

## Vorwort

Ist die Welt, diese Welt mit ihrem Drama menschlicher Leben, „Schicksal“? Der kosmische Plan, der auf dem Gesetz von Ursache und Wirkung beruht und alle Tätigkeiten und deren Folgen regiert, ob es sich nun um Menschen oder Dinge handelt? Manche nennen es Karma, andere erklären es als Zufall. Plötzlich angenehme oder unangenehme Ereignisse werden als das blinde Wirken eines Schicksals angesehen. Deren Ursache erkennen die meisten Menschen nicht, weil es ihnen an Weisheit fehlt oder weil sie das Wirken kosmischer Gesetze nicht verstehen. Die Erde mit ihren abwechselnden Tag- und Nachtrhythmen gleicht einem geheimnisvollen Schachbrett, auf dem das unerforschte Gesetz von Ursache und Wirkung mit dem menschlichen Leben wie mit Schachfiguren spielt. Der Mensch sollte sein Leben wie ein interessantes Schachspiel betrachten. Ganz gleich, ob ein Spieler siegt oder besiegt wird, er sollte sich immer sagen, dass er nur aus Vergnügen spielt. Er sollte sich nicht aus dem Gleichgewicht bringen lassen, unbändige Begeisterung zeigen, wenn er gewinnt, und auch nicht völlig verzweifelt sein, wenn er verliert. Der philosophisch veranlagte Mensch besitzt Unterscheidungskraft und betrachtet mit Heiterkeit die traurigen und erfolgreichen Episoden seines Lebens. Verdamme dein Schicksal nicht, wenn es dir Kummer bringt, noch sollst du den Reichtum für pures Glück halten, sondern erkenne, wo deine eigene Hand in diesen Wechselfallen deines Lebens im Spiel war. Wenn du über dein selbst verursachtes Schicksal unglücklich bist, vergiss nicht, dass Gott dir einen freien Willen und die Möglichkeit, zu wählen, verliehen hat, kraft derer du dein Los ändern kannst.

Anna, so will ich sie nennen, ist verheiratet und hat zwei Kinder. Die Frau hat sich auf den Weg gemacht, ihr Schicksal selbst in

die Hand genommen, anstatt zu warten. Sie ahnte aber auch, dass sie es alleine nicht schaffen würde. Doch ihre Intuition sagte ihr: „Da draußen in der Welt ist jemand, der mir helfen kann, wenn ich es alleine nicht schaffe.“ Darum machte sie sich auf und ging aus sich heraus. Das Schicksal nahm seinen Lauf, und sie traf ihre Baba Yaga, die weise Frau!

### ***1. Brief an Frau H.-B.***

Drei Stunden sind nun schon um, die Stunde des Kennenlernens und die Stunden der Annäherung. Ich bin glücklich, dass es Menschen wie sie gibt, die so sehr bei sich sind. Dass Sie Menschen, die das (Selbst-)Bewusstsein verloren haben, helfen können, (wieder) zu sich zu kommen. Ich bin recht dankbar dafür, dass ich in Ihnen einem solchen Menschen begegnen durfte. Danke für das letzte Gespräch. Sie wissen, was es für mich bedeutet, was in dieser Stunde mit mir geschehen ist. Ich werde noch eine Weile brauchen, bis ich es in seiner Tragweite verstehen und formulieren kann, aber eines ist sicher: Ich bin wieder bei Bewusstsein ... Ich bin erwacht aus einer Ohnmacht, die ich selbst unwissend verursacht habe, weil ich meiner Intuition nicht vertraute und ihr nicht genügend Beachtung schenkte. Ich bin auf dem Weg.

### ***Dienstag, 30. Juni 1998***

Ich bin heute nicht zufrieden mit mir. Ich bin traurig. Zum ersten Mal, seit ich zu Ihnen komme, bin ich heute nicht mit einem Hochgefühl aus Ihrem Institut weggegangen. Nach den letzten drei Stunden hatte ich stets das Gefühl, um Meter gewachsen zu sein, ein Gefühl von innerer Stärke, Kraft, Selbstbewusstsein und großer Dankbarkeit. Heute war dies zum ersten Mal nicht so. Ich war niedergeschlagen, weil sich das Tor zu meinem Unterbewusstsein einfach nicht recht öffnen wollte. „Wovor hast du Angst, Anna?“ Diese Frage hat gesessen und mich an meinem empfindlichsten Nerv getroffen. Auch wenn ich ver-

sucht habe, mir nichts anmerken zu lassen, Ihnen entgeht so etwas ja nicht.

Da ich diese Zeilen schreibe, fließen die Tränen in Strömen, die heute Mittag schon mal für den Bruchteil einer Sekunde angeklopft haben, die ich dann aber schnell beiseite schob.

Eine Antwort auf Ihre Frage habe ich immer noch nicht, aber ich spüre, dass etwas aufbricht, was mir tatsächlich Angst macht. Ich werde mich dem stellen, denn ich weiß, dass es wichtig ist für meine weitere Entwicklung. Ich habe schon so manche Entwicklung in mir erlebt und auch sehr bewusst wahrgenommen, aber was ich im Moment bei Ihnen und durch Sie erlebe, sprengt alles bisher Dagewesene. Es ist faszinierend und beängstigend zugleich, doch da bei mir die Neugier auch in diesem Fall überwiegt, will und werde ich mich auf das einlassen, was jetzt hochkommt, auch wenn es mir heute noch nicht gelungen ist. Ich denke, es ist die Angst vor einem schmerzlichen Prozess (genauer kann ich es noch nicht formulieren, ich fühle nur, dass etwas Schwieriges oder Schmerzliches, vielleicht sogar beides, auf mich zukommt), aber ich will da durch - jetzt! Weil ich weiß, dass ich es schaffen werde, wenn Sie mich dabei begleiten.

Alle menschlichen Handlungen gründen sich auf tiefster Ebene auf zwei Emotionen Liebe und Angst.

### ***Mittwoch, 8. Juli 1998***

Gestern, nach der Therapiestunde bei Ihnen, war es wieder da, dieses Gefühl der inneren Stärke, der inneren Kraft, das mir fast die gesamte letzte Woche gefehlt hat.

### ***Und wieder ist ein Knoten geplatzt!***

Wir sprachen darüber, dass ich dazu neige, mich selbst zu verliehen, wenn ich einem Menschen helfen will, den ich sehr mag. Ich

habe Probleme damit, Grenzen zu ziehen in Sachen Mitleid und Mitgefühl. Sie rieten mir, mich mehr zurückzunehmen und zu warten. Menschen, die meine Hilfe brauchen, werden schon auf mich zukommen. Dies bestätigte sich gleich gestern Abend!

Ich wusste, dass die Frau, von der ich Ihnen erzählt habe und die mir im Moment besonders nahe ist, gestern einen schwierigen Tag hatte. Wir wollten abends noch einmal miteinander telefonieren. Es fiel mir schwer, mich auf meine Aufgaben zu konzentrieren, aber ich widerstand der Versuchung, selbst anzurufen. Der Anruf kam dann noch, wenn auch sehr spät. Am Telefon eine Frau, die spürbar am Ende ihrer Kraft war, die vor lauter Weinen kaum sprechen konnte.

Und jetzt passierte etwas für mich ganz Neues: Ich hatte mit diesem Ausbruch gerechnet; aber zum ersten Mal tat er mir nicht mit weh, und zum ersten Mal in all der Zeit ist es mir wirklich gelungen, sie aufzubauen, sogar am Telefon. Bisher fand ich es immer sehr schwierig, wenn sie bei einem Telefongespräch so weinte, weil ich trösten in Verbindung mit einer Berührung, und sei es ein Händedruck, immer leichter fand. Diesmal fühlte ich mich in dieser Situation überhaupt nicht ohnmächtig, sondern konnte Kraft zu ihr überfließen lassen, ohne dass ich innerlich dabei in derselben Form berührt war wie sonst. Ich habe zur richtigen Zeit die richtigen Worte gefunden, und als wir das Gespräch beendeten, war sie ein wenig beruhigt und vor meinem inneren Auge leuchteten die Worte auf „Ich habe die Kraft“. Und ich war von tiefer Freude und Zufriedenheit erfüllt. Zum ersten Mal hatte ich das Gefühl, ihr wirklich geholfen zu haben. Weniger Mitgefühl, trotzdem sehr viel Herzlichkeit und wieder das Gefühl, Kraft übertragen zu können. Die Beziehungsebene hatte sich geändert und ich fühlte eine nie gekannte, tiefe Sicherheit. Diesmal hatte ich nicht - wie so oft - das Gefühl, von meiner Kraft und Substanz abzugeben, sondern es strömte mir Kraft zu, die ich weiterleiten konnte. Ich fühlte mich überhaupt nicht ausgepowert oder belastet. Ich erzähle das deswegen so ausführ-

lich, weil es für mich eine ganz faszinierende Erfahrung war: Ich habe „Helfen“ in einer ganz neuen Dimension erlebt. Bisher habe ich mich in erster Linie für Menschen eingesetzt - wir haben darüber gesprochen, weil ich mich dem Menschen in irgendeiner Art verpflichtet fühlte oder weil ich Bestätigung und Zuneigung suchte. Zum ersten Mal fühlte ich keinen Zwang, keine Absicht, sondern sah einfach nur die Notwendigkeit, hier zu helfen, weil es in diesem Moment einfach so gut und richtig war. Gestern Morgen hätte ich ebendies noch nicht gekonnt, daher muss es mit unserem Gespräch am Nachmittag zu tun haben ...

### ***Wieder einmal hat sich ein Knoten gelöst ...***

Es erscheint fast unglaublich und ich habe mich wiederholt gefragt, ob ich mir das alles nur einbilde, weil ich es gerne so hätte. Aber es ist tatsächlich eine Veränderung da, auch wenn es mir selbst fast ein wenig unheimlich ist, dass dies so plötzlich und schnell geschieht.

### ***Sonntag, 12. Juli 1998***

Ich spüre deutlich, dass vieles in mir aufricht, was wahrscheinlich immer schon da war, was ich aber nicht zugelassen habe, warum auch immer. Innerlich bin ich ruhiger, gelassener, fester. Auch wenn es immer wieder Rückfälle gibt, spüre ich deutliche Anzeichen einer Veränderung. Verkrampfungen lösen sich, ich bin spontaner, fröhlicher, ich kann wieder richtig aus meinem Inneren heraus lachen. Schuldgefühle lösen sich. Menschen begegne ich völlig anders, gelassener, mit mehr Liebe, denke nicht so viel darüber nach, wie sie über mein Tun und Reden denken und urteilen. Mehr und mehr bin ich wieder bei mir, fühle mich (selbst-)sicherer, auch gegenüber anderen, mein Vertrauen in meine Kraft, in meinen Willen, meine Fähigkeiten, wächst. Die Angst, etwas nicht gut oder nicht gut genug zu machen, dieser Motor des übersteigerten Perfektionismus, weicht einem großen

Vertrauen. Diese Versagensangst war übrigens auch eines der großen Probleme meines Vaters.

Heute weiß ich, dass dieser Perfektionismus nichts anderes ist als eine, ja fast möchte ich sagen: eine Sucht nach Anerkennung, genau wie das aufopfernde Dasein für andere. Bei dieser Gelegenheit denke ich an Ihre Worte:

„Dieses ständige Für-andere-da-sein-Wollen, egal wie und um welchen Preis, das alles ist im Grunde nichts anderes als kranker Egoismus. Es ist die geheime Sucht nach Liebe und Anerkennung. Und wie jede andere Sucht führt auch diese auf Dauer in die Abhängigkeit und in die Krankheit. Befreien kann man sich daraus nur, wenn man die eigenen Grenzen erkennt, annimmt und sie seinen Mitmenschen mitteilt. Wenn man lernt, sich selbst ein bisschen mehr zu lieben und anzuerkennen, ist man nicht mehr so sehr auf Liebe und Anerkennung von außen angewiesen. Erst aus dieser Grundhaltung der Freiheit und Liebe kann man für andere da sein, ohne sich selbst dabei zu verlieren.“

Zuerst war ich zutiefst schockiert. Hatte ich doch bisher geglaubt, nur das Beste für meine Mitmenschen und für diese Welt zu tun. Egoismus, das war doch etwas, was mir völlig fremd war.

Je länger ich über diese Worte nachdachte, um so bewusster wurde mir, dass sie so unrichtig nicht waren. Aber wie fühle ich mich letztendlich dabei? Auch ich habe ein Recht auf mein Leben, auf meine Gefühle, auf meine Bedürfnisse und Wünsche und deren Erfüllung. Und eines ist doch sicher: Je besser ich mit mir im Einklang bin, umso mehr freie Energie habe ich für meine Mitmenschen. Etwas für sich selbst zu tun, ist gesunder Egoismus und absolut lebensnotwendig.

Viele Erkenntnisse sind schon seit geraumer Zeit da in meinem Kopf - und mit Ihrer Hilfe sind sie in den Bauch gerutscht, und ich beginne sie zu leben.

Noch stecke ich in den Anfängen, und so manches werde ich mir noch erarbeiten müssen, aber eines spüre ich schon jetzt von Tag zu Tag mehr:

Wenn ich die Gelassenheit und das Vertrauen gewinne, zuzulassen, was in mir wächst und was dieses Leben an mich heranträgt, werden sich Tür und Tor für eine große innere Ruhe und Zufriedenheit in mir öffnen, werden all die (positiven) Kräfte in mir wachsen, die ich brauche. Und dann kann ich auch wirklich helfen und Menschen Kraft zuströmen lassen und an sie weiterleiten, denn dreierlei habe ich in der letzten Woche wirklich erkannt und erstmals auch umsetzen können:

Zum einen: Helfen heißt nicht, dem anderen möglichst viel abnehmen und ständig für ihn da sein, sondern im anderen Kraft aufbauen, die ihn befähigt, mit seiner Situation selbst fertig zu werden. Nicht Verantwortung wegnehmen, sondern Kraft übertragen und (Selbst-)Vertrauen aufbauen, um wieder Eigenverantwortung übernehmen zu können.

Letztendlich also genau das, was auch Sie mit mir tun (wobei ich mir in keinster Weise anmaßen möchte, dass ich dies mit gleicher Intensität, Wirkung und Schnelligkeit könnte, wie ich es durch Sie erfahre). Zum andern: „Du wirst gebraucht, aber nicht alles hängt von dir ab.“ Ich weiß nicht mehr wo ich das gelesen habe, aber es passt gut in diesen Zusammenhang. Ich muss aufhören zu glauben, es hänge von mir ab, ob es dem anderen gut geht oder nicht. Letztendlich kann jeder nur sich selbst helfen. (Auch diesen Satz habe ich so richtig erst jetzt verstanden). Ich kann Unterstützung geben, (Denk-)Prozesse anstoßen und Mut machen, vielleicht auch Wege aufzeigen, die eigentliche Arbeit aber muss jeder für sich wollen und leisten. Und zum Dritten: Wirklich helfen kann ich erst dann, wenn ich selbst in einem inneren Gleichgewicht bin, wenn es mir gut geht und ich die positiven Kräfte in mir und für mich spüre. Und somit ist es absolut vorrangig, dafür zu sorgen, dass es mir

gut geht, sowohl für mich als auch für die Menschen um mich herum. (Das schreibe ich jetzt wieder so leicht, aber ich weiß auch ganz genau, dass die Umsetzung dieser Erkenntnis einiges von mir fordert, weil es Veränderung und damit Loslassen und Neubeginn auf vielen Ebenen geben muss).

Sie sehen, in mir ist einiges im Auf- und Umbruch, und ich denke, Sie werden noch so manches in mir aus- und auflösen. Ich bin sehr gespannt und neugierig auf das, was auf mich zukommt, und ich bin sehr froh und dankbar, dass Sie mich dabei begleiten.

Mit jedem kleinen Fortschritt wächst das Vertrauen in sich selbst, in die eigenen Fähigkeiten, man bekommt ein Gespür für die eigenen Bedürfnisse - so klar war man sich ihrer nicht immer -, man nimmt seine Umwelt bewusster wahr, entdeckt die Menschen neu. Nicht immer wird man mit wachsendem Selbstvertrauen weiterhin von denselben Menschen begleitet. Man verändert sich, und nicht alle Menschen werden damit fertig. Aber schließlich kann und darf man ja seine eigene Entwicklung nicht aufhalten.

Es fällt einem zunehmend leichter, auf diesen kranken Perfektionismus zu verzichten, ja man entdeckt jetzt überhaupt erst, was man alles nicht braucht und nicht können muss. Die Erwartungen an sich selbst sinken auf ein gesundes Maß - ein Garant für gezieltes Gelingen aller Vorhaben. Man verliert mehr und mehr diese Angst, die einen schon so lange begleitet hat und die so vertraut ist, und entdeckt, wie klein und eng die eigene Welt zuvor war, grau, neblig und freudlos.

Mit jedem gewonnenen Quäntchen Sicherheit und Gelassenheit wächst auch die Neugier und die Lust auf das Leben und darauf, was es wohl noch bringen mag.