

Matthias Dhammavaro Jordan
Erfahre dein wahres Selbst

Matthias Dhammavaro Jordan

Erfahre dein wahres Selbst

Eine Reise in die Weite des Seins

1. Auflage 2016

Verlag Via Nova, Alte Landstr. 12, 36100 Petersberg

Telefon: (06 61) 6 29 73

Fax: (06 61) 96 79 560

E-Mail: info@verlag-vianova.de

Internet: www.verlag-vianova.de

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Satz: Sebastian Carl, Amerang

Druck und Verarbeitung: Appel und Klinger, 96277 Schneckenlohe

© Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-86616-361-4

Inhalt

Vorwort.....	9
Erster Teil: Erfahre dein wahres Selbst	11
Geschichten.....	11
Einen Anfang finden und ‚von hinten‘ schauen.....	13
Verlaufen.....	18
Systeme	20
EGO.....	31
Tue das, was zu tun ist.....	33
Vertrauen.....	41
Erwartungen	46
<i>Puh Ruh</i> , das Wissende	48
Raum und Geist.....	50
Wie geht’s denn so?	53
Wer fängt den Ball?.....	55
<i>Atammayata</i> , das wiederentdeckte Wort	59
Vom Erleben zum Beobachten	66
Auf der Überholspur.....	69
Der letzte Satz	73
Mensch sein	76
Die große Freiheit ohne Namen.....	81
Die vollkommene Depression	82
Die Heilmittel der Weisen	87
Schuld, Scham und Sünde	92
Identität, oder: Wer bin ich (nicht)?.....	96
Alle sind schon erleuchtet, nur ich noch nicht.....	99
Nahtoderfahrungen	103
Das Ganze und die Einzelteile	106

Nur wer reinen Herzens ist, wird in das Himmelreich eingehen 113
 Heute ist Ihr Geburtstag, 117

Zweiter Teil: Die Stimmen des Selbst..... 121
 Historisches 122
 Der Anfang, die Fragen, die Antwort (?) 124
 Die spirituelle Amazone, der spirituelle Krieger 128
 Die ‚negativen‘ Emotionen 130
 Die Suche nach dem wahren Selbst 133
 Nicht-Ich..... 135
 Wie sich Individualität bildet 137
Einführung in die praktischen Übungen..... 140
 Kennenlernen der Persönlichkeitsanteile 143
 Einladung der Persönlichkeitsanteile..... 147
 Und los geht’s mit der Befragung..... 150
Der Kontrolleur 150
Der Beschützer 151
Das Opfer 154
Das verletzte Selbst 155
Das unschuldige und verletzbare Kind..... 156
Der Perfektionist 158
Das Wollen 159
Die Verbitterung 160
Die Reue 161
Die Hoffnung..... 162
Die Nicht-Hoffnung 163
Die Sorge 164
Die Angst..... 165
Der Mut 167
Der innere Schweinehund 168
Die Unterscheidung 169
Der Bewerter 170
Die Abwertung 171

<i>Der Zweifel</i>	172
<i>Der Ärger</i>	173
<i>Der Kritiker</i>	175
<i>Die Dankbarkeit 1</i>	177
<i>Die Dankbarkeit 2</i>	178
<i>Die Verbundenheit</i>	179
<i>Die Freude</i>	180
<i>Die Kreativität</i>	182
<i>Das Mitgefühl</i>	182
<i>Die Mitfreude</i>	184
<i>Das Vertrauen</i>	184
<i>Die Hingabe</i>	186
<i>Die Ernüchterung</i>	186
<i>Die Weisheit</i>	188
<i>Der Gleichmut</i>	189
<i>Der Schalk</i>	190
<i>Zur Erinnerung</i>	193
<i>Die zehn Paramitas</i>	193
<i>Großzügigkeit</i>	194
<i>Ethisches Verhalten</i>	194
<i>Verzicht</i>	195
<i>Weisheit</i>	195
<i>Kraft</i>	195
<i>Geduld/ Toleranz</i>	196
<i>Wahrhaftigkeit</i>	196
<i>Entschlossenheit</i>	196
<i>Liebende Güte</i>	197
<i>Gleichmut</i>	197
<i>Die fünf geistigen Bewegungen</i>	198
<i>Verlangen/Wollen</i>	198
<i>Abneigung</i>	199
<i>Lethargie</i>	199
<i>Erregung/Ruhelosigkeit</i>	199

<i>Skeptischer Zweifel</i>	200
Der weite Raum	200
<i>Der große, weite Raum</i>	202
<i>Die Liebe</i>	204
<i>Das Leben, der Alltag, das Jetzt</i>	206
Dritter Teil: Hsin-hsin Ming	209
Vorwort zur deutschen Übersetzung	209
Vorwort zur englischen Übersetzung	211
Hsin-hsin Ming – Verse über das vertrauende Herz	213
Glossar	220
Danksagung.....	222

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich möchte Sie mit diesem Buch zu einer Reise einladen, einer Reise zu sich selbst.

Wenn wir mal ganz ehrlich sind, wissen wir eigentlich nicht wirklich, wer wir sind, und das, was wir glauben zu sein, kann sich immer sehr schnell ändern.

Was nehmen wir als unser persönliches Ich? Kann ich etwas sein, das sich ständig ändert? Gibt es da etwas, das sich nicht ändert? Diese und viele andere Fragen werde ich hier stellen.

Ob Sie eine letzte Antwort finden werden, weiß ich nicht.

Dieses Buch besteht aus drei Teilen.

Im ersten Teil stelle ich Alltagssituationen dar und beschreibe verschiedene Persönlichkeitsanteile in diesem ‚Lebensspiel‘. Einige dieser Betrachtungen sind den Fragen gewidmet: Wer erlebt das eigentlich alles? Was ist dieses ‚Ich‘, wer bin ich und was kann ich nicht sein?

Im zweiten Teil untersuche ich einzelne Persönlichkeitsanteile, lasse sie zu Wort kommen, zeige auf, dass wir diese verschiedenen Anteile haben, aber nicht sein können, und lade Sie dazu ein, das zu erkunden und in Kontakt mit Ihrer inneren Weite und Räumlichkeit zu kommen. Aber glauben Sie nichts, denn Sie sind immer Ihre eigene Autorität!

Der dritte Teil ist ein kleines Juwel. Es ist die Übersetzung eines der ältesten ZEN-Dokumente aus dem Jahre 606 n.Chr.

Mein alter Lehrer Ajahn Buddhadasa sagte einmal, dass etwas praktisch anwendbar sein müsse, damit es seinen Nutzen entfalten könne.

Dieses Buch hier möchte diesem Standard entsprechen und ich würde mir sehr wünschen, dass Sie einen praktischen Nutzen davon haben, der besonders im zweiten Teil angeboten wird.

Es ist mir eine Herzensangelegenheit, es in die Welt zu bringen in der Hoffnung, dass folgender Satz von *Rumi* zum Tragen kommt: „*Das Wort, das aus der Seele spricht, das setzt sich ganz bestimmt ins Herz.*“

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude und erkenntnisreiche Momente auf der Reise durch die Weite des Seins und zu sich selbst!

Mit guten Gedanken

Matthias Dhammavaro Jordan

ERSTER TEIL

Erfahre dein wahres Selbst



Geschichten

... wenn wir am Ende unseres Lebens
auf all das zurückschauen, was geschehen ist,
waren es alles nur Geschichten, die wir erlebten.

Aber genau genommen brauchen Sie gar nicht so lange zu warten, denn Sie haben ja schon eine bestimmte Wegstrecke Ihres Lebens zurückgelegt und können schon jetzt zurückschauen und die obige Betrachtung anstellen.

Wenn Sie in die Vergangenheit schauen, können Sie feststellen: Alles, was bislang geschah, hatte einen Anfang, einen Mittelteil und ein Ende. Alles, was bisher geschah und was Sie erlebten, waren nur Geschichten, die Einfluss, eine Qualität und eine richtungsweisende Wirkung hatten. Aber alle diese Geschichten haben Sie genau dahin gebracht, wo Sie jetzt sind, und das mitgestaltet, was Sie sind oder zu sein glauben, und sicherlich leben Sie auch gerade in einer oder mehreren Geschichten.

Jemand erzählte einmal dieses beeindruckende Gleichnis:

Angenommen, Sie werden bei Ihrer Geburt von einer Klippe hinunter in das Leben hineingeworfen. Der Aufprall unten ist Ihnen gewiss, aber wann, wer weiß das schon?

Und während Sie so fallen, machen Sie alle diese Lebenserfahrungen: Sie erleben die Kindheit und die Schulzeit, die Beziehungen zu all den Menschen um sich herum, die in die gleiche Richtung fallen. Hier ein kleiner Konflikt, dort ein Erfolg, dann die vielen Sorgen um die Zukunft, Ängste und depressive Verstimmungen, eine kleine Freude hier und dort, ein Mensch, der kommt, ein anderer, der Sie verlässt, und während Sie das alles so erleben, rauschen Sie im freien Fall immer näher dem Aufschlag entgegen.

Manche Menschen bleiben an einem Felsvorsprung hängen und schlagen dort auf, vielleicht nach 10, 20, 30 oder erst 80 Jahren des freien Falls.

Sie aber, und andere um Sie herum, fallen weiter und immer weiter dem sicheren Aufschlag entgegen.

Wenn Sie sich der Tatsache Ihrer eigenen Endlichkeit bewusst werden und diese Tatsache wirklich anerkennen, kann das zu bestimmten Konsequenzen führen.

Auf den kommenden Seiten lade ich Sie zu verschiedenen Betrachtungen ein. Ich werde Ihnen Geschichten erzählen, Lebensereignisse beschreiben, Vermutungen aufstellen, Religionen und weise Menschen zu Wort kommen lassen und hoffe, Sie auf eine kontemplative Reise mitnehmen zu können, die viel Raum für eigene Erkenntnisse lässt.



Einen Anfang finden und ‚von hinten‘ schauen

Manchmal kann die Betrachtung von einem Ende der Anfang für etwas Neues sein, für eine neue Haltung, eine neue Sicht, einen neuen Lebensabschnitt, ein verändertes Leben. Es werden neue Prioritäten gesetzt, wie auch immer sich das für den einzelnen auswirkt.

Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte,
würde ich im nächsten Leben versuchen,
mehr Fehler zu machen.
Ich würde nicht so perfekt sein wollen.
Ich würde mich mehr entspannen.
Ich wäre ein bisschen verrückter,
als ich es gewesen bin.
Ich würde viel weniger Dinge so ernst nehmen.
Ich würde nicht so gesund leben.
Ich würde mehr riskieren, würde mehr reisen,
Sonnenuntergänge betrachten,
mehr bergsteigen, mehr in Flüssen schwimmen.
Ich war einer dieser klugen Menschen,
die jede Minute ihres Lebens fruchtbar verbrachten;
freilich hatte ich auch Momente der Freude,
aber wenn ich noch einmal anfangen könnte,
würde ich versuchen,
nur mehr gute Augenblicke zu haben.
Falls Du es noch nicht weißt,
aus diesen besteht nämlich das Leben;
nur aus Augenblicken, vergiss nicht den jetzigen!
Wenn ich noch einmal leben könnte,
würde ich von Frühlingsbeginn
an bis in den Spätherbst hinein barfuß gehen.

Und ich würde mehr mit Kindern spielen,
wenn ich das Leben noch vor mir hätte.
Aber sehen Sie, ich bin 85 Jahre alt und weiß,
dass ich bald sterben werde.

(Diese Version der ‚Lebensweisheit‘ wird Jorge Luis Borges
zugeschrieben.)

Unser Geist wird von vielen Gedanken bewegt, und die Inhalte dieser Gedanken handeln von Geschichten, Lebensgeschichten. Es ist sehr leicht, sich immer wieder auf diese Geschichten zu beziehen, denn sie sind das Offensichtliche. Aufgrund der ganzen Geschichten meines Lebens entstehen die verschiedenen Selbstbilder und meine Identitäten.

Aber, bin ich diese Geschichten?

Manchmal reden Leute von Selbsterfahrung.

Was Sie dann mitunter machen, ist einfach nur, die Geschichten nochmal zu erleben, die sie als ihr Selbst annehmen. Es werden Geschichten erfahren, aber nicht das Selbst.

Das wahre Selbst zu erfahren ist keine leichte Sache, sagen die Weisen.

Es hat keine Form, es hat keine Farbe und es hat keine Geschichten an sich hängen.

Es gibt da keine Bewegung, die man beobachten könnte, sondern man kann sich nur mit der ihm innewohnenden Stille verbinden.

Ein Geist aber, der immer gewohnt ist, in Bewegung zu sein, und in diesem Bewegen auch noch eine gewisse Faszination empfindet, wird den Weg in den stillen Raum schwer finden. Die Gedanken, die Bewegungen, die Geschichten des Lebens sind viel interessanter und faszinierender als einfach nur ein stiller, leerer Raum.

Wenn man diesen Raum nie erlebt hat, weiß man noch nicht, dass in dieser Stille die Verbundenheit verborgen ist, die wir alle suchen, einhergehend mit Frieden, Liebe, Zufriedenheit und dem Gefühl, hier zu

sein. Dazu kommt die Weisheit, die Fähigkeit, zu wissen, wie die Dinge wirklich sind.

Bewegungen hindern uns am Ankommen. Sie bilden Zwischenziele, bei denen es immer nur ein kurzes Verweilen gibt. Dann nimmt uns irgendeine innere oder äußere Kraft wieder mit auf die Reise, irgendwohin zu neuem Erleben, in welcher Form auch immer.

Und schon sind wir wieder ‚draußen‘ und auf der Jagd nach irgendetwas.

Solange sich diese Bewegungen und Reisen angenehm anfühlen, gibt es keinen Grund, nicht so weiterzumachen. An irgendeinem Punkt ihres Lebens stellen Menschen dann vielleicht fest, dass sie immer noch eine tiefe Unzufriedenheit spüren, obwohl sie eigentlich alles haben, was sie brauchen, und meistens haben sie sogar, was sie wollen, in Bezug auf Beruf, Karriere, Haus, Familie, Bankkonto und so weiter.

Das Leben läuft eigentlich genau so, wie sie es sich immer wünschten.

Manchmal werden Menschen in ihrem Leben wachgerüttelt: Die Frau verlässt ihren Mann, der Mann verlässt seine Frau, man bekommt eine Krankheit, man verliert seinen Job oder sein Vermögen, bemerkt, dass das Leben nicht immer das für einen bereithält, was man gerne möchte. Dann macht man sich selbst dafür verantwortlich, macht andere verantwortlich, sucht einen Schuldigen, den man dafür anklagen kann. Manche glauben, sie seien Versager, die irgendwann, irgendwo, irgendetwas falsch gemacht haben.

Aber dabei ist es ganz anders.

Das Leben folgt einfach seiner natürlichen Bahn. Dinge entstehen, verweilen, vergehen nach uraltem Gesetz und manchmal sehr unerklärlichen Gesetzmäßigkeiten.

Vielleicht stellt man sich dann die großen Fragen: Woher komme ich, wohin gehe ich, wie mache ich das? Was ist der Sinn dieses Lebens, warum bin ich hier, was ist wirklich wichtig in diesem Leben? Wer bin ich eigentlich wirklich? Wer bin ich, ohne diese Geschichten, die ich erlebte und die sich manchmal in meinem Geist abspielen?

Diese Frage ist vielleicht der Beginn einer Reise zu sich selbst.

Wenn alle Geschichten dort gelassen werden, wo sie hingehören, nämlich in die Vergangenheit, gibt es ja hier immer noch jemanden, der sagt: Ich bin.

Kann ich dieses ‚Ich bin‘ für eine kurze Weile einfach mal so stehen lassen und es nur erleben? Mich hier sogar ausruhen vom ewigen Machen und Tun?

Was finde ich hier bei mir, ohne Geschichten?

Anfangs kann es in der stillen Betrachtung sehr viel geistigen Lärm geben, der ganze geistige ‚Müll‘, als Abfallprodukt der gesammelten Geschichten. Dieser Teil in mir, der sich mit allen diesen Geschichten identifiziert, bekommt Angst, ohne sie nichts oder niemand mehr zu sein. Er verliert seinen Halt und hält sich gerne an diesen Geschichten fest.

Dieser Teil bezieht aus diesen Geschichten seine Identität, seinen Namen, seine Stellung, seinen Wert...

Dann geht es darum, den Weg zu finden zu meinem wahren Selbst.

Aber dieses Selbst hat keinen Namen, hat keine Form, keine Farbe. Es kann gefühlt werden als eine unendliche Weite, wie ein stiller Raum, wo es keine Bewegung gibt. Das ist der Ort, wo man sich ausruhen kann, wo man sein kann, ohne etwas Besonderes zu sein.

Der Verstand kann damit nichts anfangen. Denn der Verstand liebt die Bewegung, kennt sich in den Geschichten aus, ist daran gewöhnt, immer etwas zu tun, sich zu bewegen, in die Zeit zu gehen, und bietet alle diese Geschichten dem Selbst an.

Der Raum der Stille ist noch unerforscht, obwohl er die Basis für alle diese Geschichten ist, der Zwischenraum, die Stille, die nichts ist, außer sich selbst.

Und die Lebensreise beginnt.

Aber wenn schon leben, dann in vollen Zügen und mit Begeisterung, mit Liebe, Freude, Kraft und einem Ring am Finger, auf dem steht: Auch DAS wird sich ändern. Joseph Beuys rät zu Folgendem:

Öffne dich!
Lass dich fallen.
Lerne Schlangen zu beobachten.
Pflanze unmögliche Gärten.
Lade jemanden Gefährlichen zum Tee ein.
Mache kleine Zeichen, die „ja“ sagen,
und verteile sie überall in deinem Haus.

Werde ein Freund von Freiheit und Unsicherheit.
Freue dich auf Träume.
Weine bei Kinofilmen; schauke so hoch du kannst
mit einer Schaukel ... bei Mondlicht.
Pflege verschiedene Stimmungen.
Verweigere dich, „verantwortlich“ zu sein,
tu' es aus Liebe.

Mache eine Menge Nickerchen.
Gib Geld weiter. Mach es jetzt. Das Geld wird folgen.
Glaube an Zauberei, lache eine Menge.
Bade im Mondschein.
Träume wilde, phantasievolle Träume.

Zeichne auf die Wände.
Lies jeden Tag.
Stell dir vor, du wärest verzaubert.
Kichere mit Kindern. Höre alten Leuten zu.
Öffne dich. Tauche ein. Sei frei. Preise dich selbst.

Lass die Angst fallen, spiele mit allem.
Unterhalte das Kind in dir. Du bist unschuldig.
Baue eine Burg aus Decken. Werde nass.
Umarme Bäume.
Schreibe Liebesbriefe.

Verlaufen

„Jegliche Liebe ist eine Art Heimweh, eine Sehnsucht nach einem verlorenen Paradies. Wir müssen uns darüber im Klaren sein, dass wir Liebe nicht zu erwerben brauchen, denn in der Tiefe unseres Selbst sind wir „Verlangen nach vollkommener Seligkeit“.

JEAN KLEIN

Wir alle fühlen im tiefsten Inneren eine Sehnsucht nach Verbundenheit, nach der ursprünglichen, reinen Liebe, die sich manchmal fühlen lassen und sich mit uns selbst und anderen verbinden möchte. Doch wir haben diesen ‚Ort des Seins‘ verlassen und fühlen uns verloren in der großen Leere, alleine, unverbunden und einsam.

Die ‚Erbsünde‘ hat diese große Kluft entstehen lassen und diese tiefe, blutende Wunde des gefühlten Getrenntseins in unser Herz gerissen.

Dann aß Eva diesen Apfel vom Baum der zweifelhaften Erkenntnis von Gut und Böse, Positiv und Negativ und entfernte sich aus der Einheit des allumfassenden Seins und Adam folgte ihr direkt hinterher.

In diesem ‚Eins-Sein‘, nahm jeder Teil seinen ursprünglichen Platz ein und fügte sich harmonisch in das Ganze, ohne etwas Besonderes zu sein.

Begriffe wie: anders, größer, kleiner, wichtig, unwichtig, besser, schlechter existierten nicht, ja machten überhaupt keinen Sinn. Die ganze Bewertungsstruktur entfaltete sich mit diesem einen Biss, und der Mensch verlor seine naturgegebene Stellung in dieser Einheit.

Dann stand er da, nackt, unverbunden und schämte sich seiner Nacktheit.

Er hatte sich verlaufen und wusste nicht mehr, wohin er gehörte.

Er hatte seinen Platz, sein ursprüngliches Zuhause verlassen, aber die tiefe Sehnsucht danach hat ihn nie verlassen und brennt immer noch tief in seinem Herzen.

Aber um sich weiterhin fühlen zu können und eine Stellung und Position zu geben, setzte er sich vergleichend mit anderen Teilen in Beziehung. Somit kam Bewegung in dieses Spiel des Lebens.

Er entwickelte die Herzenstrübungen, um seine Position zum einen zu halten und zum anderen zu verbessern. Das war die Geburtsstunde des ‚Wollens‘, und mit ihm entstanden die anderen kleinen und großen Anverwandten des Wollens: Geiz, Neid, Eifersucht, Angst, etwas zu verlieren oder nicht zu bekommen, auch der Ärger und die Sorge reihten sich hier ein.

Alle Dinge, die das Wollen dann heranholte, verbanden ihn aber nur scheinbar mit ‚etwas da draußen‘, für kurze, vergängliche Zeit.

Diese Dinge konnten die Leere der tiefen Sehnsucht nach dem wirklichen Zuhause nie füllen.

Wir fanden nur scheinbar Wege, um diese Verbundenheit kurzfristig zu fühlen, aber erhofften uns ewige Zufriedenheit. Wir besorgen uns ‚Dinge‘, die uns freudvoll und glücklich stimmen. Wenn die Freude spürbar ist, verweilen wir im Moment und fühlen uns mit und über diese Dinge verbunden.

Aber diese ‚Dinge‘ bleiben nicht. Gehen sie, vergehen auch die Freude und das Glück.

Und so geht es weiter und weiter und weiter ... bis zu der Erkenntnis: Ich habe mich abhängig gemacht von Glück und Freude, die ich im Außen bekam. Habe mein Wohlbefinden und meine Selbst-Wertschätzung in das Bewertungssystem der Anderen und der Welt gelegt und wurde so zum Spielball der Launen der ‚Welt‘.

Ich habe meine Kraft veräußert und bin abhängig geworden von Lob und Tadel, Anerkennung und Ablehnung, Freude und Glück, Ruhm und Ehre, habe mich selbst verloren, irgendwo da draußen, und versuche die Einzelteile meiner Ganzheit stückchenweise zurückzuholen.

Doch dort werde ich nichts finden, das dauerhaft bei mir bleibt, in dieser vergänglichen Welt mit ihren vergänglichen Erscheinungen. Ein Ankommen kann es so nicht geben.

Am Ende der Tage bleibt die Verzweiflung über die Irrwege und das nicht wiedergefundene Paradies. Es bleibt nur ein Strom von Sand, der mit einem Abschiedslied stetig durch meine Finger rinnt.

Dann sind meine Hände wieder leer. Weil es nichts, aber auch gar nichts zu halten gibt.

Wonach werde ich als Nächstes greifen?

Und so irrt der Wanderer weiterhin durch die heißen und kalten Wüsten der Einsamkeit, angetrieben, gestoßen, gedrängt von dieser tiefen Sehnsucht nach Liebe, nach Hierbleiben, Verbundenheit und stillem Sein ...



Systeme

Alle Geschichten, die das Leben erzählt, spielen sich in Zusammenhängen ab, mit den dazugehörigen Situationen und Menschen und deren Rollen, die sie in diesen Systemen einnehmen.

Von einer systemischen Betrachtungsweise sprechen wir, wenn wir die Dinge als System betrachten, einzelne Teile in Zusammenhang zueinander und zum größeren Ganzen sehen. Ursachen für Probleme werden nicht bei den einzelnen Teilen, sondern in der Struktur des Systems gesucht. Denn Probleme und Konflikte resultieren meist aus zugrundeliegenden Strukturen und weniger aus individuellen Fehlern oder bösen Absichten. Systemisches Denken löst sich von richtig und falsch, gut und böse, unschuldig und schuldig.

Verbundene Hände

Während meiner Hospizhelferausbildung hatte ich ein sehr beeindruckendes Erlebnis:

Die Leiterin bat uns, in einem Kreis Aufstellung zu nehmen und die Hände gefaltet vor die Brust zu nehmen. Sie nahm einen langen Faden und verband alle Hände damit.

Dann bat sie einen der Teilnehmer, irgendeinen Finger seiner Hand zu bewegen.

Als mein Gegenüber einen Finger bewegte, spürte ich sofort über den verbundenen Faden seine Bewegung und alle anderen natürlich auch.

Ein wunderbares Beispiel, das fühlen und erleben lässt, dass jede Bewegung, die wir machen, Auswirkungen auf das Ganze hat und dass wir alle miteinander verbunden sind.

Manche Menschen halten, bewusst oder unbewusst, ganze Familienverbände oder andere Strukturen zusammen. Sie nehmen oft unbewusst einen Platz ein, damit Systeme erhalten bleiben. Bewegt sich aber ein ‚Finger‘ auf der anderen Seite, spüren es alle.

Wie zum Beispiel diese Frau:

Als junges Mädchen bekam sie eine Nierenkrankheit. Alle Augen in diesem Familiensystem schauten auf dieses kleine Mädchen, besonders natürlich ihre Eltern.

Die Eltern, nie wirklich gemeinsam im Herzen verbunden und vielleicht manchmal sogar kurz vor der Trennung stehend, blieben zusammen, weil die vielen Aufgaben um Haus, Hof und Familie eine Trennung eigentlich unmöglich machten. Nehmen wir mal an, dass dieses Mädchen die Energie zwischen den Eltern genau so spürte und Angst hatte, dass es eine unglückliche Trennung geben könnte.

Systemisch betrachtet, könnte es so gewesen sein, dass dieses Mädchen durch ihre Krankheit einen Fokus entstehen ließ, der die ganze Aufmerksamkeit auf sich zog und die Eltern über die gemeinsame Sorge für ihre Tochter wieder auf dieser Ebene verband. Und auch der Rest der Familie, ihre Schwester, die Großeltern waren über die Sorge, aber auch über die Fürsorge, die sie nun entwickelten, miteinander verbunden.

Wir haben heutzutage das Phänomen der späten Trennungen.

Meist sind es die Frauen, die sich aus der Ehe verabschieden, oft erst dann, wenn die Kinder ihre eigenen Wege gehen können. Einige haben sich lange zurückgehalten, vieles ausgehalten, auch die jammernde Schwiegermutter, den schon lange nicht mehr spürbaren Mann, haben oft ihre Bedürfnisse, ihre Karriere hinten angestellt, sich untergeordnet, auch der Kinder wegen, und haben so Systeme erhalten.

So erging es auch Maria.

Sie war eingebunden in die Versorgung ihrer zwei Kinder, ihres Mannes, regelte den Umbau eines alten Hauses, erfuhr wenig Unterstützung durch ihren Mann, arbeitete noch halbtags und dann hing auch noch die Schwiegermutter an ihr, die über das Jammern und Lamentieren die Verbindung zu ihr suchte, und zwar jeden Tag.

Diese ‚brave‘ Frau ließ sich so in alle Richtungen zerren und drücken und verlor langsam den Kontakt zu sich selbst, den Kontakt zu ihren eigenen Bedürfnissen, verlor ihre Kraft und die Freude am Leben, und Angst wurde ihr alltäglicher Begleiter.

Schließlich ging sie in Therapie, nahm Tabletten, und es ging ihr trotzdem immer schlechter. Auch das Leben zu beenden kam ihr in den Sinn.

Irgendwann machte sie mutige Schritte und verabschiedete sich von diesem Familiensystem. Sie vollzog die schon zehn Jahre gefühlte Trennung von ihrem Mann und entzog sich ihrer Schwiegermutter als Empfängerin für ihr ständiges Gejammer.

Sie entdeckte ihre vernachlässigte Kraft und Freude und die Persönlichkeitsanteile, die sich so sehr danach gesehnt hatten, endlich Beach-