

Ich habe gut und böse gekannt,  
Sünde und Tugend, Recht und Unrecht;  
ich habe gerichtet und bin gerichtet worden.  
Ich bin durch Geburt und Tod gegangen,  
Freude und Leid, Himmel und Hölle,  
und am Ende erkannte ich, dass ich in allem bin  
und alles in mir ist.

Hazrat Inayat Khan

## Prolog

Das Grund-Übel unserer patriarchalen Welt ist die Verdrängung der Ur-Wunde und der Versuch der Vermeidung von Schmerz, der Vermeidung von Verlust und der Vermeidung von Tod. Menschen lügen und betrügen, rauben und töten aus Verlust-Angst. Sie führen Kriege, begehen Völkermord, vernichten sich selbst und andere aus Angst vor Verlust-Schmerz. Letztendlich ist es die Angst vor dem eigenen Tod.

Das Patriarchat, seine Ökonomie, Technologie, Wissenschaft und Politik, opfert die Anderen – Frauen, Kinder, Fremde, Tiere, sogar den eigenen Mutterplaneten – im Irrglauben, damit das eigene Überleben zu sichern. Wir Menschen essen Fleisch von Mitgeschöpfen aus unbewusster eigener Todesangst, vergewaltigen Kinder, um die eigene Kleinheit und Hilflosigkeit nicht zu fühlen, vernichten Leben, um damit das eigene Leben zu sichern – wir töten, um uns auf magische Weise unsterblich zu fühlen.

Alles Un-Heil des modernen Menschen resultiert aus der *Verleugnung der Ur-Wunde* als dem *Verlust der kosmischen Einheit*, dem Verlust von „ewigem Leben“. Das Elend der Welt und das Elend des Einzelnen wurzelt im dem vergeblichen Versuch, den unumgänglichen Schmerz des irdischen Lebens – um jeden Preis – zu vermeiden und den Tod zu leugnen:

„Er paßt nicht zum Wohlstandsdenken und zum Traum vom nie endenden Glück, der zum Alptraum gerät. Die Vergötterung der Wissenschaft, die Allmacht der Technologie und die Hoffnung auf eine bis zur Unendlichkeit ausdehnbare Lebenserwartung sind unsere neuen Götzen gegen das Sterben. Den Tod abschaffen zu wollen scheint unser höchstes Ziel zu sein, (...). Die Mißachtung der Zusammengehörigkeit von Leben und Sterben, von Geburt und Tod als natürlicher Einheit hat fatale Auswirkungen für unser gegenwärtiges und zukünftiges Leben: Lebensangst, Entfremdung vom Leben, von der Natur, Unsicherheit, Zukunftsangst, Gefühllosigkeit, die sich in leib-seelisch-geistigen Krankheiten ausdrücken.“

Dies sind die Worte des griechischen Psychotherapeuten und Trauer-Experten Jorgos Canacakis im Jahr 1987.<sup>(1)</sup> Inzwischen sind fast dreißig Jahre vergangen. Was vor dreißig Jahren noch schlimmste Befürchtung war, ist alltägliche Wirklichkeit geworden. Wir stehen kollektiv, und vielfach auch

individuell, vor einem Abgrund: Kriege, Verlust von Heimat, Familie und Zukunft, Flüchtlingselend sowie körperliche und psychische Krankheiten, Mord, Massenmord und zunehmend auch Selbstmord sind an der Tagesordnung. Die Menschenwelt ist ver-rückt, Wahnsinn ist Normalität geworden.

Was uns vielleicht noch retten könnte, kollektiv und individuell, ist die hingebungsvolle Annahme von Schmerz, denn „Schmerz schließt das Herz auf“. Integrierter Schmerz wandelt sich in Mitgefühl und Mitgefühl drängt in tätige Hilfe, in den alltäglichen Dienst am Leben. Was uns heilen könnte, ist die fühlende Akzeptanz von Verlust, von Vergänglichkeit und von Tod, ist die liebevolle Annahme der primären Wunde.

Die größte Herausforderung des Lebens auf diesem Planeten ist die Akzeptanz der irdischen Polaritäten, die bereitwillige Annahme von Licht *und* Dunkel, Leben *und* Tod, Freude *und* Schmerz. Da unser patriarchales Ego aber nur das Licht, nur das Leben und nur die Freude akzeptiert, gerät der gegenpolige Anteil zwangsläufig in den Schatten. Heilung aber bedeutet Ganz-Werdung; um heil zu werden, haben wir den polaren Teil der Ganzheit, den Schatten, anzunehmen.

Um Einheit, „Nicht-Dualität“, zu *erfahren* (es reicht nicht, um sie zu wissen), haben wir zunächst den Schatten zu integrieren. Ein solcher Seelenweg führt in die eigene Tiefe, in die eigene Unterwelt. Dies verdeutlicht eine Traumbotschaft aus der Zeit meiner eigenen Wandlungs-Krise, damals war ich 45 Jahre alt:

*Ich bin unterwegs, auf einer Reise, mit einer Freundin und zwei kleinen Kindern. Wir sind im griechischen Nationalmuseum in Athen. Unser Weg führt durch den Keller des Museums. Dieser Keller ist gleichzeitig die „Unterwelt“, der Hades. Die Kinder sind müde und sie müssen schlafen, bevor die Reise weitergehen kann. Ich bereite ihnen ein Lager auf der „Falltür“, die in die Unterwelt führt. – Die Freundin und die Kinder haben Angst vor dem Abstieg ins Dunkel, dort unten gibt es keine Beleuchtung, kein Licht.*

*Mein Traum-Ich sagt zu ihnen: „Habt keine Angst, ich kenne mich aus im Dunkeln, ich führe euch!“*

*Meine Freundin aber will die Reise lieber durch die oberen Hallen des Museums weiterführen, dort wo die „Liebenden“ auf Sockeln stehen: zärtlich umschlungene Frauen- und Männergestalten, Götter und Göttinnen in weiß-strahlendem Marmor.*

*Es bleibt unklar, ob wir den Weg durch die Dunkelheit und Enge der „Unterwelt“ oder durch die lichtdurchfluteten Hallen der „Liebenden“ nehmen.  
Beim Aufwachen denke ich:*

*„Ich werde beide Wege gehen und sie miteinander verbinden.“*

*(G. C., Febr. 1988)*

Und so geht meine Seelen-Reise bis heute:  
vom Dunkel ins Licht,  
von der Angst in die Zuversicht,  
vom Schmerz in die Freude.

Jeder Mensch hat eine einzigartige Entwicklungs- und Heilungsaufgabe für sein Leben und ist dafür mit den entsprechenden Erfahrungen und Begabungen ausgestattet. Meine Aufgabe besteht vor allem in der Anerkennung der Wahrheit; die Anerkennung der Wahrheit von mir selbst ist hierfür unbedingte Voraussetzung:

„Ihr werdet die Wahrheit erkennen,  
und die Wahrheit wird Euch befreien.“ <sup>(1)</sup>

Dieser Text aus dem Johannes-Evangelium hat mich mein Leben lang begleitet und ist mir wegweisend geworden, genau wie ein anderer, viel älterer Satz mit einer ähnlichen Botschaft. Er steht am Eingang des Tempels von Delphi:

„Erkenne dich selbst,  
dann erkennst Du Gott.“ <sup>(2)</sup>

Somit geht es in meinem persönlichen Leben, in meiner therapeutischen Arbeit und ebenso in diesem Buch um Wahrheit und Erkenntnis, um *Selbst-Erkenntnis* und daraus folgernd um Selbst-Verwirklichung als der Verwirklichung des Wahren Selbst. Auf diesem zuweilen sehr schmerzlichen Weg ist es die Licht-Kraft der „Liebenden“, welche die Seele begleitet und das Dunkel der Unterwelt erleuchtet.

Da das persönliche Selbst nicht getrennt ist vom kollektiven Selbst, kann es bei Erkenntnis und Verwirklichung nicht nur um persönliche Verwirklichung gehen. Gesellschaftliche und politische Verantwortung – Verantwortung nicht nur für die Menschenwelt, sondern für alle Wesen dieser Erde – gehören

unabdingbar zu einem Weg der Selbst-Erkenntnis und Selbst-Verwirklichung. Nur dies bewirkt Heilung, Heilung im Sinne von Ganz-Werdung.

In einem transpersonalen Kontext ist Heilung immer auch politisch; wir können nicht für die psychische Heilung des Einzelnen eintreten, ohne die gesellschaftliche Wirklichkeit im Blick zu haben. Transpersonale Psychologie muss immer auch politisch sein, sonst unterliegt sie einer Täuschung: Wir können nicht die Eins-Werdung und Befriedung der Seele befördern und gleichzeitig gesellschaftliche Spaltung, Entfremdung von der Natur, ökologische und ökonomische Ausbeutung, soziale Ungerechtigkeit und die Ausgrenzung von Kriegs- und Armut-Flüchtlingen tolerieren. Alle Welten sind eins, alles ist im Einen.

In diesem ganzheitlichen Sinne bin ich als Schreibende nicht getrennt vom Prozess des Schreibens mit seinen Höhen und Tiefen, als Schreibende bin ich nicht getrennt von meinem eigenen inneren und äußeren Heilungsweg, der mich durch lichte und durch dunkle Regionen führt, und ich bin ebenso nicht getrennt von dem, was sich gerade an gewaltigen Erschütterungen in der äußeren Welt ereignet. Heute ist der 15. November 2015, vor zwei Tagen geschah der Terroranschlag auf Paris, bei dem etwa 130 Menschen starben. Täglich erreicht uns gewaltiger Schmerz aus der Welt, Welt-Schmerz. Wir haben ihn in uns zu bewegen, sonst macht er uns krank.

Alle äußeren Erfahrungs-Wirklichkeiten verbinden sich in mir – wie in jedem Menschen – zu einer inneren Wahrheit. Diese Wahrheit bestimmt mein Fühlen, Denken, Sprechen und Tun und sie bestimmt somit auch die Art meines Schreibens. Es entspricht meinem therapeutischen Verständnis von Heilung, den Widerhall gesellschaftlicher Ereignisse und meine eigenen seelischen Wandlungsprozesse schreibend auszudrücken und schreibend zu verarbeiten.

Somit dient dieses Buch auch meiner ganz eigenen Heilung. Es ist ein Buch über bewegende Seelenzustände und den schöpferischen Umgang mit der Wunde, mit Schmerz, Trauer und Leid. Wenn der hier beschriebene Prozess der Transformation Sie, werte Leserin und werter Leser, ansprechen, berühren und zu Ihrem Erkenntnisweg beitragen kann, dann hat dieses Buch eine weitere Aufgabe erfüllt und ich bin von Herzen dankbar.