

Thema: Ein Mädchen – zulassend erlebend empfangend – das im Wesen Komplexe

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.

Willkommen zur vorliegenden Doppelausgabe von CTL THEMA. Hören wir auf die folgende Geschichte:

Ein Tag am Meer, 2018:

Was man von einem kleinen Kind am Strand lernen kann¹

«Ein kleines Kind steht mit dem Rücken zum Strand, den Blick entschlossen aufs Meer gerichtet. In der rechten Hand hält es einen roten Eimer. Das Mädchen stapft zur Brandung, füllt den Eimer, trägt ihn zurück und giesst das Wasser über den Sand. Dann blickt es wieder aufs Meer und stapft wieder los. Fünfmal, hundertmal wiederholt es den Vorgang. Man könnte meinen, es wolle mit dem kleinen Eimer das Meer leeren.

Es ist eine Sisyphusarbeit, doch das stört das Mädchen nicht. Im Gegenteil. Dass das Meer unendlich ist, scheint ihm der Grund zu sein, es leeren zu wollen. Vielleicht, so denkt man in diesem Augenblick, muss man sich Sisyphus nicht als unglücklichen Menschen vorstellen, sondern als glückliches Kind. Als ein Kind, das nicht etwas erledigen muss, das nicht fertigwerden will, sondern einfach Wasser aus dem Meer zum Sand trägt.

Man kann sagen, die Tätigkeit des Mädchens sei sinnlos. Und doch scheint es aus dieser Sinnlosigkeit eine tiefe Zufriedenheit zu ziehen. Es gibt sich hinein in die Aufgabe mit einer Freude und Ernsthaftigkeit, wie sie uns Erwachsenen kaum noch möglich ist. Wir werden schmerzhaft daran erinnert, was Kinder uns voraushaben: den Moment.»

? **FRAGE:** Was generiert diese Geschichte in Ihnen? Womit kommen Sie in Berührung? Halten Sie einen Moment an. Im Innehalten notieren Sie die begegnenden Gedanken und Gefühle.

Im Inneren des Mädchens klingt etwas an. Es sind dies Elemente im Kern auf der tiefsten Ebene der Psyche, der Seele², welche *Resonanz*³ erfahren. Der von aussen Beobachtende beschreibt das nach aussen strahlende in Resonanz sein des Mädchens als eine tiefe Zufriedenheit.

Nachdenkend, denkend, könnte jemand auch interpretierend kommentieren, eine sinnlose Tätigkeit, nicht erledigen können, nicht fertig werden, generierend Unzufriedenheit und ein Gefühl von unglücklich. Die Handlung des Mädchens, das von aussen Sichtbare mag sinnlos, banal und nicht effizient erscheinen und entsprechend stereotyp gewertet.

Ü **ÜBUNG:** Ich halte einen Moment an und führe mir vor Augen den Gegensatz, das generierte Spannungsfeld:

- Das Mädchen, eine scheinbar sinnlose Tätigkeit ausübend, repetitiv, zwanghaft, unglücklich –
- zutiefst bei sich, anklingen lassend, im Moment lebend, ausstrahlend Zufriedenheit, Ruhe.

? **FRAGE:** Die Handlung und der Ablauf als solche, das von aussen Sichtbare, sind für das Wesentliche nicht entscheidend. Wagn wir staunend bedenken diese These?

Legen wir unser Betrachten auf das, was der Moment *generiert*, quasi den Geruch, den Geschmack welcher von dem Begegnenden ausgeht. Und parallel dazu legen wir unsere Wahrnehmung auf das, was dadurch in uns selbst anklingt, in Resonanz kommt:

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.

Das Mädchen ist lebend im Moment, widmet sich einer Tätigkeit, zu welcher es nicht durch Überlegung gekommen ist. Es *lässt aufkommen* und lässt zu ein Handeln, welches sich aus dem Jetzt ergeben hat und ergibt. In einer *empfangenden*, zulassenden Haltung – ohne zu wissen oder zu verstehen – klingt etwas im Kern, im Innersten der Psyche, der Seele des Mädchens an, erfährt Resonanz.

Ü **FRAGE und ÜBUNG:** Fällt es mir schwer, das hier Begegnende auszuhalten, einzuordnen – vielleicht weil ich es lieber im Raum definiert und begrenzt durch meinen eigenen, sich sicher anführenden, Erfahrungs- und Wissenshorizont einordnen möchte?

Wenn Ja, dann eine Anregung resp. Übungergänzung:

Ich schaue dem Kind einfach noch eine Weile zu. –

Und vielleicht, wenn ich mich dann innerlich öffnen konnte, wenn ich mich selbst *lassen* kann, wird mir das Mädchen selbst sein Erleben eröffnen.

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.

Abstraktion und Übersicht: Oberfläche, Tiefenschicht, Innerstes

Ebene I Vordergrund, Oberfläche, die oberste Ebene der Psyche:

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.

Ebene II Hintergrund, Tiefenschicht:

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.

Ebene III Kern der Psyche-Seele-Leben, im Wesen komplex, gebildet, geworden

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.

Mit Ebene III bewegen wir uns auf der tiefsten oder innersten Ebene der Psyche, der Seele². Diese Ebene lässt sich kognitiv nicht erklären, verstehen oder begreifen. Die im Kern der Psyche, der Seele enthaltenen Elemente sind daher im Wesen *komplex*. Die Elemente der Ebene III können sich indirekt auf der Ebene II abbilden. Elemente der Ebene II wiederum sind teilweise durch Methodik der Ebene I kognitiv zugänglich.

Beachten Sie, dass zu Ebene II auch die *Selbstschutzinstanz* gehört; diese habe ich in früheren Ausgaben von CTL THEMA umfassend beschrieben.

Elemente der Ebene II sind therapeutisch zugänglich, primär durch die Wandlung bewirkende Methode der *Beziehungsarbeit*.

Auf Ebene II eingenistet sind auch die Elemente der *Attraktoren*, welche ich ebenfalls in früheren Publikationen ausführlich thematisiert habe. Hier dazu sei nur soviel gesagt: die Elemente der innerpsychischen Attraktoren liegen der Kernebene III am nächsten.

Soweit möge der Kopf genug Nahrung bekommen haben. Wissen aneignen und Erkenntnis ist gut. Für das Heil der Psyche und der Seele und inneren Frieden finden jedoch – auch geltend in der Arbeit von Therapie und Seelsorge – lautet die primäre Lebensaufgabe: Werden wie die Kinder.

Das Beruhigende und Erhellende

Zur Erfassung – treffender formuliert mit den Begriffen Erfahrung und Erleben – zum *Erfahren* und *Erleben* der im Wesen komplexen Elemente im Kern der Psyche, der Seele, brauchen wir nicht den Kopf – sondern das *Herz*. Methodisch und praktisch anwendbar ausgedrückt meint dies als primäre Methode das *staunende*, schlichte – nicht verstehen und erklären wollend – *aufnehmende* und *zulassende Betrachten*. So wie es eben ein Kind intuitiv ohne zu überlegen einfach so macht. Werden wie die Kinder.

Das Mädchen in der eingangs aufgeführten Geschichte lässt zu und erfährt und erlebt das Anklingen von und Resonanz³ bei diesen im Wesen komplexen Elementen.

Das Erleben des Mädchens darin ist beschreibbar mit: ausstrahlend eine tiefe Zufriedenheit, ein Angekommensein, in Frieden, in Ruhe. Ohne zu verstehen, schlicht erfahrend erleben einen *Abglanz* dessen, wie sich *Unendlichkeit, Ewigkeit* anfühlt.

Das Erleben des Kindes berührt mich dann, wenn ich solches in und bei mir selbst – zumindest ansatzweise – zulasse. Die im Mädchen aufkommende *Resonanz* regt an und lässt *mitschwingen*, resonieren Elemente meines eigenen Innersten.

Psyche - Seele – Leben
im Wesen komplex,
nicht kognitiv fassbar.

Die kindliche Begabung
mit dem Herzen hörend
empfangend, zulassend,
mitschwingend, resonierend,
therapeutisch – heilbringend.

Dadurch im Jetzt empfangend
das im Wesen Komplexe,
erlebbare Abglanz der Ewigkeit.

Ü ÜBUNG: Ich beobachte

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.

Zudem beruhigend und erhellend – und zu bedenken

Unser Gegenüber trägt – so wie Sie und auch ich – bereits alles in sich. Der Mensch trägt in sich die *Begabung*, im Wesen *komplexe* Elemente des menschlichen Innersten zu erfahren, zu erleben. Dabei nutzt der Mensch die Begabung, in den von aussen auf ihn einflussenden und einwirkenden Elementen [Worte, Handlungen, Bilder, Berührungen, Geräusche, ...] und den aus sich selbst generierten Elementen [Gedanken, Handlungen, ...] *Selbstähnlichkeiten* zu erkennen.

Es ist dies die *Begabung* – dem Menschen immanente, gemäss der göttlichen Schöpfung in den Menschen gelegte, in diesem innewohnende Fähigkeit –, welche ein Kind *unbewusst* anwendet, wenn es die Welt und die Menschen kennenlernt. Dabei ist das Kind in der Haltung offen, neugierig, interessiert, tastend, wagend, aufnehmend, empfangend.

Beispielsweise schon bald kann ein Kind durch das Sehen Gesichter unterscheiden, eine hochkomplexe Aufgabe. Das Kind erfasst *selbstähnliche Elemente*, beispielsweise indem es die Stimme der Mutter – bereits vor der Geburt – aus einem Gewirr von Geräuschen heraushören, identifizieren und so die Anwesenheit der Mutter erkennen kann.

Es konzentriert sich dabei nicht auf einzelne Geräusche. Das Kind lässt im aufnehmenden Hören, im Einwirken lassen die – bei den im Wesen komplexen Elementen – aufkommende Resonanz zu. Dabei werdend – nicht wissend – der Moment des Erlebens "die Mutter ist da". Phänomenal.

GEEIGNETE METHODEN

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.

DIE INNERE HALTUNG UND ZUGEHÖRIGE METHODEN

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.

**DAS EIGENTLICHE THERAPEUTIKUM:
IM INNERSTEN DER PSYCHE, DER SEELE RESONANZ³ BEWIRKEN**

Aus, mit und in dem Vielen vom Gegenüber ausgehend und auf mich einwirkend

in Worten, Ton, Klang der Stimme, der Blick der Augen, Körperhaltung, Mimik, Gestik, Bilder und Trauminhalte, Berührungen, Gerüche und Imaginiertes, ...

darin, im Vielen Einwirkenden, empfänglich sein für *wiederholende*, sich abzeichnende *Klänge* und *Bilder*. Wie ein Kind mit dem Herzen hörend zulassend die – bei den im Wesen komplexen Elementen – aufkommende Resonanz. Lassend, nicht kognitiv fassbar, nicht verstehbar.

In der inneren Haltung des *Hören mit dem Herzen* lebend, offen, empfänglich, aufnehmend. Damit beitragend für die innersten *im Wesen komplexen Elemente* der Psyche und der Seele einen *Resonanzraum* bildend.

Dabei wesentlich und zur Vertiefung

Die Aufgabe von Therapie und Seelsorge liegt darin, dienend mithelfen dahin, Resonanz³ zu bewirken spezifisch bei denjenigen innersten Elementen, welche die Psyche des Gegenübers – aus in der Lebensgeschichte entwickeltem Selbstschutz – *nicht* aufkommen lässt, diese meidet. Resonanz fördern bei denjenigen Elementen also, welche durch das *Selbstschutzsystem* mitunter gar abgespalten, dissoziiert sind. Es ist die Funktion der *Selbstschutzinstanz* dafür zu sorgen, dass bei bestimmten Elementen der Ebene III und auch der Ebene II keine Resonanz aufkommen kann.

Dabei ist zu bedenken: Greifen wir aus dem Erleben oder Lebensgeschichte der Patientin⁴ einzelne Elemente heraus – weil uns etwas auffällt oder wir meinen etwas sei von Bedeutung – und versuchen wir, am einzelnen Element zu arbeiten, zu "therapieren", dann werden wir zwar bei diesem Element tatsächlich etwas *verändern* können. So kann durch Kognition ein einzelnes Element *beeinflusst* werden. Beispielsweise als negativ empfundene Gedanken, auch als Denkfehler bezeichnet, durch positive Gedanken und Sichten ersetzen wollen – dies im Vorgehen motiviert aus einer wertenden inneren Haltung. Die Auswirkungen auf die Gesamtheit der Persönlichkeit – im Besonderen der Einbezug der Ebene III – ist dabei nicht berücksichtigt. Dessen unbewusst nämlich bildet die Psyche eine *stabilisieren* und den ursprünglichen Zustand *erhalten* wollende Gegenkraft. Dadurch muss die einwirkende verändernde Kraft – betonen von positiven Gedanken, Denkfehler durch kritisches Fragen entkräften, mitunter auch Zuspochen von so genannten Wahrheiten – rechtfertigend in der Annahme, dass Gott so über einen Menschen denkt – entsprechend angepasst resp. verstärkt und wiederholt werden. Ein innerpsychisches *Spannungsfeld* baut sich auf, ein Kraftaufwand, welcher zu psychischer Erschöpfung oder weiterer sekundärer Problemsymptome führen kann, nicht aber in eine zunehmende Ruhe führend.

Somit geht es im für die Psyche und Seele² heilbringenden Arbeiten *nicht* um das Erfassen,

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.

Ü ÜBUNG: Imagination, Resonanz aufkommen lassen

- berührt durch den Gesang eines Kindes
- den Anblick einer Landschaft in der freien Natur
- berührt durch den Blick in den sternenklaren Himmel.

Resonanz, hier im subjektiven Empfinden wohl mehrheitlich positiv Empfundenes, herzergreifend, Empfundenes mitunter auch unfassbar und abstrakt.

Wesentlich in der Therapie:

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.

Mit den am Leben gehinderten *subjektiv negativ empfundenen* Elementen auf dem Weg. Diesen sich im Hören mit dem Herzen zuwendend, betrachtend, in der Herzenshaltung liebevoll, das Minusartige *Daseinsberechtigung empfangen lassend*.

Darin und dadurch ist das Wesen von Therapie beschrieben und der Raum bereitet für *Wandlung*, für psychisch-seelische *Heilwerdung*. ▀

Gott und der Heilige Geist

Glaubensinhalte und der Einbezug solcher in Therapie und Seelsorge sind ebenfalls ausführlich in früheren Ausgaben von CTL THEMA ausgeführt. Hier soviel:

Das heilende Wirken des Heiligen Geistes setzt auf der tiefsten Ebene bei den im Wesen komplexen Elementen der Seele, der Psyche an.

Vorausgesetzt ich bewege mich in der Haltung, darin in mir diese Elemente anklingen dürfen. Und indem ich zudem auch meine *Selbstschutzinstanz* befragend mit einlade, sich vertrauend tastend mit in dieser Haltung zu bewegen.

So ist der Raum gegeben dafür, in welchem auch Gottes Heiliger Geist an diesem meinem Innersten wirken kann. Geheimnis des Glaubens in der Wandlung. ▪

Anmerkungen

¹ Ein Tag am Meer; Christof Gertsch; Das Magazin Nr. 29; Zürich, 2022.

² Psyche, gr. ψυχή, Seele, Leben; Fühlen, Denken, Emotionen, Träume usf. Im biblischen Verständnis ist der Begriff Psyche nicht explizit getrennt vom Begriff Seele. Im Urtext des Neuen Testaments steht in griechischer Sprache der Begriff ψυχή, welcher Seele und Leben gleichsam mit einschliesst. Eine ausführliche Definition des Begriffes Psyche, Seele ist zu finden in der Ausgabe von CTL THEMA #93.

³ Resonanz, lat. resonare, widerhallen, mitschwingen. In Therapie und Seelsorge den innersten, im Wesen komplexen Elementen der Psyche-Seele einen Resonanzraum bietend.

⁴ Patient, lat. patiens, geduldig, aushaltend, ertragend, erleidend. Ausdrückend die Bereitschaft, sich aus dem mitunter durch Selbstschutz generierten Erleiden hinausbewegen auf den Lebensraum erweiternden Weg. Dabei die hindernden Kräfte (Angst, Scham usf.) einladend, aushaltend, geduldig. Damit gegeben die Voraussetzung für Heilwerdung.

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 © 2021 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

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