

VORWORT

Wir sind im Wandlungsjahr 2020, das Lebenslicht verdunkelt sich, es wird Herbst in der Menschenwelt. Ein Zyklus geht dem Ende zu; Unsicherheit und Angst ergreifen die Seelen: Wegschauen und Ablenken, Ausblenden und Leugnen, Spalten und Projizieren ... oder doch Hinschauen, Fühlen und Ausdrücken, was ist, was ängstigt und was berührt?

Es war dieses Haiku von Basho, es gab den Impuls. Ich war begeistert von der Möglichkeit, mit wenigen einfachen Worten eine Erfahrung, einen inneren Zustand, Gefühle wie Schmerz und Freude, Angst und Zuversicht in Ausdruck zu bringen. Es war möglich geworden, ein Seelenbild zu entwerfen, und so entstand im November 2020 der erste Dreizeiler und es folgten weitere. Das Verdichten von Gefühlen und Erfahrungen wurde mir seitdem eine wertvolle Hilfe, innere Räume zu öffnen – für mich selbst und vielleicht auch für andere.

Diese schlichte Poesie – ich orientiere mich hierbei nur locker an den strengen sprachlichen Vorgaben klassischer japanischer Haikus – versteht sich nicht als Dicht-Kunst sondern als kreativer Ausdruck der Seele. Denn, als Psychotherapeutin bin ich immer auch Patientin, bin ich Heilende und Leidende gleichzeitig. Und so ist es mir ein Anliegen, schwierige innere Zustände aus-

zudrücken und damit einen Weg der Selbstregulation zu beschreiten. Dieser Weg ermöglicht es, tiefer zu fühlen, ohne sich in Emotionen zu verlieren oder zu fixieren. Er hilft, Gefühle anzunehmen, in Wortbildern zu bündeln und sie dann auch wieder gehen zu lassen. Er zeigt auf, wie es gelingen kann, schwierige Erfahrungen und dunkle Gefühle in Liebe anzunehmen, ohne daran zu zerbrechen. Das Schreiben der lyrischen Dreizeiler wurde mir wertvolle Heilungs- und Wandlungshilfe in dieser Zeit des abnehmenden Lichtes.

Es ist Herbst 2020, ein kollektiver Prozess, der sich schon lange angekündigt hatte, beginnt sich zu manifestieren. Eine globale Zeitenwende mit ungewissem Ausgang hat begonnen, mit Pandemien, Klima- und Natur-Katastrophen, Kriegen und erschütternden Verwerfungen zwischen Liebe und Hass, Angst und Zuversicht ...

Ich bin nun eine alte Frau und auf dem Heimweg, eine Alte, die das Erdenleben inständig liebt und alltäglich ehrt. Als „Pantheistin“ erlebe ich das Göttliche im Irdischen, in jedem Menschen und in allen beseelten Wesen der Schöpfung: Mit Steinen, Pflanzen, Tieren und den Planetenwesen fühle ich mich verbunden, all-eins, in alltäglicher Ansprache und in einem fortwährendem Dialog.

Nun aber bange ich um das Leben auf unserem Heimatplaneten. Ich spüre die Verletzlichkeit von Mutter

Erde, ihre tiefen Wunden, ihre Not, ich höre das Weinen der Bäume und fühle das Leid der Tiere. Das menschliche Ego und die menschliche Zerstörungswut bereiten mir Angst und Schmerz und stürzen mich zuweilen in Verzweiflung und abgrundtiefe Dunkelheit. Dann ringe ich um Annahme von dem, was ist, und bitte um die Heilkraft der Wandlung, um Wandlung von Schmerz in Freude, von Angst in Zuversicht und von Dunkel in Licht.

In dieser Weise gestaltete sich mir dieses – personal und kollektiv – so leidvolle Jahr, von November 2020 bis November 2021, als eine fortwährende „Alchemistische Meditation“ (C.G.Jung), eine Balance zwischen Dunkel und Licht. Und so beende ich diesen Heilungszyklus in lichtvoller Annahme und in dankbarem Erfülltsein.

Dieses Tagebuch mit seinen lyrischen Dreizeilern dokumentiert eine ganz eigene, individuelle und radikale – an die Wurzel gehende – Art, mit Krisen und Konflikten umzugehen; es beschreibt einen sehr persönlichen Weg durch „das Land der Toten“. Gleichmaßen aber könnte es andere Menschen ermutigen, notvollen inneren Erfahrungen bereitwillig zu begegnen und Lebenskrisen annehmend und schöpferisch zu bewältigen ...