

Thema: Der Gang zum Brunnen ...

Autor: Felix Scherrer

Die vorliegende Version von CTL THEMA wurde zur Veröffentlichung im Internet gekürzt.

Wesentliche Inhalte sind ausgeblendet und gepunktet markiert.

Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter www.ctl.ch bei dem Link **Bestellen angefordert werden – kostenlos.**

CTL THEMA ist auch im Abonnement erhältlich.



Ein Mann hat in seinem Notizheft diese Gedanken notiert:

«Alleine fühle ich mich, wie in einer grossen Wüste, düsteres Licht, nicht heiss, nicht kalt, Weite, frei und bedrohlich zugleich, verloren, einsam. Angst kommt auf, ich erlebe mich weg von allem, weg von Menschen, weg von der Geborgenheit eines warmen Nestes, wie isoliert, auf festem Boden, auch dieser aber ausgesetzt der Vergänglichkeit, Angst, nicht wissen, hält es morgen, im nächsten Augenblick?»

Ich sehne mich nach Gehaltensein, nach Verbundenheit ...

nach Intimität, Seelen die sich berühren, Körper die sich spüren ...

Jetzt sitzen bleiben ... oder mich hinlegen ... sterben ...

Niemand nimmt mich wahr. Ich klage niemanden an,

mache niemanden dafür verantwortlich ...

Es ist einfach mein Erleben ... alleine ... ungewiss ... Angst ...

Ich werde aufstehen ... dem Fluss entlang spazieren ...»



Fragen zur Selbstreflektion

- Womit kommen Sie durch das Lesen bei sich in Berührung?
- Der oben Schreibende legt Ihnen seine Gedanken vor:
Wie begegnen Sie ihm? Was sind Ihre an ihn gerichteten Worte?

In den Notizen des Mannes begegnen existenzielle Begriffe:
Alleinsein, Leere, Isolation, Unsicherheit, Angst.



Übung

- Beachten Sie, was in Ihnen bei diesen Begriffen aufkommt:
Sind mit den Gefühlen Erinnerungen, Begebenheiten aus Ihrer Lebensgeschichte (Gegenwart, Vergangenheit) verknüpft?
- Ergibt sich ein Bild (Imagination, inneres Bild, Phantasie)?
- Dabei von Bedeutung sind die begegnenden Gefühle.
Wenn Sie diese Übung über einen Zeitraum anwenden:
Beobachten Sie *wiederkehrende* Gefühle?



Eine Frau berichtet:

«Ich wünschte mir, mich getragen fühlen von einem Menschen, emotional wahrgenommen werden. Im Laufe der Therapie habe ich bemerkt: Es ist nicht nur das, was andere mit mir machen. Unbewusst habe ich selbst mit dazu beigetragen, dass ich mich am Ende verletzt gefühlt, mich übergangen, dominiert, leidend fand – und dazu das Gefühl von sehr alleine.

Freundinnen sagten mir wiederholt, ich solle mich endlich aus diesen Opfer-Beziehungen herauslösen und trennen. Das aber hat nicht geholfen, immer wieder neu fand ich mich in solchen

Konstellationen mit Männern.

Die Gefühle von alleine, ausgeliefert, verletzt sind ein Teil von mir selbst. Beim Erhellen und Betrachten dieser Gefühle kommen Erinnerungen auf: Schon als Mädchen fand ich mich darin, einerseits der starke Vater der Halt gibt – und andererseits und gleichzeitig, mich seelisch nicht wahrgenommen, mich emotional alleine fühlen.

Damit kam ich klar, ich hatte gelernt, stark und mich anpassend, willig zu verhalten. Und ich habe gar nicht darüber nachgedacht, stellte nie etwas in Frage, ich verspürte keinen Leidensdruck.»

Eine Opfer-Täter Zuordnung geschieht rasch, ebenso das Erteilen von Ratschlägen, sich aus ungunstigen Abhängigkeiten zu befreien. Paradoxe Weise ist es eben nicht so einfach, sich aus einem Opfer-Rollen-Verhalten zu lösen. Die Frau sagt, dass sie sich immer wieder in Beziehungskonstellationen fand, welche die Gefühle von *Verletzung* und *Alleinsein* generierten.

Durch Anhalten und Betrachtung wurde der Frau bewusst, dass diese subjektiv als negativ empfundenen Gefühle bei ihr zu der *Menge der wiederkehrenden* gehört.

Zu der Menge der wiederkehrenden gesellen sich auch als positiv empfundene Gefühle, bei der Frau das Erleben der Stärke des Vaters, das Gefühl von bei ihm Halt haben.

Solche wiederkehrenden Gefühle – ich nenne diese *emotionale Attraktoren*¹ – bilden die Erfahrung von Vertrautheit, Sicherheit, Heimat, das Gefühl von Boden haben.

Dabei sind die Verhaltensweisen wie [sich anpassen, willig geben, Selbstaufgabe, ...] zu verstehen als geeignete *Methoden*, die wiederkehrenden Gefühle von Minus und Plus zu generieren. Somit haben diese Methoden die *Funktion*, das gefühlsmässige Erleben in Richtung *Minus-Attraktor* streben zu lassen.

Daraus lässt sich ableiten und folgern

Wesentliche Inhalte sind in dieser Online-Version ausgeblendet.

Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter www.ctl.ch bei dem Link **Bestellen angefordert werden – kostenlos.**

? Fragen zur Selbstreflektion

- Wo beobachte ich bei mir selbst *wiederkehrende Gefühle*?
- Sammeln Sie diese und ordnen Sie diese zwei Kategorien [negativ und positiv empfundene] zu.
- Wie stehe ich zu der Menge der je als positiv und negativ empfundenen Gefühlen in Beziehung?

DER GANG ZUM BRUNNEN IST WICHTIGER ALS DAS TRINKEN

Trinken am Brunnen

Gemäss dem Bild entsprechend dem sich erfüllenden *Wunsch* der Frau: sich von einem Menschen emotional wahrgenommen und getragen fühlen.

Der Gang zum Brunnen

Gemäss dem Bild entsprechend: Zu Lebens-Raumerweiterung und Wunscherfüllung wollen die beiden Elemente von *Angst* und *Minus-Attraktor* auf dem Weg mit einbezogen sein:

Wächterin und Schutzburg der ANGST

Was zutiefst Wunsch und herbeigesehnt ist, gehört zu der Menge des *Unvertrauten*.

Sich Vorwärtstasten in Richtung Wunscherfüllung beinhaltet die Bewusstheit:

Mit der Raumerweiterung werden neue Gefühle von *Unsicherheit* und *Angst* generiert.

Diese – wenn unbeachtet eine Entwicklung hindernden – Gefühle, erfahren eine liebevolle Zuwendung. Im Dialog werden diese quasi als Hauptakteure mit auf den Weg eingeladen.

Durch Zuwenden und Einbeziehen ist die Voraussetzung zu **Wandlung** gegeben: die *Gestalt* der Gefühle wandelt sich von einer hindernden hin zu einer Lebensraum erweiternden Kraft.

Gefühle von Angst und Unsicherheit werden nicht einfach *überwunden* oder mit sog. „Lügen entlarven und Wahrheiten aussprechen“ *überdeckt* – ansonsten werden diese aus der Tiefe wirkend im Verlauf das Vorwärtsschreiten hemmen und hindern.

Wie wenn auf dem Weg von Lebensraum Erweiterung der Beschweris noch nicht genug: Zu Unsicherheit und Angst gesellt sich ein Erleben von *Nicht-Wissen* was kommt und wenig Erfahrung haben darin, wie sich dies anfühlen wird; ein Vorwärtsschreiten erscheint menschlich gesehen als widersprüchlich.

Was vernunftmässig *widersprüchlich* und *gegensätzlich* erscheint, beschreibt im Kern das Wesen von Gott im wandelnden Wirken durch den Heiligen Geist. *Nicolaus Cusanus* beschreibt es in seiner „De docta ignorantia“ in etwa so: Die Zuwendung zu Gott besteht nicht in einem Wissen über ihn, sondern – aus einer Haltung aus Demut – im Wissen über das eigene Nichtwissen und damit in der über sich selbst *«belehrten Unwissenheit»*.² Wenn Sie diese grundlegenden Gedankengänge vertiefen möchten, dann sei Ihnen die weiterführende Lektüre „Handbuch Nikolaus von Kues“ empfohlen².

Der emotional vertraute Ort des MINUS-ATTRAKTOR

Raumerweiterung – im Vorwärtstasten, in Verhaltensänderung – bedeutet *Gefährdung* dessen was zutiefst als vertraut und sicher empfunden wird; so haben wir es oben gehört.

Zur Wunscherfüllung in einer nahen Beziehung gesellt sich daher das Miteinbeziehen aller zur Menge des Vertrauten gehörenden Gefühle. Also auch die Gefühle welche den *Minus-Attraktor* bilden.

Tritt das positive Erleben – von einem anderen Menschen wahrgenommen werden – ein, so ist es nur eine Frage der Zeit, bis sich das Erleben von Mann, von Frau, im Empfinden der minusartigen Seite findet. Oder eben: Das Beziehungs-Erleben strebt in Richtung Minus-Attraktor, beinhaltend die Menge der wiederkehrenden subjektiv als negativ empfundenen Gefühle – bei der Frau sich nicht wahrgenommen fühlen, ausgenutzt, im Tief, alleine gelassen,

Warum ist dies so?

Die Menge der im Minus-Attraktor enthaltenen Gefühle bildet die Erfahrung von Vertrautheit, Sicherheit, Heimat, das Gefühl von Boden haben. Diese Gefühle bilden einen *emotionalen Attraktor*, welcher gesättigt werden möchte und daher Anziehung ausübt.

Neben einer neu werdenden Vertrautheit – beinhaltend das subjektiv als positiv Empfundene sich wahrgenommen fühlen –, gehören die Gefühle des Minus-Attraktor mit dazu. Erst mit dem Erleben auch von diesen vertrauten als Minus empfundenen Gefühlen, erfährt das innerseelische Gleichgewicht *Stabilität*.

Das neue, gute und schöne Erleben fühlt sich noch viel zu unsicher an. Bei solchem positivem Erleben bewegt sich die Psyche hinein in eine *labile* Phase – und strebt darin zu Stabilität und Sicherheit, was durch das Erleben des Minus-Attraktor gegeben sein wird.

Wie wird diese Stabilität erlangt?

In der *labilen* Phase sind es kleinste auslösende *Methoden* (Begebenheiten im Alltag, Blicke, Aussagen, Verhalten, Gedanken, ...) – des Gegenübers oder aus sich selbst generiert –, welche dienlich sind und das Streben in Richtung Minus nähren.

Solange nicht nach der tieferliegenden *Funktion* dieser *Methoden* (Auslöser, Pfeile, Trigger) gefragt wird, verfangen sich Paare und andere Beziehungs-Systeme an der Oberfläche, in Diskussion, Argumentation, Erklärung, Rechtfertigung, viel Reden, es wird angeklagt, beschuldigt, vergeben, versöhnt ... ein trauriger Kreislauf.

Solange nur auf dieser Konflikt-Ebene eine Lösung gesucht wird, ist über einen Zeitraum gesehen ein Scheitern mit grosser Wahrscheinlichkeit gegeben.

Folgerung

Wesentliche Inhalte sind in dieser Online-Version ausgeblendet.

Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter www.ctl.ch bei dem Link *Bestellen* angefordert werden – kostenlos.

Was *SEIN* darf, was Beachtung und liebevolles Miteinbezogensein erfährt, muss nicht mehr selbst – in der Regel indirekt, durch Somatisierung, durch eine Sekundärproblematik, durch Trigger von aussen – für Beachtung und Sättigung sorgen.

Im *Dialog* werden auch die Gefühle von Minus mit auf den Weg eingeladen – dadurch **wandelt** sich die *Gestalt* der Gefühle, die Beziehung (Paare, Gruppen, Systeme) gewinnt dadurch an Tiefe und Vertrauen – eine Ruhe tritt ein.

Zum *Werdenen* gehört auch das Freiwerden von Raum für positives Erleben. Ein Gefühl von positivem Erleben kann sich entfalten, weil das Gefühl von Minus ebenso, *gleichwertig* und gleichberechtigt einbezogen wird und Beachtung erfährt.

Ein positives Gefühl in einem Selbstwert-Plus wird nur schon dadurch gefördert und gebildet, indem ich mich dem Minus zuwende. Das *Zuwenden* und *in Beziehung treten* mit dem Minus ist eine *aktive Handlung*. Im Durchschreiten und Erleben zwar ein steiniger und schmaler Weg – aber in der Wirkung eine Form von aus Liebe motivierter Stärke. Eine Stärke, welche eben nicht einfach versucht, mit Plus-Bemühen das minusartige Schwache und Verängstigte und Verletzte zu unterdrücken oder besiegen.

Bedenken wir: gerade das scheinbar Unschöne, Schwache, Verängstigte, Verletzte und Vergängliche bedarf in besonderer Form liebevoller *Zuwendung* und Beachtung.

«O Gott, komm mir zu Hilfe. Herr, eile mir zu helfen.»³

Mit Unsicherheit, Angst und Gefühlen von Minus bewegen wir uns im Zuständigkeitsbereich des *Creator*. Die Schöpferinstanz: *Gott-Vater*, mit *Jesus Christus* – gekommen aus Liebe uns beizustehen in und mit der Angst, in und mit dem Minus –, jetzt gegenwärtig im *Heiligen Geiste*.

In Freiheit begründet liegt es bei uns, die Haltung, zu sagen: *Veni creator spiritus*⁴; Komm Schöpfer-Geist.

DER GANG ZUM BRUNNEN IST WICHTIGER ALS DAS TRINKEN

Der Mensch kann nicht so einfach eben mal glücklich werden. Der Mensch kann nicht einfach ein Verhalten oder Denken verändern. Das mag funktionieren bei wenig gewichtigen Verletzungen.

Der Weg zum Besseren erfordert einen umfassenden Blick auf das Schlimmste. Der Gang zum Brunnen durchschreitet die Dunkelheiten der Seele, der Psyche. Das Gehen im finsternen Tal, welches das Dunkel und die Angst für mit an den Tisch gewinnt – einladend gewinnen, nicht besiegen – damit am gedeckten Tisch ein Trinken wird (Ps 23). Dies entsprechend einem alten Benediktinischen Grundsatz:

«Wenn wir gelernt haben zu sterben, erst dann können wir leben».

Oder wie es Irvin D. Yalom sagt:

«... das Sterben-Müssen nicht vom Leben-Können trennen.»⁵

Bei den Beispielen des Mannes und der Frau oben beobachten wir *Wegarbeit*, beschreibend ein Leben finden – gleichsam einem Sterben, einem Abstieg in die Unterwelt der eigenen Psyche und Seele.

Darin im Absteigen die Wüstenei des Lebens durchschreiten, darin die Dichte und Intensität fühlen, zulassen. Oder wie es Eugen Drewermann sagt:

«Der Gang zum Brunnen ist wichtiger als das Trinken.»⁶

So wird die Wüstenei zu einem Ort des Heils, genauer gesagt, zu einem Ort, welcher **Wandlung** möglich werden lässt.

Und im Erleben der Wüstenei – der Ängste, Verletzungen, der Isolation, dem Alleinsein, dem Sterbenden –, erfahren die *erlösende Gegenwart* zum verlockend Simplen, welches fixiert auf das vordergründig Wahrnehmbare plus-getrimmt oberflächlich einfach etwas verhindern oder verändern will.

Und das werdende ist selten das, was wir uns selbst – oder sich die Menschen in unserem Umfeld – vorgestellt und gewünscht haben ...

Gnade, Barmherzigkeit, Licht, Beistand,
dies gewähre uns der Dreieinige Gott †
der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.
Amen. ■

Anmerkungen

¹ Tiefenarbeit und Liebe; CTL THEMA Nr. 68, Verlag CTL, Bern, 2013.

² Nicolaus Cusanus, 1401-1464, deutscher Philosoph, Theologe, Kardinal und Mathematiker. In seinem Denken und in seiner Theologie ist der Zusammenfall von Gegensätzen (Coincidentia oppositorum) ein Zentraler Begriff.

Quelle: Handbuch Nikolaus von Kues. Leben und Werk; Hg. Alexandra Geissler, Marco Brösch u. w.; WBG Wissenschaftliche Buchgesellschaft, Stuttgart, 2014.

³ Ps 70,2 Introitus der Vigil und Laudes, im Benediktinischen Stundengebet.

⁴ Veni creator spiritus: Komm, Gott Schöpfer, Heiliger Geist.

Siehe Meditation voraussichtlich in CTL THEMA Nr. 92

⁵ Irvin D. Yalom, Hg. Anna und Milan Sreckovic; Eine der Kernaussagen in: Existentielle Psychotherapie; EHP Verlag Andreas Kohlhaage, Bergisch Gladbach, 1989.

⁶ Eugen Drewermann; Zitat aus Referat vom 18.03.2018, ohne Manuskript, Kirche Enge, Zürich, 2018.

Geistiges Eigentum

Der Begriff *Minus-Attraktor* ist im Kontext von Psyche und Seele von mir persönlich entwickelt. Bitte würdigen Sie geistiges Eigentum. Wenn Sie selbst diesen Begriff verwenden wollen, dann bitte immer referenzieren, mit vollständigem Verweis auf die Quelle.

Kopieren, Zitieren und Weiterverwenden von CTL THEMA

Es freut uns natürlich, wenn Sie aus CTL THEMA Gedanken entnehmen, Texte zitieren und für Ihr eigenes Arbeiten nutzen. Auch Sie legen Wert darauf, dass geistiges Eigentum (Text, Musik, Software, Bilder) gewürdigt und nicht missbraucht wird. Beim Zitieren (Gedanken oder Wortlaut) bitte immer vollständig referenzieren (die Quellenangabe «CTL Bern» beispielsweise ist ungenügend).

Copyright © 2020 CTL Bern

Die unveränderte Weitergabe des ausgedruckten Textes im privaten Bereich ist gestattet. Gerne senden wir Ihnen eine beliebige Anzahl einer ungekürzten Ausgabe in gedruckter Form kostenlos zu.

Kopieren und Erfassen von CTL THEMA – auch auszugsweise – ist nicht gestattet. Weiterverwendung im Internet – ausser Verlinkung auf diese Seite – oder in Print bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung.

Spenden

Wir sind für KlientInnen und PatientInnen in schwierigen finanziellen Situationen auf Spenden angewiesen. Vielen Dank für Ihren Beitrag.

Staatlich als gemeinnützig anerkannt, können Sie Spenden an die CTL bei den Steuern unter Vergabungen in Abzug bringen.

Spenden Konto: 30-4629-3
IBAN: CH31 0900 0000 3000 4629 3
Konto Name: CTL Bern