

## Seelische Entwicklung und Wachstum

### **Ausbildung in Phänomenologischer Psychologie, Lebensintegrationsprozess und Aufstellungsarbeit (Hauptstufe)**

Aus dem Vortrag „Die Bewegungen des Lebens“,  
von Wilfried Nelles

Ich möchte heute mit zwei Ergänzungen zur Bewegung des Lebens beginnen. Für die erste nehme ich mir eine Anleihe bei Hermann Hesse, der das, was wir hier machen, vor 100 Jahren in seinem berühmtesten Gedicht formuliert hat.

*Wie jede Blüte welkt und jede Jugend  
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,  
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend  
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.  
Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe  
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,  
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern  
In andre, neue Bindungen zu geben.*

Darin drückt sich etwas ganz Grundlegendes aus. Das Leben bewegt sich nur fort, wenn wir bereit sind, das Alte zu verlassen. Das ist übrigens schon in dem Wort »Fortschritt« impliziert. Fortschritt ist ja ein Fortschreiten, ein Gehen. Ich muss meinen Platz verlassen, wenn ich weiter gehen will. Jeder Schritt, den ich nach vorne mache, ist ein Loslassen hinter mir, sonst bleibe ich stehen. Auf der physischen Ebene geschieht das vollkommen von selbst. Wir werden schlicht und einfach älter. Bestimmte Dinge funktionieren nicht mehr, wir müssen sie zurücklassen. Auf der geistigen Ebene halten wir am Alten fest, oder genauer gesagt, wir haben zwei gegensätzliche Bewegungen in uns. Die eine Bewegung ist, an dem, was wir kennen und was wir gewohnt sind, festzuhalten. Das hat uns vielleicht einmal geholfen oder sogar das Leben gerettet. Wir halten aber nicht nur an den schönen Dingen fest, sondern auch an denen, von denen wir meinen, wir würden sie gerne loswerden. Wir halten fest, weil uns das vermeintlich Sicherheit gibt.

Dann gibt es eine andere Bewegung, die verspüren wir aber eher als eine Art Sehnsucht. Sie zieht uns nach vorne. Eigentlich ist das Zweite die Bewegung des Lebens selbst. Das Leben ist immer etwas, was uns nach vorne, in die Zukunft ruft. Damit geht etwas Zweites einher. Die Bewegung, die uns nach vorne ruft, ist nur möglich, wenn das Alte zerstört wird. Das ist eine sehr schmerzhaft Wahrheit. Das Leben beruht auf dem Tod. Die Geburt, das Neue beruht auf dem Sterben des Alten. Wenn wir leben wollen, dann müssen wir töten, denn das Leben ernährt sich nur von anderem Leben – sogar bei Veganern. Wenn

du morgens dein Frühstück verzehrst, tötest du anderes Leben. Von toter Materie können wir nicht leben. Von Steinen werden wir vielleicht satt, aber sie nähren uns nicht. Wir müssen Lebendiges verzehren. Wenn man genau hinschaut, bedeutet das, dass sich das Leben immer von anderem Leben ernährt. Leben und Sterben sind zwei Seiten ein und desselben Vorgangs. Das eine geht nicht ohne das andere.

Das alles ist nicht unsere Wahl. Die Bewegung des Lebens ist eine vollkommen autonome und unpersönliche Bewegung. Im Grunde sind du und ich ihr ganz egal. Sie bringt uns ganz beiläufig hervor, aber wir sind nicht die Inhaber und nicht die Gestalter unseres Lebens. Ich betone das deswegen so sehr, weil das unserer heutigen, modernen Lebenshaltung, dem, was wir alle mehr oder weniger verinnerlicht haben, diametral entgegengesetzt ist. Unsere heutige Lebenshaltung gaukelt uns vor, dass wir unser Leben »machen« müssten und autonom entscheiden, wer wir sind, wer wir sein sollen und wie unser Leben sich entwickeln soll. Für mich ist das ein modernes Märchen – vollkommen unreal. Niemand hat entschieden, unter welchen Umständen er wann und wo zur Welt kommt. Niemand hat entschieden, wer er ist. Weder die äußeren Umstände noch das Innere sind unsere Wahl. Wir sind uns immer vom Leben vorgegeben. Wir sind schlicht und einfach fertig, wir sind schon da. All unser Sich verändern wollen rennt etwas hinterher, was es gar nicht gibt.

Malte hat gestern dieses Bild von der Eichel und später von dem Baum an die Wand projiziert. Die Eichel und die Eiche sind dasselbe. Das eine ist nur die entwickelte Form des anderen. »Entwickelt« kann man hier ganz wörtlich nehmen. In dieser Eichel ist die ganze Eiche komplett drin, sie ist nur noch eingewickelt. Der Vorgang des Wachsens und des Lebens ist nichts anderes als ein Entwickeln dessen, was im Inneren eingewickelt ist. Genauso ist es mit uns. Wir sind in dem Moment komplett fertig, wenn sich die Ei- und die Samenzelle vereinen. Das bedeutet nicht, dass festgelegt ist, was uns im Leben geschieht oder wie sich unser Leben entwickelt. Das ist es auch beim Baum nicht. Die meisten Eicheln werden von Wildschweinen gefressen. Bevor sie überhaupt aufgehen, sind sie schon weg. Dann gehen viele auf, und die netten kleinen Rehkitzchen kommen und fressen die schönen Blättchen und die kleinen, frischen Bäumchen. Leben ernährt sich von Leben. Die Eiche hat dann halt ein relativ kurzes Leben. Es gibt Dürreperioden oder Stürme und all das hat einen Einfluss auf das Wachstum und die Widerstandskraft des Baumes. Die Frage, ob er mit anderen Bäumen oder alleine aufwächst, wird sicherlich einen Einfluss haben, wie viel Sonnenlicht ihn erreicht, wie viel Wind er abbekommt, ob er krumm wächst oder gerade.

So ist es auch im menschlichen Leben. Der Mutterleib, in den das werdende menschliche Leben eingepflanzt ist, ist unglaublich vielen äußeren Einflüssen ausgesetzt, die sich darauf auswirken, wie robust, wie empfindsam, wie gerade oder wie krumm sich das gestaltet, was dort schon fertig drin ist. Aber genau so, wie aus der Eiche keine Fichte wachsen wird, wird auch aus dir nichts anders wachsen können als das, was vom ersten Moment an vollkommen fertig in dir drin ist. Unser Leben bewegt sich in der Spannung der äußeren Einflüsse – von dem Mutterleib über die Kindheit das ganze Leben hindurch – und wie wir uns dem anpassen, um überleben zu können. In diesem Prozess sind die frühesten

Anpassungsmuster die am meisten prägenden, dann kommen wir zu den zentralen Glaubenssätzen, den ganz tief sitzenden Ängsten und so weiter. Das ist die eine Schiene, die Dinge, die ohne unser Zutun vom ersten Moment unserer Existenz an fortwährend auf uns zukommen, und die Art und Weise, wie wir uns dem anpassen, um zu überleben. Das Leben selbst will nichts anderes, als überleben. Das kann man an jeder Pflanze sehen, die sich zum Beispiel in den Bergen an einem Felsen festhält. Das Leben will einfach nur überleben. Dazu passen wir uns unserem inneren Wesen entsprechend diesen Einflüssen an.

Die andere Bewegung ist dieses innere Wesen, das quasi noch in den Kern eingewickelt ist und sich möglichst klar und möglichst authentisch entfalten will. Unser Leben bewegt sich in der Spannung zwischen diesen beiden Seiten. Wenn wir von innerem Wachstum reden – mit dem großen Wort spirituelles Wachstum bin ich eher vorsichtig, weil es etwas ganz Natürliches ist zu wachsen -, dann meinen wir im Grunde die möglichst klare Entfaltung dieses inneren Wesens. Nach der Geburt kommen uns viele Einflüsse von außen entgegen. Alle Begegnungen, wie es in der Familie ist und was im Leben passiert, das alles prägt uns mit – genauso, wie es jeden Baum prägt. Dabei müssen wir eines ganz klar haben: Das ist nichts, was wir »machen« können. Das ist nichts, was unseren Vorstellungen entspringt oder entspricht. Wir alle haben so eine Ahnung davon, dass wir mehr sein könnten, als wir sind. Vielleicht haben wir keine Ahnung, was wir sein könnten. Das drückt sich ja auch in dem Satz von gestern aus: »Das Leben will rückwärts gelesen und vorwärts gelebt werden«. Man kann das immer erst im Nachhinein sehen. Vorher weiß man es nicht. Wenn man wirklich innerlich wachsen will, wenn man diesen Kern sich entfalten lassen will – dann bleibt einem nichts anderes übrig, als sich in sich selbst fallen zu lassen. Das bedeutet auch, sich in diesen Abgrund des Nichtwissens fallen zu lassen. Ich weiß nämlich nicht, wer und was dieses »ich selbst« ist. Ich muss bereit sein, mich in diese Offenheit, die auch ein Abgrund sein kann, hineinfallen zu lassen. Dann wird es so sein, dass ich einem Wesen begegne, das sich manchmal wunderschön und manchmal erschreckend anfühlt. In diesem Kern, der wir sind, ist auch mindestens unsere gesamte menschliche Geschichte mit drin. Wahrscheinlich sogar noch mehr, aber ich bleibe mal bei der menschlichen Geschichte. Das heißt, in diesem Wesen ist auch der Urmensch mit drin.

Das würde es also heißen, sich der Lebensbewegung anzuvertrauen und ihr zu folgen. Noch mal: Das heißt gleichzeitig, dass du deine Konzepte darüber aufgibst, wer du bist und, vor allem, wer du sein sollst; auch darüber, wer die anderen sind, wie sie sein sollen und wie das Leben sein soll. All diese Vorstellungen kommen aus dem Raum der Erfahrungen, die wir gemacht haben, oder die unsere Eltern gemacht haben und die sich in uns übertragen haben.

Für die Therapie bedeutet das natürlich auch, dass ich die Idee der Veränderung – für mich selbst genauso wie für den anderen, mit dem ich arbeite – aufgebe und dadurch ersetze, dass ich sage: Es geht darum, möglichst klar zu sehen und zu spüren, was sich da in dir entfalten will – in dem Wissen, dass ich es nicht vorher wissen kann, sondern nur dadurch erfahre, dass ich mich einlasse. Letztendlich heißt Therapie also, den Klienten zu ermutigen, sich auf das, was das Leben ihm gerade bringt, einzulassen – selbst wenn es

der Tod oder eine Krankheit ist, bei dir selbst oder bei jemand anderem, bei jeder Art von Begegnung, die dir widerfährt – sich auf die Begegnung einzulassen und in dieser Begegnung wach zu bleiben und, soweit es einem möglich ist, zu spüren, wie ich auf das, was mir da begegnet, antworte. In diesem Antworten auf das, was mir begegnet, werde ich verantwortlich. In diesem Antworten liegt meine Verantwortung.