

INNENANSICHTEN

Wilfried Nelles

Heimkehr

Eine Lebensgeschichte

Copyright © 2026 Innenansichten,
Autor: Wilfried Nelles
Umschlaggestaltung und Satz: Silke Scheer
Lektorat: Kerstin Schwald
Produktsicherheitsbeauftragter:
Malte Nelles, Innenansichten,
Burgstr. 13, 53947 Marmagen
info@nellesinstitut.de, 02486 911 438

Druckerei C.H.Beck
Printed in Germany
ISBN Buch: 978-3-910654-13-6
ISBN E-Book: 978-3-910654-14-3

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und fotomechanische Wiedergabe, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Verlags.
Wir behalten uns eine Nutzung des Werks für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG vor.

Ich komm, weiß nicht woher,
Ich bin und weiß nicht wer,
Ich leb, weiß nicht wie lang,
Ich sterb und weiß nicht wann,
Ich fahr, weiß nicht wohin:
Mich wundert, dass ich so fröhlich bin.

(unbekannter mittelalterlicher Dichter)

INHALT

VORWORT	9
TEIL I	11
Ende und Anfang einer Karriere	11
Bombenmeditation	16
Das Richtige tun, ohne zu wissen	23
Bhagwan	27
Alleinsein und Zugehörigkeit – Jugendgeschichten	41
»Wilfried, jetzt Du!«	44
Zugehörigkeit und Einsamkeit: The Stranger	48
Die Liebe	52
Osho – zweite Annäherung	57
Wuppertal	65
Sannyas: Ich gehe zu Füßen des Meisters	68
Alles ist gut	76
Papa stirbt	78
TEIL II	87
»Ich vertraue dem Leben«	87
Abends, wenn ich schlafen geh	91
Begegnung mit dem Meister	96
»Innerlich und äußerlich reich«, Teil 1	105
»Innerlich und äußerlich reich«, Teil 2: »Und mit Ende beginnt«	109
Therapie-Lernjahre	114
»Nelles-Therapie« – Der Autodidakt	125
Osho Times	129
Familienaufstellung	135
Marmagen – Rückkehr und Abschied von der Kindheit	138

Abschied von Osho	150
Familienaufsteller	156
Phänomenologie als Geistes- und Lebenshaltung	159
Die leere Mitte	165
Die Erde – Was Bert Hellinger für mich bedeutet hat	172
Die »Bewegungen der Seele« – Bert Hellingers	
Erweckungserlebnis	177
EURASYS	188
Höhepunkt und Abschied	193
Lehrer	208
China	213
Das Leben geschieht	219
Das Wirken der Seele	226
TEIL III	239
»Ich weiß alles«	239
Lebensintegrationsprozess – Die Geburt meiner eigenen Arbeit	254
Nelles-Institut	263
Mama	269
Die Vernunft	273
Das Ende der Vernunft	282
Das Wahrheitsvirus	289
Krebs	294
Altsein – Das große Tabu	298
Kämpfen	304
Die Stille	308
Freiheit – Mein Traum	315
Das Leben	318
BIBLIOGRAFIE WILFRIED NELLES	321

Vorwort

Meinen Eltern Karl und Thekla Nelles in Liebe
und Dankbarkeit gewidmet.

Mein Sohn Malte liest sehr gerne Biografien, etwa über Carl Gustav Jung, Sigmund Freud, soeben eine ganz dicke über James Hillman, den bedeutendsten Vertreter der Jungschen Schule in den USA. »Dabei lerne ich mehr über ihre Arbeit und deren tiefere Hintergründe als in vielen ihrer Monografien«, sagte er mir vor einem halben Jahr, und fügte hinzu: »Willst Du nicht eine Autobiografie schreiben?« »Nein, dazu bin ich nicht wichtig genug«, habe ich geantwortet.

Einige Wochen später schickt mir jemand ein Zitat aus einem Buch von Carlos Castaneda. Ich hatte das Buch vor mehr als 30 Jahren gelesen und will den Kontext des Zitats nachschauen. Dabei stoße ich auf eine Passage, wo der Meister Don Juan seinem Schüler Castaneda aufträgt, die wichtigsten Ereignisse in seinem Leben so genau wie möglich zu erinnern und aufzuschreiben. Castaneda will damit beginnen, wie seine Braut ihn am Hochzeitstag versetzt und vor der versammelten Hochzeitsgesellschaft blamiert hat. »Nein«, sagt Don Juan sinngemäß, »das ist persönliches Zeug, völlig unwichtig. Du musst über die Ereignisse schreiben, wo Dich etwas ganz Unpersönliches getroffen hat.«

Nachdem ich das gelesen hatte, wusste ich plötzlich, dass und wie ich eine Autobiografie schreiben werde. Das Thema ist nicht mein persönliches Leben, sondern das Werk der Seele, wie es in diesem Leben in Erscheinung tritt.

Marmagen, im Februar 2026

Teil I

Ende und Anfang einer Karriere

Markus lag auf dem Rücken und atmete heftig und schnell, immer schneller, flacher und verkrampfter. Seine Hände und Arme verdrehten sich, erstarrten in einer spastischen Haltung, und aus dem anfänglichen Stöhnen wurde ein gequältes Schreien. *»Ruhig weiteratmen, ausatmen, einatmen, so tief wie es geht. Hier, spür meine Hand, versuche, sie beim Einatmen mit deinem Bauch wegzudrücken, atme gegen meine Hand, so tiefes geht, und dann wieder aus, loslassen. Es ist alles gut, der Krampf geht gleich vorbei, nur ruhig und tief atmen.«*

Ich sitze neben ihm, mit der rechten Hand drücke ich auf seinen Bauch unterhalb des Nabels, nicht zu fest, aber spürbar, und versuche, seinen Atem in den Bauch zu lenken und zu verlangsamen, mit der linken halte ich seine spastisch verkrampfte Hand, bewege und drücke sie leicht und sage ihm, er soll versuchen, meine Hand oder Finger zu quetschen. *»Fest zudrücken« – »und loslassen« – »und zudrücken« – »ruhig weiter atmen, langsam, in den Bauch, gegen meine Hand«.* *»Es ist gut, alles gut, kein Kampf, Du musst nicht kämpfen«.* Meine Stimme ist ruhig und sicher, ich bin hoch konzentriert und zugleich innerlich ganz entspannt und sicher, und das überträgt sich auf ihn. Er folgt meinen Anweisungen, der Atem geht tiefer, der Krampf im Zwerchfell löst sich, und als ich ihm sage, wenn er schreien will, soll er schreien, aber er soll warten, bis der Schrei ganz tief aus seinem Bauch kommt, schreit es auf einmal mit einer unglaublichen Kraft und Wildheit aus ihm heraus. Anfangs ist noch Schmerz und vor allem Wut

in dem Schreien, aber es verwandelt sich immer mehr in pure Kraft und pure Lust an dieser Kraft und wird zur Ekstase. Die verkrampften Hände und Arme haben sich längst geöffnet, der Atem fließt von selbst kraftvoll und tief in seinen Bauch. Dann wird er, von meinen Worten angeleitet, langsam ruhiger, bis er in seliger, stiller Entspannung mit ausgebreiteten Armen dort liegt. Die Ekstase bleibt noch eine ganze Weile, jetzt aber immer stiller werdend.

Markus war Student der Gesellschaftswissenschaften im 6. oder 7. Semester, ich war Wissenschaftlicher Angestellter und Lehrbeauftragter an der Universität Gesamthochschule Wuppertal im Fach Politikwissenschaft. Die Geschichte ereignete sich in einem Blockseminar in meinem letzten Semester dort. Eigentlich sollte ich mich habilitieren, hatte meiner Professorin aber schon gesagt, dass ich das nicht durchziehen werde, weil meine Zeit in der Wissenschaft zu Ende sei, und dass ich deshalb meinen zum Jahresende auslaufenden Vertrag nicht verlängern würde. Ich hatte das Habilitationsprojekt auch nur halbherzig verfolgt – im Grunde wusste ich schon drei Jahre zuvor bei Antritt dieser Stelle, dass ich nicht in der Wissenschaft bleiben würde, aber das konnte ich mir damals noch nicht eingestehen – ganz abgesehen davon, dass ich eine kleine Familie mit einem einjährigen Sohn zu versorgen hatte und außer Wissenschaft nichts konnte.

Dass meine wissenschaftliche Karriere – es war bis dahin eine sehr steile und erfolgreiche gewesen – nicht von Dauer sein würde, hatte mir ein Jahr, bevor ich die Stelle in Wuppertal antrat, mein Herz gesagt. Es hatte mir die Botschaft auf eine sehr radikale Weise vermittelt: Es drehte durch. 180 oder

mehr als 200 Schläge pro Minute – ich konnte sie nicht mehr zählen. Sie kamen wie aus dem Nichts, Panik pur. Zuerst am Abend, dann, nach einer sehr unruhigen Nacht, richtig massiv am Morgen. Gestützt auf meine Frau schleppte ich mich zur nur 500 Meter entfernten Poliklinik der Universität Bonn. Das Ergebnis nach mehreren Untersuchungen: kein organischer Herzschaden. Die Unruhe im Herzen blieb aber, wenn auch nicht mehr so heftig. Ich wusste: Du hast den Kontakt zu deinem Herzen, zu deinem inneren Rhythmus, verloren. Ich wusste es, obwohl das Herz für mich damals nichts als ein körperliches Organ war und ich Rhythmus nur aus der Musik kannte. Aber die Botschaft war klar, und ebenso der Entschluss: Ich muss nach innen schauen. Was das bedeuten und wie das gehen sollte – keine Ahnung.

Ich war 33, spielte am Wochenende noch in der zweiten Bonner Kreisliga Fußball und leitete ein großes interdisziplinäres Forschungsprojekt an der Universität Bonn mit insgesamt 10 Mitarbeitern. Das Projekt war Teil eines vom Bundesforschungsminister eingerichteten Forschungsverbundes, dem, neben dem »Leitinstitut«, das den Verbund koordinierte, noch fünf weitere Projekte angehörten. Sie wurden alle von renommierten Professoren, insgesamt sieben Ökonomen und, neben mir, noch einem weiteren Politikwissenschaftler geleitet. Einer der Ökonomen war Mitglied der »fünf Weisen«, die den Bundeswirtschaftsminister berieten –, ich war der Nobody. Und wollte mit meinem Team allen zeigen, dass wir es besser konnten als sie.

Natürlich konnten wir es nicht besser, und das war eine Woche vor meinem Herzzusammenbruch klargeworden. Zur Vorbereitung des Abschlussberichtes, der in einem halben Jahr

abgeliefert werden musste, hatten wir uns eine Woche lang in Klausur begeben. Herausgekommen war nichts als Streit. Die Hälfte meiner Mitarbeiter konnte nichts vorlegen, was auch nur halbwegs meinen wissenschaftlichen Ansprüchen genügt hätte. Es waren beileibe keine Dummen, sie haben alle Karriere gemacht und wurden leitende Beamte bis zur Direktorin einer Bundesbehörde, Botschafter oder, die meisten, Hochschulprofessoren, aber damals hatten sie mehr oder weniger versagt. Ich, der aus den Einzelberichten den Gesamtbericht zusammenstellen musste, gegenüber dem Ministerium verantwortlich war und dessen weitere berufliche Karriere eng mit diesem Projekt verknüpft war, stand vor einem Scherbenhaufen. Wir hatten alle versagt: die Mehrzahl der einzelnen Mitarbeiter bei der Bearbeitung ihrer jeweiligen Arbeitsfelder, ich in der Führung des Gesamtprojektes.

Wobei »Führung« eigentlich nicht vorgesehen war. Unsere – in erster Linie meine – theoretische Leitlinie war der »rationale (herrschaftsfreie) Diskurs« nach Jürgen Habermas, demzufolge sich in einer offenen Diskussion, bei der niemand die Führung beanspruchte, die Wahrheit quasi von selbst, durch die Kraft des besseren Argumentes, durchsetzen sollte. Meine Führungsrolle beschränkte sich daher darauf, dieses Modell der kommunikativen Wahrheitsfindung als Leitlinie unserer Arbeit festzulegen. Ich hatte auch den Projektantrag verfasst und nach einer öffentlichen Ausschreibung in der »ZEIT« den Zuschlag erhalten und alle Mitarbeiter eingestellt. Die anderen waren mir, so sagten sie und so schien es, darin gefolgt. Aber es schien nur so. Jetzt musste ich feststellen, dass dabei nichts funktioniert hatte – die rational-kommunikative Wahrheitsfindung war eine

Illusion. Nach fünf Jahren gemeinsamer Arbeit mit unzähligen Diskussionen beharrte jeder auf seinem Standpunkt, den er mehr oder weniger gut begründen konnte. Die empirische Arbeit, soweit sie denn stattgefunden hatte, diente lediglich dazu, diesen Standpunkt zu belegen und zu verteidigen. Von Wahrheitsfindung keine Spur.

Mein Scherbenhaufen war somit ein doppelter: Einmal stand ich ohne fundierte Arbeitsberichte da, zum anderen hatte meine Idee, wie Forschung in den Sozialwissenschaften betrieben werden sollte, Schiffbruch erlitten. Das erste ließ sich vielleicht noch reparieren oder wenigstens so vertuschen, dass ich einen halbwegs vernünftigen Bericht zusammenschustern könnte (was auch gelang, es wurde sogar noch ein Buch daraus, das in einem wissenschaftlichen Verlag erschien), das zweite war der eigentliche Zusammenbruch. Der »rationale Diskurs« war für mich nämlich mehr als ein Forschungskonzept – es war mein Weltbild, fast so etwas wie meine Religion. Denn wenn sich die Wahrheit nicht durch Vernunft finden und begründen ließ – was dann? Dann wäre alles, so dachte und glaubte ich, vollkommen beliebig. Es wäre, um es mit dem Titel eines Bestsellers aus den 1920er Jahren zu sagen, »Der Untergang des Abendlandes« (Oswald Spengler). Dann hätte die Wissenschaft mir nichts mehr zu sagen, denn dies: dass sie – im besten Fall – die Wahrheit ans Licht bringen, zumindest aber eine vernünftige Basis für das gesellschaftliche Zusammenleben begründen sollte, war meine tiefe Hoffnung, mein Glaube und meine Motivation. Nachdem ich der Religion den Rücken gekehrt hatte, war der Glaube an die Vernunft alles, was mir geblieben war. Dahinter war Sinnlosigkeit.