von höchstens 40 Personen. Sie begrüßte mich sehr herzlich. Ich nehme an, weil ich Fuchs hieß, laut und bunt war und viel Schmuck trug und für sie als Jüdin durchging. Da fragte mich ein amerikanischer Psychiater: „Frau Fuchs, wo waren sie 1938?“ Das war die entscheidende Frage, wie man Juden von Nichtjuden unterscheiden konnte. Hätte ich geantwortet: „Ich war noch nicht geboren“ hätten alle gelacht und mich

weiter anerkannt. Doch ich wollte es wissen und sagte: „In Wien!“ Es war totenstill im Raum. Die jüdische Mama wandte sich von mir ab, ich war plötzlich Luft für sie und niemand sprach mehr ein Wort mit mir. Man behandelte mich wie eine Aussätzige. Wenn man sich vorstellt, wie diese Mütter ihre eigenen Söhne beherrschten, wird mir klar, dass die Söhne alles tun, um die Mütter und damit Frauen von der Öffentlichkeitsarbeit abzuhalten, denn auch dort würden diese Mächtigen das Ruder übernehmen und sie zu Schachfiguren degradieren (siehe „Mord ist gesünder als Selbstmord“, S.57-59).

Sicherlich war das einmal, inzwischen sind immerhin 50 Jahre vergangen und es hat sich viel geändert. Gerade wo wir jetzt Rückblicke auf die Jahre 1950, 1960 etc. im Fernsehen haben, wird mir bewusst, was sich seither alles geändert hat. Als wir den Staatsvertrag 1955 erhalten haben, war es selbstverständlich, dass die Regierung und auch das Parlament nur aus Männern bestand. Es war undenkbar, dass eine Frau damals etwas zu reden gehabt hätte. Noch 1936 meinte ja Freud, dass die Frau zu intellektueller Tätigkeit nicht fähig sei.

Die heutige Regierung besteht aus einem Anteil von 50% Ministerinnen. Sicherlich ist das nicht nur ein Abbild der eigentlichen Macht, die noch immer bei den Männern ist. Sie haben das Sagen und benötigen die Frauen, um bei den jungen weiblichen Wählerinnen anzukommen. Doch auch die EU-Kommissionspräsidentin ist bereits eine Frau (Ursula von der Leyen), und ebenso die Präsidentin der Europäischen Zentral Bank, EZB, Christine Lagarde. Das hätten wir uns in unserer Jugend nicht vorzustellen gewagt. Und was sind schon 50 Jahre in der Entwicklung des Menschen? Ein Wimpernschlag.

## Männliches und Weibliches in Balance

Die Veränderung, dass Weibliches langsam seinen Kopf hob, sowohl im individuellen Bereich als auch in der Gesellschaft, fing lange vor der Sexuellen Revolution in den 60er Jahren des vorigen Jahrhunderts an. Und jetzt sehen wir in der westlichen Welt schon ein Licht am Ende des Tunnels. Die Gleichberechtigung von Mann und

Frau ist keine Utopie mehr, sondern kommt schon immer mehr in unseren Blickpunkt. Es gibt schon Parteien, die sich um die Erde, ihr Klima, die Armen und Benachteiligten kümmern, den Tieren Schutz vor Ausbeutung bieten, wo auch Frauen gleichberechtigt ihren Sitz und ihre Stimme haben. Aber nicht nur in der Öffentlichkeit, auch in unserem Privatleben hat sich das Menschenbild sehr verändert. Ich gehöre noch zur Aufbaugeneration nach dem Krieg. Unsere Mütter und Väter kannten nichts anderes als Arbeit, Schaffung eines guten Lebensstandards, den wir lange vermisst haben. Dem wurde alles andere untergeordnet. Die schöne Wohnung, das Auto, der Urlaub im Ausland waren wichtiger als Beziehung. Wir konnten uns eine gleichberechtigte Partnerschaft gar nicht vorstellen. Noch vor kurzer Zeit, konnten nur die Männer die Mitteilungen ihrer Schulkinder unterschreiben, auch wenn sie eigentlich keine Ahnung von den eigenen Kindern hatten.

Die Einstellung der heutigen jungen Väter gegenüber ihren Kindern und Partnern ist ganz anders, das konnte ich hautnah erleben. Da ich nach meiner zweiten Hüftoperation noch immer starke Schmerzen hatte, suchte mir mein Sohn einen jungen Chirurgen in Speising aus dem Internet heraus. Als ich das zweite Mal bei ihm war und feststand, dass sich meine Pfanne gelockert hatte und ich zum dritten Mal operiert werden musste, bat ich ihn um einen möglichst frühen Operationstermin. Es war Ende April und er gab mir einen Termin Anfang Juli. Ich wehrte mich und meinte: „Sie können nicht einfach zwei Monate in Urlaub gehen und mich mit meinen starken Schmerzen hier sitzen lassen.“ Da erwiderte er: „Ich gehe auf Vaterschaftsurlaub.“ Mir blieb der Mund offen. Ich hatte lange genug in der Wirtschaft geschult, dass ich wusste, dass ein aufstrebender Mann Anfang Vierzig, bei Vaterschaftsurlaub einen Karriereknick erwarten konnte. So akzeptierte ich seine Entscheidung, wünschte ihm alles Gute und aß täglich meine drei bis vier Schmerzpulver, damit ich überhaupt gehen konnte.

Auch in der Partnerschaft meiner Kinder bemerke ich eine nie gekannte Rücksichtnahme jeder auf jeden. Das gibt mir die Hoffnung, dass wir Frauen nicht versuchen, bessere Männer zu sein, sondern unsere weiblichen Grundqualitäten wie Einfühlsamkeit, Sorge, Unterstützung, Pflege etc. in unsere Partnerschaften und in die



Gesellschaft einbringen. Wir sollten auch anregen, dass die Männer diese ihre weibliche Seite schätzen und entwickeln, so wie wir unsere männliche Fähigkeit zur Abgrenzung, Kampf und Durchsetzung pflegen müssen. Jeder muss dabei seine persönliche Balance finden.

## Die männliche Gesellschaft kippt

Bisher hat das männliche Prinzip in der Gesellschaft das Sagen gehabt. Waren die Problemlösemechanismen noch vor kurzer Zeit und - in einigen Ländern noch immer - Krieg und Vernichtung des Gegners, wandelt sich die Situation und man sieht, dass mit Kriegen alle nur verlieren. Man geht seit einiger Zeit zaghaft in Richtung Diplomatie. Das ist bereits ein eher weibliches Element, das sich hier ganz leise einschleicht. Nicht umsonst sehen wir immer öfter Frauen in führenden internationalen Positionen. Es ist nur zu hoffen, dass sie ihren männlichen Anteil nicht zu stark betonen und auch den Weiblichen leben, damit unsere Gesellschaft endlich in Balance kommt.

In der Politik gehen wir langsam in Richtung Balance, noch lange aber nicht in der Wirtschaft. Hier regiert noch immer das eher destruktive männliche Prinzip: Verdrängungswettbewerb, Ausbeutung, egozentrische Machtgier. Bei der Politik haben langsam die Wähler einen Einfluss, in der Wirtschaft nicht. Die Gewerkschaften werden immer schwächer und die Bedrohung des Lebensstandards und die Angst vor Verlust des Erreichten lässt die Menschen spüren. Vor allem jetzt in der Corona Krise, wo der Arbeitsplatz und damit die Lebensgrundlage gefährdet ist.

Langsam dämmert es uns, dass wir die lebensbedrohenden Probleme, die wir uns in den letzten Jahrhunderten geschaffen haben, nicht mehr mit den alten Strategien bewältigen können. Es hängt ja alles mit allem zusammen. Daher wird eine ausbeuterische Wirtschaft uns nicht das bringen, was wir uns wünschen: Zufriedenheit und Glück, sondern uns an den Rand des Abgrunds führen, wo Klimawandel, Migration, Ausbeutung ganzer Kontinente uns derzeit arg zusetzen. Daher ist ein Wertewandel unbedingt notwendig, wo die

positive Seite der männlichen Qualitäten zusammen mit der positiven Seite der weiblichen Qualitäten sich mischen und so ganz neue Strategien entstehen. Einige Dinge konnten wir ja in der Corona Krise erleben, die in diese Richtung weisen. Wir können zwei Monate ohne funktionierende Wirtschaft überleben, da wir von den angehäuften Ressourcen leben konnten. Was wir aber nicht geschafft hätten, ohne Zuwendung, Pflege, Einsatz für den anderen diese Zeit zu überstehen. Erstaunlich war die Jugend, die sich unaufgefordert, spontan für andere, vor allem Alte und Einsame eingesetzt hat.

## Neue Strategien in der Wirtschaft

Das Prinzip immer billiger Dinge zu produzieren, die wir eigentlich nicht dringend brauchen, bringt den Konzernen zwar Gewinne, beutet aber unsere Ressourcen und somit die Erde aus. Wir sollten uns klar werden, weniger zu produzieren, höhere Preise zu verlangen und vor allem die Produkte so stabil und gut herzustellen, dass sie lange genug halten und nicht gleich in unserer Wegwerfgesellschaft eben nur eine Saison benützt werden und dann auf dem Müll landen. So wachsen unsere Müllberge, deren wir bald nicht mehr Herr werden.

### Regional statt nur international

Gerade die Corona Krise hat uns gezeigt, wie anfällig eine Gesellschaft und ein Staat ist, der nur international verflochten ist. Wenn man an seine Partner im Ausland die bestellten Waren nicht mehr liefern kann und andererseits keine Importe mehr möglich sind, sind wir auf die heimische Wirtschaft angewiesen. Dieser neue Blickpunkt auf unsere Bauern, bringt ihnen ein ganzes neues Prestige. Da ich noch immer mit den Geschäftsführern der Raiffeisenkassen in NÖ in Verbindung bin, fragte ich sie nach der letzten Finanzkrise, ob sie diese stark gespürt hätten. Jene, die vor allem regional verwurzelt waren, und die Klein- und Mittelbetriebe der Umgebung bedienten, hatte fast keine Einbrüche. Nur jene, die mehrere Großkonzerne als Kunden hatten, verzeichneten die größten Einbußen. Wir schätzen wieder unsere heimischen Lebensmittel und die Werbung ist sprunghaft auf diese Gruppe umgestiegen.

## Arbeitslos oder Umschulung

Wir verstehen unter Arbeit vor allem Jobs in Produktionsbetrieben aber auch Dienstleister. Viel weniger in unseren Blickpunkt kommen die Sozialberufe. Warum? Sie sind schlecht bezahlt und tragen enorme Verantwortung und sind anstrengend. Das kommt daher, dass uns Materielles, Sachliches, Computer, Warenproduktion, Organisation in unserer männlich orientierten Gesellschaft wichtiger sind als der Mensch. Unsere Kindergärtnerinnen (vorwiegend Frauen), Lehrerinnen, Krankenschwestern, Altenpflegerinnen können ein Lied davon singen. Wir brauchen die Frauen aus Polen, der Tschechei und Ungarn, um unseren Altenpflegebedarf zu decken. In Österreich findet sich fast niemand mehr, der um dieses Geld diese Leistung erbringt. Daher müssen die Sozialberufe sowohl was die Ausbildung aber auch die Bezahlung betrifft, umgestaltet werden. Auch hier sehen wir schon Licht am Ende des Tunnels. So wird eine universitäre Ausbildung für Sozialberufe angestrebt, und auch über die Bezahlung gibt es schon Verhandlungen. Wie lange es noch dauern wird, bis sich etwas auf diesem Gebiet ändert, wissen wir nicht. Wenn es aber nach der Corona Krise eine langsame Umwertung der Werte gibt, könnte sich dies dynamisierend auf diesen Prozess wirken.

# AUSBLICK

Wir leben in einer bipolaren Welt, einer Welt der Gegensätze. Jeder Pol hat einen Gegenpol und unsere Aufgabe ist es, harmonisch zwischen zwei Extremen zu balancieren. Wir dürfen nicht Einseitigkeiten leben, außer sie stellen wieder gegenüber einer anderen Existenz den Gegenpol dar, sondern müssen danach streben, in allen Dingen ausgewogen zu sein. Nicht nur Hell, auch das Dunkle in uns zu integrieren und zu akzeptieren, nicht nur das Weibliche, auch das Männliche zu leben: hell - dunkel, heiß - kalt, gut – böse, alles hat seine Berechtigung und hilft, uns immer weiter zu entwickeln, von Stufe zu Stufe als Individuum und auch als Gesellschaft.

Erst eine stabile, ausgewogene Persönlichkeit bringt die entsprechenden Voraussetzungen und auch die Basis für eine gesunde Spiritualität mit. Ohne diese Basis, gehen wir wieder Irrwege, schaden uns selbst, den anderen, der Schöpfung, wie wir das ja schon oft getan haben. Wir Menschen sind eingespannt in diese Polaritäten, kennen keine andere Form der Existenz, können auch viele Phänomene nur von diesem Blickwinkel aus erkennen.

Daher ist es Unsinn, wenn ich bei der Trinität von der weiblichen und männlichen Seite gesprochen habe. Doch wir haben nur diesen Zugang, um zu verstehen. Doch die Gottheit ist in allen Religionen nicht mehr polar. Und in der christlichen Religion ist die Trinität ein Gott in drei Personen. Was das heißt, wissen wir nicht und können es wahrscheinlich nie ergründen. Wir haben aber in allen Religionen den Auftrag, der Gottheit immer ähnlicher zu werden. Die Liebe, die uns von oben her umgibt auch zu leben, uns selbst gegenüber, aber auch den anderen, der gesamten Schöpfung und vor allem Gott gegenüber.

Wenn viele Menschen sich für diesen Weg entscheiden, kann es sein, dass ein tausendjähriges Reich des Friedens heraufdämmt, wie es in der „Geheimen Offenbarung“ heißt, wo der Teufel weggesperrt wird und an die Kette genommen wird. Das ist eine schöne Vision und auch wenn es uns noch unrealistisch erscheint, sollten wir als einzelne und

Gesellschaft, Schritte in diese Richtung machen, denn es zahlt sich aus, diese Vision langsam Realität werden zu lassen.

# SPRÜCHE

Illusionen sind die Seifenblasen des Teufels

Die Engel geben Dir Kraft,  
die Teufel die Entwicklungsrichtung

Der Teufel ist der Knecht Gottes

Mitleid ist die Vermehrung des Leidens

Nicht mitleiden, mitfühlen sollst Du!

Du sollst einen Traum haben  
aber nicht träumen!

Aggression ist Befreiungsenergie  
Leiden ist Transformationsenergie

Der Weg in den Himmel  
geht über die Hölle

Nach Golgotha kommt die Auferstehung

Willst Du ein Problem lösen,  
musst Du Dich vom Problem lösen!

Die Seele sagt zum Körper:  
„Geh mir voraus und bereite mir den Weg!“

(Siehe auch „Mord ist gesünder als Selbstmord“, S.161)

# DANKSAGUNG

Es ist ungewöhnlich für eine Psychologin und Psychotherapeutin, sich auf ein fremdes Wissensgebiet zu wagen. Im Laufe der Corona Krise hatte ich den Eindruck, die Besinnung auf unsere christlichen Wurzeln könnte ein Gegengewicht zu Angst und Unsicherheit darstellen. So wagte ich es! Ich gab die Rohfassung Pfarrer Karl Engelmann, Theologe und Berater von Kardinal Christoph Schönborn zur Beurteilung. Karl meinte, die psychologische und meditative Sicht auf die Bibel würde neue belebende Aspekte hervorbringen. Ich danke auch Probst Maximilian Fürnsinn, der mir unsaubere theologische Ausdrücke korrigierte. Ebenso danke ich Rainer Strobl, ehemaliger Primar im AKH und Psychiater für seine Aufmunterung den Text unbedingt zu publizieren. Er meinte, in der Zeit der Krise und des totalen Umbruchs brächten provokante Thesen Menschen dazu, innezuhalten und nachzudenken.

Mein besonderer Dank aber gilt meiner lieben Freundin Helga Prazak-Reisinger, ehemalige Managerin und Energetikerin, die sich selbst als kirchenfern bezeichnet. Sie stellte mir ganz wichtige Fragen, die mir bewusst machten, dass die Katholische Kirche immer mehr an Einfluss verliert. Die meisten Menschen können daher mit meinem Insiderwissen nicht viel anfangen.

Ich danke Maria Nemecek für das Lektorat und Sophia Jakobs und Oliver Fuchs für die Gestaltung des Covers.

Ich danke allen für die Zeit und Mühe, die sie aufgewendet haben.

Anneliese Fuchs

# LITERATURLISTE

AUCLAIR Marcelle (1953) „Das Leben der Heiligen Teresa von Avila“, Verlag Arche, Zürich

BRAUER Arik (2018) „Das Alte Testament, erzählt von Arik Brauer Verlag Amalthea, Wien

DALAI LAMA (2012) „Das Herz der Religionen“ Gemeinsamkeiten entdecken und verstehen, HERDER Verlag, Freiburg, Basel, Wien

DEHNERDT Eleonore (2015) „Katharina von Siena“, Eine Romanbiografie, St. Benno Verlag GmbH, Leipzig

DOKUMENTATION des 2.Symposiums „Miteinander“ für Ärzte, Psychotherapeuten, Heiler, vom 2. April 2019, im Raiffeisen Forum Wien, IDEE Eigenverlag, Wien

DREIEN Bernadette von (2017) 8. Auflage 2018, Govinda-Verlag GmbH, Germany

ELTON John (2013) „LOVE IS THE CURE“ On Life, Loss and the End of AIDS, Hodder & Stoughton, Great Britain

FUCHS Anneliese (1996) „Entwicklung der Person“ Dynamik des Lebens, Verlag Styria Graz, Wien, Köln

FUCHS Anneliese (2002) „Perspektiven in der Lebensmitte“, Neue Aspekte des Alters (Skriptum). IDEE Eigenverlag, Wien

FUCHS Anneliese (2007) „Mein Charakter ist nicht mein Schicksal“ Grundmuster des Lebens für mich nützen. BÖHLAU Verlag Ges. m. b. H. und Co. KG, Wien, Köln, Weimar

FUCHS Anneliese (2008) „Verschlüsselte Botschaften“ Lebensmuster im Märchen. Alte Weisheit und neue Erkenntnisse, BÖHLAU Verlag, Wien, Köln, Weimar



FUCHS Anneliese (2011) „Perspektiven 40plus“ Analysen und Hilfen, (Skriptum) IDEE Eigenverlag, Wien

FUCHS Anneliese (2013) Skriptum „Ausbildung für Meditations-trainer“, IDEE Eigenverlag, Wien

FUCHS Anneliese (2015) „Mord ist gesünder als Selbstmord“ Lernen und Entwicklung, Lebensanalyse einer Psychotherapeutin, IDEE Eigenverlag, Wien

FUCHS Anneliese (2016) „Jungbrunnen Meditation“ Überarbeitete Neuauflage: Die Tiefe des Brunnens 2001, IDEE Eigenverlag, Wien

FUCHS Anneliese & Ernst GEHMAHER (2018) „Wege zum Glück“ IDEE Eigenverlag, Wien

HAFFNER Sebastian (1967) CHURCHILL; Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, Reinbek b /Hamburg

HERZOGENBURGER ARBEITSKREIS (2000) Dokumentation, APP-Eigenverlag, Wien

HIRIGOYEN Marie-France (1999) „Die Masken der Niedertracht“ Seelische Gewalt im Alltag und wie man sich dagegen wehren kann. C. H. Beck'sche Verlagsbuchhandlung, München

JAKOBY Bernhard (2015) „Was geschieht, wenn wir sterben?“ Antworten auf die wichtigsten Fragen zum Tod, Nymphenburger Verlag, München

KELLER Ursula & Natalja SHARANDAK (2013) „Madame Blavatsky“ Eine Biographie, Insel Verlag, Berlin

KNAUSGARD Karl Ove (2015) „Spielen“ Roman, Random House GmbH, München (4. Auflage) TB

KROHNE Horst (2014) „Ansteckende Gesundheit“, Die faszinierenden Chancen der Geistheilung, Heyne Verlag, München, Verlagsgruppe Random House

KROHNE Horst (2018) „Die 12 Programme des Bewusstseins“ Geistiges Heilen und der Sinn des Lebens, AMRA Verlag; Hanau D

MASLOW Abraham H. (2014) „Jeder Mensch ein Mystiker“ Peter Hammer Verlag, Wuppertal (erste deutschsprachige Ausgabe)

MOORE Christopher (2011) „Die Bibel nach Biff“ Die wilden Jugendjahre von Jesus, erzählt von seinem besten Freund, Goldmann Verlag, D, (Erstausgabe 2002)

MÜLLER Wunibald (2012) „Atme in mir“ Die Wirklichkeit des Heiligen Geistes, Vier Türm Verlag, Münsterschwarzbach

PERTH Candace B. (1999) „Moleküle de Gefühle“ Körper, Geist und Emotionen, Rowohlt TB Verlag, Reinbek bei Hamburg (61339) 3.Auflage

PODVOLL Edward (1997) „Verlockung des Wahnsinns“ Therapeutische Wege aus entrückten Welten, Irisina Verlag, München

PRAZAK Helga (2019) „Was machst du jetzt?“ Vom Vergnügen in der Pension und der Verantwortung für ein vitales und glückliches Alter, Morawa Verlag, Austria

RAHNER Karl (1960) „Von der Not und dem Segen des Gebetes“. Herder-Bücherei, Freiburg

RIBEIRO Gil (2019) „Spur der Schatten“ Lost in Fusetá, Ein Portugal Krimi, Verlag Kiepenheuer & Witsch, Köln

SCHÄTZING Frank (2015) „Breaking News“ Fischer TB, Frankfurt/Main 4. Auflag 2018

SCHNEIDER Peter K. (2001) Wahnsinn und Kultur oder „Die heilige Krankheit“, Die Entdeckung eines menschlichen Talents, Verlag Königshausen Neumann GmbH, Würzburg

SCHWICKENRAT Josef (2014) „Mobbing erfolgreich bewältigen“ In vier Schritten aus der Mobbingfalle, BELTZ Verlag, Weinheim, Basel

THALHAMER August (2014) „Der Heilungsweg des Schamanen“ im Lichte westlicher Psychotherapie und christlicher Überlieferung, Ennsthaler Verlag, Steyr, Austria

TSÜLTRIM Allione (2009) „Den Dämonen Nahrung geben“ Buddhistische Techniken zur Konfliktlösung, Akana Verlag, München

UCCUSIC Paul (1984) „Heilen mit der Kraft der Liebe, mit der Macht des Geistes“ Aniston Verlag, Genf

WALCH Sylvester (2011) „Vom Ego zum Selbst“ Grundlinien eines spirituellen Menschenbildes, O.W. Barth Verlag, München

WALSCH Neale Donald/Dr.med. Brit Cooper (2017) „Wo Gott und Medizin sich treffen“ Heilkunde und Spiritualität im Dialog, Trinity Verlag, München

WILBER Ken (1996) „Halbzeit der Evolution“. Der Mensch auf dem Weg vom animalischen zum kosmischen Bewusstsein, Fischer TB Verlag, Frankfurt/Main

WILBER Ken (1996) „Eros, Kosmos, Logos“. Eine Vision an der Schwelle zum nächsten Jahrtausend, W. Krüger Verlag, Frankfurt/Main

WILBER Ken (1997) „Eine kurze Geschichte des Kosmos“ Fischer TB Verlag, Frankfurt/Main

WILBER Ken, ECKER Bruce, Anthony DICK (1995/1987) „Meister, Gurus, Menschenfänger“ Über die Integrität, Krüger Verlag, Frankfurt/Main

ZWETTLER Alexander (1960) „Die Heilige Schrift des Neues Testamentes“, Verlag 71Veritas, Wien-Linz

In der Corona Zeit kamen viele zum Nachdenken über sich, die Gesellschaft und unsere Zukunft. Die Autorin lädt ein zum Innehalten und Reflektieren über sich, die oft unbewussten Einflüsse die uns unglücklich machen. Ziel des Buches ist Analyse der Ist-Situation und Hilfen für Auswege zu einem besseren Leben.

Prof. Dr. Anneliese Fuchs, geb. 1983 verheiratet mit drei erwachsenen Kindern , Wirtschafts- und Gesundheitspsychologin, Klinischepsychologin , Makropsychologin, Psychotherapeutin, Supervisorin und Coach; Gründerin der Arbeitsgemeinschaft IDEE Initiative für dynamische Persönlichkeitsentwicklung; Trägerin des goldenen Verdienstkreuzes des Landes Steiermark, großes Ehrenzeichen für Verdienste um die Genossenschaft der Landesbank NÖ-Wien.