

# Rainer Perwöltz

## TRANSPERSONALES VERHALTEN IM ALLTAG<sup>©</sup>

(Vortrag vor der Gesellschaft für Biodynamische Psychologie und Körperpsychotherapie in Munzingen, Deutschland 2003)

Ich möchte über „Transpersonales“ sprechen – nicht so sehr über transpersonale therapeutische Arbeit, sondern über das, was sie bewirken könnte, wenn es gute Arbeit ist, nämlich so etwas wie ein „transpersonales Verhalten im alltäglichen Leben“. Die transpersonale Weltansicht ist den meisten von Euch wahrscheinlich nicht ganz fremd, auch wenn Ihr es vielleicht anders nennt.

Sie versteht zum einen den Menschen als ein Wesen, das eine personale, individuelle, persönliche Geschichte hat: die einzigartige Geschichte dieses Wesens als *Person*. Diese Geschichte verdient und benötigt tiefe Beachtung, denn alle spirituellen Aspekte des Menschen finden auch gerade in dieser *persönlichen Verkörperung* ihren Ausdruck. Das ist so – unabhängig davon, ob der Mensch es weiß und danach lebt oder nicht.

Darüber hinaus aber ist dieses Wesen auf eine übers Personale hinausgehende Weise (trans) mit allen anderen Wesen verbunden, und im Vergleich mit dieser Verbundenheit sind die individuellen Unterschiede *nicht besonders bedeutsam*. Persönliches Leid entsteht immer in erster Linie daraus, daß der Mensch sich in dem Großen Zusammenhang nicht mehr als zugehörig erkennt, daß er sich als isoliert und abgespalten empfindet. Alle Probleme und Konflikte, die er oder sie hat, sind im Grunde Formen von Abgespaltenheit oder Abspaltung, von mangelndem Vertrauen in die Zugehörigkeit.

Umgekehrt, könnte man sagen, ist das Leben grundsätzlich gut, wenn man diese Zugehörigkeit in sich erfährt. In der transpersonalen Arbeit geht es also immer darum, die persönliche Geschichte in eine Form der Verbundenheit zurück zu erlösen.

Ich sage das alles so ein bißchen kurz und trocken, weil ich möglichst schnell zu dem kommen möchte, was eigentlich Mittelpunkt meines Vortrags sein soll, nämlich, wie solches Weltverständnis übertragen werden kann in die sogenannten trivial-banalen Einheiten des täglich-alltäglichen Verhaltens.

Denn wenn es stimmt, daß alles Leid aus der Spaltung entsteht, dann laufen wir Gefahr, hier wieder eine neue, subtile Abspaltung aufzubauen, nämlich die zwischen unserem, wie soll ich es nennen, „spirituellen Wissen um die Zusammenhänge“ (das sich auch oft in unserer Arbeit wieder findet) und unserm alltäglichen Verhalten, in dem sich ja dieses Wissen manifestieren könnte und sollte.

So begreifen wir vielleicht, daß wir alle hier im Raum auf einer trans-personalen Ebene miteinander verbunden sind. Aber wie wirkt sich dieses transpersonale Verständnis auf unser Verhalten aus? Wie leben wir es jetzt, hier, in dieser Minute? Und wissen wir überhaupt, wie das aussähe, wie wir wären, wenn wir uns entsprechend solchem Verständnis verhielten? Wären wir dann alle andauernd ganz lieb zueinander, hielten uns an den Händen und würden uns von morgens bis abends streicheln?

Wohl eher nicht.

Ich möchte hier und heute gar nicht erst versuchen, so zu tun, als könnte ich diese Frage auch nur annähernd befriedigend beantworten. Ich denke von mir selbst, daß ich so neurotisch und geschädigt bin, daß ich wohl in diesem Leben in puncto transpersonales Verhalten keine große Leuchte mehr werden kann (und ich erlebe diese Tatsache, nebenbei gesagt, als ein Art liebevoller Erleichterung im Vergleich zu der mühsamen Vorstellung, daß ich die Erleuchtung noch erreichen sollte).

Und: als Gast dieser Ehrenfeier und biodynamisch Eingeweihter darf ich wohl Folgendes sagen: Niemand hier, glaube ich, würde sich hinstellen und behaupten, daß die Gesellschaft biodynamischer Menschen in den letzten 30 Jahren immer oder auch nur vorwiegend leuchtende Beispiele für transpersonal interpersonales Verhalten abgegeben haben. Es gab immer wieder Krieg

# Rainer Pervöltz

und Konkurrenz, Neid und Eifersucht, also das mitunter krasse Gegenteil von Verbundenheit. Und immer wenn das passiert ist (und passiert), zeigt sich da jene subtile Abspaltung, von der ich gerade gesprochen habe - zwischen Wissen und Verhalten.

Aber es gab und gibt auch etwas anderes. Ich weiß noch, daß ich es sofort bei meinen ersten Begegnungen mit „biodynamischen Menschen“ gespürt habe. Und dann immer wieder. In Chapeau Cornu, wo meine ersten Erinnerungen hingehen, in La Salle und natürlich in London und an all den anderen Orten, an denen wir zusammengekommen sind. Da gab es etwas, zu dem ich mich von Anfang an ungemein hingezogen fühlte. Ich denke, es war wie eine Ahnung von Nachhause-Kommen, Wellen von Leichtigkeit und Freude und Aufgehobensein, und immer wieder zu merken, daß alles seinen Platz hat, alles sein darf. Das ist wie ein bestimmter Geruch in der Luft, eine deutlich spürbare *Erlaubnis*, mal stärker, mal schwächer, aber vorhanden wie ein Generalbass, ein Leitmotiv, ein musikalisches Thema, das der ganzen Sinfonie ihre Prägung und Eigenart gibt. Ich bin sehr dankbar, daß ich das erfahren und lernen durfte. Und das ist es auch, was ich in unserer Transpersonalen Schule hier in Freiburg leben und lehren möchte: daß zunächst einmal *alles, was da ist, da sein darf*, auftauchen darf, leben darf. Und für lange Zeit erst mal weiter gar nichts.

Bei der Vorbereitung zu diesem Vortrag kam irgendwann in mir die Vision und Frage auf, was wohl Menschen in 200, 300 Jahren rückblickend über unsere Zeit sagen werden, was ihnen rückblickend an uns besonders auffallen wird. (Wobei ich davon ausgegangen bin, daß in diesen 300 Jahren eine fruchtbare, positive Entwicklung stattgefunden haben wird und daß jene Menschen ein spirituelles Bewußtsein entwickelt haben werden, mit dessen zögernden Anfängen und Stolperschritten wir im Moment beschäftigt sind.)

Was wird ihnen auffallen? Was wird sie vielleicht auch rückblickend erstaunen, verwundern, bestürzen?

Ich denke, was auch dem oberflächlichen Betrachter sofort zentral ins Auge fallen wird (wenn er sich Filme aus der Zeit der Jahrtausendwende ansieht oder Fernsehaufzeichnungen von Menschenbegegnungen, Versammlungen, Gruppen, Talk-Shows, Gesprächen), ist, welch überaus deutlichen, auf Antrieb sichtbaren, fühlbaren, auffallenden Platz die *Abwehr* im Verhalten der Menschen eingenommen hat.

Vielleicht wird es auch komische Effekte haben, zum Lachen reizen, zu sehen, wie Menschen auf einer Straße aneinander vorbeigehen und so tun, als hätten sie nichts, aber auch gar nichts mit der Person zu schaffen, die ihnen da entgegenkommt (außer wenn sie sexuell interessiert sind). Es wird vielleicht Befremden und Heiterkeit auslösen zu sehen, wie zwei Menschen irgendwo zufällig nebeneinander sitzen und so tun können, als wären sie – Ihr kennt diesen Ausdruck -: *total strangers*, totale Fremde. Also keine Form von sichtbarem Kontakt miteinander machen. Einfach nur so dasitzen (*pfeif*), vor sich hinstarren, tun, als wären sie hingebungsvoll mit etwas beschäftigt. Oder auch die Variante, daß der/die Neuhinzukommende höflich lächelt und grüsst und sich dann hinsetzt und sich in eine deutlich gezeigte Abschirmung hineinverstarrt.

Ich sage das nicht als einer, der es besser kann, überhaupt nicht. Durch die Augen eines Zukünftigen werde ich mit Sicherheit als, sagen wir, mindestens mittelmäßig verklemmt erscheinen (außer, wenn ich in einer klaren Rolle da bin, als Therapeut oder Ausbilder).

Ich habe eine Weile darüber nachdenken müssen, ob es wirklich zum Lachen sein wird: ob es für diese entwickelten Menschen tatsächlich komisch sein wird, unser heutiges Abwehrverhalten zu beobachten. Ich weiß es nicht. Wenn wir von heute aus zurückschauen, wie bis vor gar nicht allzu langer Zeit katholische Priester Hexen verbrennen ließen, und zwar zur Ehre des Herrn, dann ist das zunächst mal überhaupt nicht komisch. Aber es ist nicht komisch, weil man an das erlittene Unrecht und an den Schmerz der Opfer denkt. Auch wenn man es von der Seite der Priester her sieht, ist es nicht gerade komisch nach zu verfolgen, wie Männer Frauen ermordeten, weil diese Frauen den Herrn etwas anders sahen als die Männer. (Es ist auch heute nicht gerade komisch, wenn ein alter Mann an

# Rainer Perwöltz

der Spitze der Kirche, der gemäß seinem eigenen Grundverständnis hoffentlich keinen Sex hatte, darüber verfügt, wie andere Leute ihn haben sollten und wie sie mit den Resultaten solcher Tätigkeit umgehen oder nicht umgehen dürfen. Das ist auch nicht *wirklich* komisch.)

Aber wenn man anfängt zu verstehen, welche psychischen Prozesse solchen Entscheidungen tatsächlich zu Grunde liegen, daß nämlich neben der Machtausübung und Unterdrückung die Priester ohne Zweifel daran arbeiteten, *die Hexe in sich selbst zu verbrennen*, da sie nicht in ihr männliches Selbstbild paßte, dann bieten sich schon erste Symptome von Heiterkeit an. Und wenn man sozusagen aus höherer Warte, vom Himmel aus, anschaut, wie die katholische Kirche durch die Jahrhunderte hindurch versucht hat, mit einer verbietenden pseudo-spirituellen Haltung den Sex einzudämmen und unter Kontrolle zu kriegen, dann ist das schon recht lustig. Nicht nur, weil all die Verbote fast durchgängig übertreten wurden und werden ( nicht zuletzt von den Priestern), sondern weil die Methode, den stärksten Trieb in uns unter Kontrolle zu kriegen, so offensichtlich unwirksam ist, daß man sehr leicht auf die Idee kommt, es geht hier gar nicht um die Kontrolle des Sexualtriebs, sondern einfach um den massiven Versuch, Schuldgefühle zu schaffen.

*Die Hexe im Priester.* Dieses eine, auch wieder für den Alltag nicht leicht zu verstehende Basisphänomen fangen wir langsam an zu begreifen, sind aber noch weit, unendlich weit davon entfernt, es auch täglich leben zu können: daß nämlich alles da draußen Spiegel von hier drinnen ist – oder umgekehrt gesagt – *daß ich, was ich hier drinnen gelernt habe, mit mir zu machen, ständig und permanent da draußen widergespiegelt kriege.* Was sich widerspiegelt, ist meine *Haltung*.

Damit zusammen hängt ein subtiles Phänomen, das vielleicht beim zukünftigen Betrachter ebenfalls Heiterkeit auslösen wird: die ständige Verwechslung von Sache und Einstellung, von dem, was passiert und der Haltung, die ich dazu einnehme. „Sie haben tatsächlich angenommen“, werden die zukünftigen Menschen lächelnd sagen, „daß es so etwas wie eine Sache selbst, ein Ereignis, ein Geschehen an sich gibt. Und daß es den großen Unterschied in ihrem Leben macht, ob es diese Sache gibt oder nicht... Es machte einen großen Unterschied, ob die Welt sie lobte oder tadelte, liebte oder haßte, ob es regnete oder die Sonne schien, ob sie krank waren oder gesund, ob sie allein waren oder in Gesellschaft. Sie hielten den Tod für ein Ereignis an sich. Das ist sehr lustig“, werden die zukünftigen Menschen sagen.

Und ich muß zugeben: obwohl ich meine, diese fundamentale Verwechslung von Ereignis und Einstellung begriffen zu haben, verhalte ich mich in meinem alltäglichen Kleinkram fast immer so, als hätte ich noch nie davon gehört. Ich könnte mich z.B. immer noch zu so einer Aussage hinreißen lassen wie „das war eine gelungene Geburtstagsfeier“ oder vielleicht sogar: „Es waren viele (oder nur wenige!) interessante Leute da“, oder gar zu solcher spaßigen Ungeheuerlichkeit wie „Dann begegnete ich jemandem oder saß neben jemandem, der/die war recht verschlossen“. Das ist nun wirklich – weit eindeutiger als der Papst und die Hexen – unbestreitbar komisch. Wird zumindest der zukünftige Mensch sagen.

Ich vertiefe das noch etwas. Denn das ist ohne jede Frage ein ganz entscheidender Punkt. (Wir haben zwar alle unsere eigene Geschichte und unsere eigenen Geschichten, mit denen wir uns gerade herumschlagen. Aber – und selbst wenn es doktrinär klingt – mit diesem einen Punkt müssen und sollten wir uns alle, jede und jeder von uns, so lange beschäftigen, bis wir für uns eine befriedigende Klarheit gefunden haben. Wenn wir uns irgendwie Gedanken darüber machen, daß der Krieg aufhören soll, dann müssen wir uns über diesen Punkt Gedanken machen.)

Stellt Euch doch mal vor, neben Euch sitzt jemand (rechts oder links), der/die – sagen wir – „strahlt etwas Unangenehmes aus“. Welche Unmenge Faktoren – bewußte und unbewußte – spielen da mit hinein, bis ich solch eine Aussage machen kann, ich möchte gar nicht anfangen, all diese Faktoren aufzuzählen. Arbeit für einen Computer. Aber selbst, wenn diese Aussage stimmte (was immer das heißen mag), dann ist eben der erheiternde Effekt für die Zukünftigen, daß wir davon ausgehen, daß unsere Haltung zu solch einem Menschen keine Rolle zu spielen scheint. Als ich das aufschrieb und mir darüber Gedanken machte, fing ich auch an, das irgendwie so abwegig und lächerlich zu finden, daß ich es fast nicht mehr begreifen konnte, je so was gesagt zu haben. Alle Welt

# Rainer Perwöltz

spricht seit Jahrzehnten davon, daß in der Physik kein experimentelles Ergebnis unabhängig sein kann von der Einstellung des Beobachters, und dann sage ich so was: der hatte eine unangenehme Ausstrahlung. Oder die war mies drauf. -

Es gibt viele Menschen mit einer spirituellen Grundhaltung, die üben und praktizieren täglich, weißes Licht um sich herum aufzubauen, damit sie sich so gegen die dunklen Energien anderer Menschen schützen können.

Nun, ich denke, das ist nicht unbedingt falsch. Es ist nicht falsch, *wenn weder die Liebe, noch die Abgrenzungsfähigkeit, noch eine gute „Erd-Kraft“ in solchen Menschen besonders entwickelt sind.* Wo die eigene Macht unterdrückt wird, kommt sie als Aggression (Spiegel) von außen auf mich zu, um mich an meine eigene Kraft zu erinnern: insofern ist da was dran an ihrer Projektion.

Wenn die Person es aber so darstellt, als müsse sie sich vor dunklen Mächten schützen, um ihre eigene Reinheit zu bewahren, dann wird das eine völlig verzerrte Sichtweise und ungemein kriegsfördernd. Natürlich gibt es viele Menschen, die mit Wut, Neid und Aggression herumlaufen, aber wie kann ich, ohne wieder meine eigene Schizophrenie zu fördern, einerseits davon reden, daß alles systemisch und synchron abläuft, alles vernetzt und verbunden ist, es keine Zufälle gibt und mir insofern auch Menschen nicht zufällig begegnen – und dann so eine pseudo-objektive Wahrnehmung für mich beanspruchen, daß da einer neben mir sitzt, der eine unangenehme Energie ausstrahlt und vor dem ich mich vielleicht sogar durch weißes Licht schützen sollte?

Das meine ich. Das ist der Punkt. Das ist der Schritt, den wir nicht machen. Ob mit weißem Licht oder ohne. Wir begreifen vielleicht in einer sehr allgemein theoretischen Weise, daß die Welt mein Spiegel ist – und immer nur und nichts anderes als mein Spiegel sein kann -, aber wir haben so gut wie gar keine Modelle, wie wir demgemäß leben könnten.

Es gibt natürlich Richtlinien und Anweisungen genug. Jeder und jede von Euch, die christlich erzogen wurden, wissen, daß Ihr Euren Nächsten lieben solltet wie Euch selbst, was ohne Frage die ganze Spiegelthematik im Kern zusammenfaßt. Aber es ist zu viel dazwischen. Zwischen dem, was ich kann und dem, wie ich sein sollte. Zu viel Unbesehenes, Unbekanntes, in mir selbst Abgeschobenes, Unerwünschtes. Da ist die ideale Anweisung und da ist der abgespaltene, schizoide Status des Menschen an jeweiligen Punkt seiner Entwicklung.

Wir haben sehr wenig in unserem alltäglichen Repertoire, um mit bösen Menschen in transpersonaler Weise umzugehen. Vielleicht ist das erstmal für lange Zeit das Wichtigste, was wir tun können: uns eingestehen, daß wir aus transpersonaler Sicht emotionale Kleinkinder sind. Vielleicht hätte diese Bescheidenheit etwas Heilendes. Unser normales Verhalten läuft so ab, daß wir, wenn wir jemandem begegnen, der uns böse erscheint, sagen, ihhh, ist der böse. Viel mehr können wir nicht. Wir mögen theoretisch begreifen, daß dieser Mensch uns nicht zufällig über den Weg läuft, sondern mein Spiegel ist - was natürlich noch sehr oft ein ungemein großer Schritt für uns alle ist - aber selbst wenn wir das verstehen, können wir es selten umsetzen. Wir wissen nicht wie. Wir können jetzt nicht - *nicht jetzt, in dieser Minute* - in unserer Tiefe rumkramen und nach der Spiegelungsursache fahnden.

Wir können vielleicht den Erfurter Amokschützen so weit verstehen (sogar womöglich als Spiegel verstehen), daß wir ihn nicht verurteilen und ablehnen, aber wir können selten wirklich mit jemandem umgehen, der auf uns zukommt und sagt, du altes Arschloch oder du blöde Kuh. Das ist zu dicht, zu unmittelbar. Wir sind Kleinkinder. Wir können fast immer nur re-agieren.

Und ich möchte es noch einmal sagen: wir gehen immer wieder davon aus, daß, wenn wir uns irgendwie besser im spirituellen Griff hätten, wir schon adäquate Antworten in unserem Repertoire vorfinden würden. Ich glaube, das ist nicht so. Da kommt dann ganz leicht ein esoterisches Liebesgedusel auf den Plan, das überhaupt *keine angemessene Antwort* ist, sondern nur eine fortgeschrittene Form der Unterdrückung unserer Gefühle.

Vielleicht stehen wir, historisch, vor einer ganz neuen, unbekanntem Tür, die gerade erst ganz langsam einen Spalt aufgeht. Hinter der ein Raum wartet, der für uns als Menschheit – als *alltägliche* Menschheit, möchte ich fast sagen – noch weitgehend unbekannt ist. Und deshalb ist vielleicht das Optimale und Fruchtbarste, was die meisten von uns im Moment tun können...wenn da so ein Negativer neben mir sitzt und unangenehme Energie ausstrahlt oder ein blöder Autofahrer mich

# Rainer Perwöltz

schneidet oder ein Scheißtyp sich an der Kasse vordrängelt oder mir jemand rechthaberisch ins Wort fällt... irgendwie *neugierig staunend innezuhalten*, nicht gleich zu reagieren, ein bißchen Zeit vergehen zu lassen und mich daran zu erinnern, daß ich da in meinen Spiegel schaue, selbst wenn ich es überhaupt nicht konkret begreife. Vielleicht ist das im Moment das Spirituellste, was wir tun können: erst mal ein bißchen Zeit vergehen zu lassen. Solange ich in meinem konkreten Alltag noch will oder hoffe, daß sich ein anderer nach meinen Vorstellungen verändert, sind wir noch spirituelle Neandertaler.

Aber natürlich ist das Innehalten auch nicht die letzte Weisheit. Wo bleibt dann meine Spontaneität, was wird aus meinen Gefühlen und dem wichtigsten Grundsatz, daß erst mal alles Dasein darf, was ist? Ich weiß es auch nicht. Ich habe, wie gesagt, keine Ahnung. Doch womöglich brauchen wir jetzt erst mal eine ganze Weile Zeit, bis wir die Tatsache in den Zellen haben, *daß wir keine isolierten Einzelwesen sind und was das für uns bedeutet*. Und wir wissen, daß der Krieg aufhören muß.

Diese ganze Geschichte mit innen und außen, das Phänomen, daß, was wir außen wahrnehmen und was uns von außen begegnet, ein Spiegel dessen ist, was wir innen mit uns machen, das ist etwas, was wir mit der personalen Psychologie nicht ausreichend erklären und aufarbeiten können.

Es *scheint*, daß diese Parallelen (innen - außen) um so häufiger stattfinden, je mehr Bewußtsein wir ihnen geben. Die meisten von Euch werden Erfahrungen mit Synchronizitäten gemacht haben (Ihr beschäftigt Euch mit einem Thema, und mehrere Leute erzählen Euch plötzlich darüber, ohne daß Ihr etwas davon gesagt hättet, Bücher „fallen“ Euch in die Hände, jemand lädt Euch zu einem Vortrag genau zu dem Thema ein, usw.).

Die Welt trägt also von außen etwas an mich heran, was in mir Thema ist. Vielleicht geschieht das permanent, vielleicht könnte ich für alles, was da draußen für mich geschieht, eine innere Entsprechung finden. (Es könnte sein, daß ich Ereignisse, die nicht in dieses Entsprechungsmuster passen, gar nicht wahrnehme.)

Aber das ist auch wieder alles so schwierig nachzuvollziehen, weil wir ja bisher nur ein Zehntel unseres Bewußtseins gelernt haben zu nutzen und wir insofern eigentlich sicher sein können, daß wir von den wahren und wirklichen Zusammenhängen, wie sie unseren Alltag formen, nur verschwindend wenig verstehen. Bei Castaneda gibt es ganz viele Hinweise, das Bewußtsein für Synchronizitäten zu schulen.

In meiner Arbeit achte ich sehr darauf, was in der Umgebung passiert. Vogelschreie, jemand klingelt in einem ganz bestimmten Moment, der Mann in der Wohnung unter mir singt plötzlich ein Lied, das genau zu dem paßt, worüber die Klientin spricht, ein Stuhl bricht zusammen, ein Kind ruft usw. Wenn ich mich ganz leer mache, alles Verstehen-Wollen, alle Erwartungen und Interventionsvorbereitungen aufgabe, arbeite ich meist am besten. Ich greife alles auf, was einlädt: Körpergesten, Flugzeuglärm, ein Geräusch in der Wand, eine Veränderung in der Haltung, Regen, Gerüche... Aber ich muß dazu in einem sehr präsenten, gewissermaßen veränderten Bewußtseinszustand sein. Wenn ich in meinem normalen Bewußtsein alles aufgreife, ergibt das nichts als ein Durcheinander.

Diese Offenheit und Leere des Bewußtseins sollte man lernen. Je offener, leerer und konzentrierter das Bewußtsein, um so deutlicher wird, daß niemand von uns ein isolierter Mensch ist. Daß wir alle in einem Zusammenhang aufgehoben sind. Da liegt die große Herausforderung an den Verstand: daß wir den Zusammenhang erleben, wenn wir in einen veränderten Bewußtseinszustand gehen und nicht, wenn wir versuchen, ihn mit Konzepten zu erforschen und dann zu erfahren. Das geht nicht.

Manchmal bekomme ich ein ganz klares Gefühl dafür, daß so mein Weg ist zu leben. Mit diesem offenen und leeren Bewußtsein. Da ist dann wie ein tiefes Wohlsein in mir, auch eine Art aufgeregter Freude. Was ich eigentlich nur tun muß, ist, *mich auf das, was sich anbietet, einzulassen*.

# Rainer Perwöltz

Die Wahrnehmung für die Signale und Einladungen des Lebens werden sich dann verschärfen, es ist so viel da, was mich einladen möchte. Alles, was ich tun muß, ist aufhören zu bremsen. Aufhören abzuwehren. Ich wehre ab, weil ich Konzepte habe, wie mein Leben verlaufen sollte. Wenn ich nicht mehr abwehre, sehe ich, daß überall Einladungen und Synchronizitäten sind, und dann wird Leben sehr abenteuerlich.

Solch ein Bewußtsein in sich zu öffnen, ist eigentlich ganz leicht. Was es schwierig macht, ist nicht Mangel an Fähigkeit, sondern Mangel an Bereitschaft.

*Wenn Ihr nur mal für ein, zwei Momente alle Angst, Anspannung und Abwehr im Körper und im Geiste aufhebt, euch leer, offen und leicht macht, leicht im ganzen Körper, und Euch für eine Minute spüren laßt – ohne darüber nachzudenken – daß Ihr mit allen Menschen hier im Raum verbunden seid..... (1 Minute Pause).....*, dann ist das entweder ganz einfach oder es ist undenkbar, unvorstellbar. Es gibt immer diese zwei Möglichkeiten. In jeder Situation des alltäglichen Lebens. Ich bin entweder bereit, diese Verbundenheit in meinem Bewußtsein zuzulassen oder ich lebe meine Abwehr. Alles Weitere ergibt sich aus dem Einen oder aus dem Anderen.

Allerdings muß man wohl davon ausgehen, daß Innen und Außen einander immer entsprechen, unabhängig davon, ob mein Bewußtsein offen dafür ist oder nicht. Oft scheint es sogar so, daß das Außen, die Welt, mich heftig darauf hinweisen will, was ich innen mit mir mache. Ob mein Bewußtsein das dann zur Kenntnis nimmt, bleibt dahingestellt, aber die Entsprechung findet statt.

Als ich in Los Angeles lebte – das ist jetzt mehr als 20 Jahre her – da habe ich mich innerhalb von 5 oder 6 Wochen viermal in Situationen wiedergefunden, in denen ich fast ermordet worden wäre. Vorher und nachher ist mir in Los Angeles nie etwas in dieser Weise „zugestoßen“. Und es waren völlig unterschiedliche Situationen und Menschen.

Kalifornien war damals, in den Siebzigern, ein ganz besonderes Land, in dem viel Pionierarbeit geleistet wurde mit Blick auf einen neuen Menschen, neue Lebensformen, ein ganzheitliches, spirituelles Leben. Und ich hatte etliche wunderbare Leute getroffen, mit denen ich lernte, in Bereiche meiner eigenen Psyche vorzudringen, von deren Vorhandensein ich bis dahin keine Ahnung gehabt hatte. Z.B. konnte ich mal 2 Wochen mit Jean Huston verbringen, einer ganz und gar außergewöhnlichen Frau, und da hatte ich von einem bestimmten Zeitpunkt an das eindeutige Wissen, daß es nichts gab, was ich nicht konnte. Es war wie ein manischer Zustand in absolut gesunder Ausprägung. Oder ich hatte spirituelle Erfahrungen mit einem Lehrer gemacht, die völlig über alle Grenzen dessen hinausgingen, was ich vorher für real und möglich gehalten hatte.

Ja...und dann konnte ich irgendwie – so erkläre ich mir die Vorgänge heute – sozusagen nicht am Ball bleiben, nicht dazu stehen, zu diesen über das Gewöhnliche weit hinausgehenden Kräften und Fähigkeiten, die da in mir wachgeworden waren, zu dieser guten, wundervollen Macht in mir; und ich ließ mich zu einem bestimmten Zeitpunkt zurückgleiten in meine kleinen Süchte, Schwächen und Gewohnheiten. Mit denen fühlte ich mich sicherer als mit diesen verwirrenden, unbekanntem, leuchtenden Kräften.

Und dann kamen die Überfälle. Mexikaner drangen bewaffnet in unser Haus ein, als ich alleine war, einer hielt mir eine Viertelstunde lang das Messer auf die Brust, während der andere die Wohnung ausräumte. (Das ist heute immer noch schwer zu erzählen, weil ich denke, daß ich mich hätte wehren sollen. Aber ich bin auch absolut sicher, daß, wenn ich mich gewehrt hätte, ich heute euch nicht mehr davon erzählen könnte, weil ich nämlich tot wäre.)

Ein paar Tage später überfiel mich eine Bande am helllichten Tag in einem Park. Sie wollten mich nicht berauben, glaube ich, es gab nur etwas an mir, das ihnen nicht zu gefallen schien und weswegen sie sagten, daß sie mich jetzt mal ein bißchen umbringen wollten. Wieder mit Messern.

Meine Redekunst hat mich damals gerettet, es dauerte über eine Stunde, bis ich den Anführer auf meiner Seite hatte und ihm so geschickt schmeichelte, daß er schließlich den anderen befahl, von mir abzulassen.

# Rainer Pervöltz

Dann, wieder ein, zwei Wochen später, zog ich aus der Wohnung aus und nahm mir vorübergehend ein Zimmer in einem Sozialheim in Hollywood. In der ersten Nacht hielt mich ein Schwarzer, der mein Nachbar, doppelt so groß und stark wie ich und krankhaft verwirrten Geistes war, die ganze Nacht über (von 11 bis morgens um 5) in seinem Zimmer fest. Ich hatte ihn wegen etwas geärgert und gekränkt, wovon ich nicht mal annahm, daß es irgend jemanden auf der Welt kränken könnte, und so zeigte er mir in den 5 bis 6 Stunden eine ganze Sammlung von Küchenmessern und erklärte mir mit zunehmender Extase, wie er sie an mir benutzen würde. Wie durch ein Wunder kam morgens um 5 jemand ins Zimmer, mir war inzwischen speiübel, aber ich wurde dadurch aus der Situation befreit.

Und dann war da noch eine vierte Story, von der ich Euch und mir die Einzelheiten erspare. Ich konnte rechtzeitig aus einem Auto springen, als eine Ampel auf Rot schaltete. Wenn ich das nicht geschafft hätte, weiß ich auch nicht, ob ich heute hier säße.

Immer gab es Messer, immer war ich schon fast tot, und immer passierte im letzten Moment etwas, wodurch ich mit heiler Haut davonkam. Ich habe lange nicht verstanden, warum mir diese Gewalttaten damals „zustießen“ – und in so kurzen Abständen. Ich glaube nicht, daß sie mit meiner eigenen unterdrückten Gewalt zu tun hatten, sondern eher mit meiner unterdrückten Macht (im „leuchtenden“ Sinne), mit der ich nichts anfangen konnte und die mir wohl eher Angst machte. Oder vielleicht könnte man auch sagen: Ich machte mir Angst vor ihr. Und das tat dann die Welt auch, sie machte mir Angst.

Ich vermute generell, *daß alle nicht gelebte Macht in der einen oder anderen Form von körperlicher oder verbaler oder emotionaler Gewalt endet.* (Die wir entweder antun oder die man uns antut). Vielleicht sehen wir deshalb so oft unsere Macht eher als unterdrückende, zerstörende Macht (wie der Böse in den James Bond Filmen, der böse Täter, der Faschist), weil uns die gute Macht, unsere gute Macht, zu viel Angst einflößt, uns zu sehr verwirrt, wir nicht oder nur sehr, sehr wenig gelernt haben, mit ihr umzugehen.

(Wir sind allemal Sünder und sollten uns nicht für besser halten als wir sind. Das haben wir gelernt.)

Und deswegen ist so viel Krieg.

Ich fasse das Letzte noch mal zusammen. In der Biodynamik sprechen wir von horizontalen und vertikalen Beziehungen, das entspricht wohl so ziemlich dem, was ich hier mit außen und innen beschrieben habe. Es beschreibt es eigentlich besser, denn in den Ausdrücken „horizontal“ und „vertikal“ ist eine Beziehung ausgedrückt, eine *Beziehung* von hier nach da. Und diese Beziehung, diese Haltung, diese Einstellung – nicht die Dinge und Geschehnisse selber – spiegeln sich innen und außen. Was ich innen mit mir mache, mache ich auch nach außen oder wird von außen mit mir gemacht. In Los Angeles habe ich das Beste in mir wieder ausradieren wollen, deshalb hat Los Angeles versucht, mich auszuradieren. So begreife ich es heute.

Wißt Ihr, ich gerate in meiner therapeutischen Arbeit immer mehr dahin, daß ich dem neurotischen Verhalten, den Problemen und Konflikten nicht mehr so sehr die vorrangige Beachtung schenke. Die Beachtung kann schon eine Weile dauern, so lang halt, bis der Klient, die Klientin, ihre Abwehr in dem zur Sache stehenden Fall ziemlich genau kennt. Ein Problem ist immer Teil der Abwehr. Ich muß anschauen, was ich da mache, wie ich die Abwehr herstelle, so lange, bis ich sie einigermaßen gut kenne .

So weit, so gut. Wie gesagt, dem gebührt eine gewisse notwendige Aufmerksamkeit, aber dann wird es uninteressant, sich ewig weiter damit zu beschäftigen. Ich denke, es ist Unsinn zu überlegen, wie ich meinen Streß abbauen kann; denn der Streß ist ja meine Form der Abwehr, er wehrt etwas ab. Deswegen muß ich doch vor allem hinschauen, was ich da abwehre und mich darum kümmern.

Der Drache ist die Abwehr, die den Ritter vom Schatz trennt. Aber im Märchen wird es immer so hingestellt, als sei der Ritter unheimlich scharf auf das Gold oder die Prinzessin, die hinter dem

# Rainer Pervöltz

Drachen warten. *Das ist in der Regel überhaupt nicht so.* Der Ritter ist scharf auf den Drachen, nicht auf das Gold, so verrückt das auch klingen mag. Die Wahrheit ist sogar, daß der Ritter bereit ist, jahrelang mit dem Drachen zu kämpfen (eine gute Therapie kann schon ein paar Jahre dauern!!), aber daß er dann erstmal furchtbaren Schieß kriegt und wegrennt, wenn der Drache aus dem Weg ist und das Gold winkt, bzw. die Prinzessin.

Bisher haben wir's meist so gehalten, daß wir die Essenz, das Core, das Selbst als alles das gesehen haben, was wir als Kinder wegmachen mußten, weil die Familie es nicht wollte. Also unsere Vitalität, Spontaneität, unsere Gefühle. Ich denke, das reicht nicht mehr aus: Was wir wegmachen, sind nicht in erster Linie unsere Gefühle, die auch, aber was wir wirklich wegmachen, ist unsere Macht. Unsere Leuchtkraft, unser Bestes, unseren Jubel über uns selbst, unsere Geschmeidigkeit, unsere Eleganz, unsere himmelstürmenden Talente und Fähigkeiten.

Und das anzusehen in der Therapie und im alltäglichen Leben, das finde ich letztlich ungemein fruchtbarer als die Neurosen und Probleme. Und je mehr ich so denke, um so mehr wird das Mittelpunkt meiner Arbeit. (Und manchmal sogar auch schon Aspekt meines eigenen alltäglichen Lebens.) Das ist nicht eine neue Form von Erwartung (wir wissen ja inzwischen alle, wie sehr Erwartungen das Leben meist zur Hölle machen). Da gibt's gar nicht so viel zu erwarten; es ist alles da, in jeder Minute, in jedem Moment. Wir müssen viel mehr darauf schauen, daß wir den Mut haben, unsere Macht nicht mehr wegzuradiieren. Wir alle wissen, wo unsere Leuchtkraft ist. Es ist nicht schwer, sie zu finden, ich habe das in den letzten Jahren immer wieder mit Menschen erlebt. Wir müssen nur aufhören, sie wegzumachen.

Es gibt eine einfache Möglichkeit, das leicht nachzuvollziehen, was ich sage. Ich werde Euch jetzt ein kleines Stück Musik vorspielen, es ist ein Lied von Jerry Alfred, das ich gerne mag. Jerry ist Kanadier mit indianischer Abstammung und das Lied handelt davon, wie Menschen in seinem Volk, die zu Kriegern ausgewählt wurden, lernen müssen, sich als Krieger zu verhalten. Ich werde also jetzt die Musik auflegen und *Ihr könnt entweder sitzenbleiben und Euch die ganze Sache nur vorstellen ODER ABER Ihr könnt aufstehen, Euch leer und offen machen und auf die Musik einlassen und dann – jetzt kommt's – eine ganz wunderschöne, Eure beste, leuchtendste Bewegung stattfinden zu lassen. Eine Bewegung, die schön ist, an der Ihr Freude habt.* Das ist der Trick: ich kann mein Bestes nur leben, wenn ich Freude an mir habe. Deswegen ist es was völlig anderes als Perfektionismus oder Erwartung oder Leistung. Es ist die Herzensfreude an mir, die Freude, wie wunderbar ich sein kann und wie wunderbar es ist, dieses Leben leben zu können. *Ihr mögt, wenn es Euch leichter fällt, einfach die Augen zumachen, denn es hat auch überhaupt nichts damit zu tun, auf die anderen Eindruck machen zu wollen. Bitte geht nicht in irgendeine gewohnte Tanzpose oder Discoperformance, das würde völlig am Zweck der Sache vorbei gehen. Und vielleicht könnt Ihr beides spüren, die Freude an Euch und Eurer Bewegung und auch die Angst vor dieser Freude.*

(Musik)

Und das meine ich: das kann man auf alle Bereiche des Lebens übertragen. Überall kann ich lernen den Mut zu haben und zu sehen, daß ich Macht habe. Leuchtende Macht. Mit der ich großen Einfluß nehmen kann. Zum Beispiel auf das, was ich in meiner Wirklichkeit als objektiv wahrnehme. Wie Menschen, die neben mir sitzen und eine unangenehme Energie ausstrahlen. Aber ich müßte auch langsam dazu übergehen, das vergleichbar Leichtere, Einfachere aufzugeben: nämlich mich - hinter allen meinen Masken - als klein und unbedeutend und ohne wirklichen Einfluß zu sehen.

Wir verstehen es sehr langsam und zögernd, aber es läßt sich kaum noch wegleugnen: Wir alle fühlen, denken und handeln – in jeder Minute unseres Lebens – entweder aus der Angst oder aus der Liebe. *Es gibt nichts Drittes.* Alles, was nicht aus der Liebe heraus geschieht, geschieht aus Angst. Aus Abwehr. Die Angst hat viele Verkleidungen, aber das ändert nichts daran, daß die Angst



# Rainer Pervöltz

sie geboren hat. Die Liebe ist einfach anders, das ist so leicht zu spüren. Wir wissen immer, wenn wir aus Liebe handeln oder empfinden. Wir spüren es einfach.

(Aber wir sollten auch nicht denken, daß die Liebe „besser“ ist als die Angst. Das wäre wieder eine Sackgasse; vielleicht versteht Ihr, was ich meine: das wäre wieder eine lieblose Haltung mir selbst gegenüber. Was ist, ist. Wenn die Angst da ist, dann muß sie erst mal Dasein dürfen. Und wenn ich sie wirklich Dasein lasse, dann wartet schon ein bißchen Liebe gleich um die Ecke. )

Aber der große, große Schritt, den wir jetzt machen können, ist zu begreifen, daß es nichts Drittes gibt. Das in sich wird eine gewaltige Bewegung in der Entwicklung hervorrufen. Wir halten so vieles für so etwas wie *neutrales Verhalten* – weder Angst noch Liebe, neutral halt, alltäglich – aber das gerade ist die Einladung ins Kriegsgeschehen. Wenn wir anfangen zu begreifen, wie selten wir aus der Liebe heraus handeln, dann werden wir erschrecken und merken, daß fast alles, was wir tun, aus der Abwehr entsteht. Und in diesem Erschrecken liegt vielleicht eine Chance. Vielleicht wachen wir dann allmählich auf. Allerdings müssen wir uns dann auch dem Gold und den Prinzessinnen in uns zuwenden, wir werden nicht umhinkommen, mit der leuchtenden Macht in uns Kontakt aufzunehmen, und dann wird erst mal sein Heulen und Zähneklappern.

Ich habe mir überlegt, daß ich mit Euch zum Schluß etwas mit dem Körper machen möchte, da wir ja alle hier wohl wissen, daß die folgenreichste Abspaltung die vom Körper ist. Oder umgekehrt gesagt, wir glauben wohl alle, daß eine Rückkehr in die Verbundenheit nicht ohne den Körper gehen kann, vielleicht für viele sogar mit ihm anfangen muß. Wenn ich im Körper kein Zuhause habe, wenn ich nicht wieder gelernt habe, auf meinen Körper zu hören, wie kann ich dann unterscheiden zwischen Illusion und Wahrheit? Wie kann ich wirklich spüren, daß ich ein Stück der Abwehr aufgelöst habe, wenn nicht über eine Resonanz im Körper? (Und viele von uns haben ja den Körper zum Mittelpunkt ihrer Arbeit gemacht, weil sie selber für lange Zeit alles andere als eine Liebesbeziehung mit ihm hatten, also wissen, wie es ist, sozusagen keinen Körper zu haben, außer wenn ich krank bin.)

Also, dachte ich, machen wir etwas zusammen, womit wir alle schon auf eine gewisse Weise vertraut sind. Und was bestimmt niemandem hier fremd ist, ist die Sichtweise, daß der Körper aus drei großen Feldern oder Räumen besteht und daß jeder dieser Räume ein Zentrum hat: die Felder sind der Bauch, die Brust und der Kopf. Und daß eigentlich jede Therapie, jede gute spirituelle Entwicklung darauf hinausgeht, diese drei Felder wieder in Resonanz schwingen zu lassen, wieder in die Verbundenheit zu bringen. Und das gehen wir jetzt mal an.

*Setzt Euch bitte, wenn Ihr mitmachen wollt, bequem, aber leicht aufrecht hin, sitzt gut auf eurem Stuhl und seht erst einmal für eine Minute oder so nach, was in Euch, in Eurem Körper gerade vor sich geht, womit Ihr in Kontakt seid, wenn Ihr Eure Aufmerksamkeit dahin bringt. ---*

*Laßt Euch ganz in Eure Bauchhöhle sinken, diese dunkle, warme Höhle da unten, mit den 6 Seiten, dem Beckenboden, dem Zwerchfell, der Vorderfront und dem Rücken, den beiden Seiten. Und laßt alles, alles, was Ihr festhaltet, was blockiert ist, im Gesicht, im Nacken, in den Schultern usw., laßt alles in diese Bauchhöhle hinuntersinken.*

*Und in der Mitte der Höhle, irgendwo, Du brauchst nur hinzuspüren, dann weißt Du wo, irgendwo da ist ein Zentrum, ein Energiezentrum, ein Mittelpunkt. So groß wie ein Tennisball ungefähr. Und in diesem Zentrum sammelt sich alles, es ist der alchemistische Tiegel, der alles aufnehmen kann und verwandelt, der alles aufnimmt und der Ausgangspunkt meiner Kraft ist, meiner Heilkraft auch. Dieses Zentrum hat eine Verbindung in die Erde, tief in die Erde hinein, bis hin zum Mittelpunkt der Erde. Ich bin mit der Erde verbunden, wir sind alle Kinder der Erde, wir werden von ihr geboren und ernährt, wir sind aus dem Zeug gemacht, aus dem auch sie gemacht ist, hauptsächlich aus Wasser und aus Salzen. Und solange wir leben, werden wir mit der Erde verbunden bleiben, diese Verbindung zum Mittelpunkt besteht immer, egal, wohin wir gehen, und egal auch, ob wir es wissen oder nicht. Wir gehören zur Erde und sie trägt uns und gibt uns Kraft und ernährt uns.*

*Und dann gehe ich über meine Wirbelsäule, mein Rückgrat nach oben in den Kopf, ins Zentrum des Kopfes, Zirbeldrüse usw., in der Höhe der Nasenwurzel nach innen, und das ist ein*

# Rainer Pervöltz

etwas kleineres Zentrum und es leuchtet mit einer ungeheuren Helligkeit und Strahlkraft. Es leuchtet in alle Ein- und Ausgänge des Kopfes, in die Ohren, macht die Ohren hell; in die Augen, macht die Augen hell; in die Nase, in den Mund. Und es leuchtet nach hinten, in die Hinterseite, ins Stammhirn und ernährt es und es leuchtet nach oben ins Hirn unter der Schädeldecke und macht alles dort hell. Und es geht über die Schädeldecke hinaus, nach oben, nach oben, weit nach oben in den hohen Himmel, in einen ganz hohen Punkt des Himmels. Dort ist die Verbindung nach oben, zum Himmel, zum Licht, diese Verbindung haben wir alle, ob wir es wissen oder nicht, denn wir sind alle Kinder des Lichts, wir kommen aus dem Licht. Da ist die Verbindung nach unten zur Erde und nach oben zum Licht. Und je mehr wir das merken und wissen, je deutlicher die gute Verbindung in die Erde und die helle Verbindung in den Himmel ist, um so leichter können wir uns dem Licht anvertrauen, können die Stirn weit und offen werden lassen, weil wir wissen, daß wir nicht mehr zu grübeln brauchen, wir können uns anvertrauen.

Geht dann vom Zentrum des Kopfes auf der Mittellinie des Körpers nach unten in die Mitte der Brust, spürt den ganzen Brustraum, seine Weite und Beweglichkeit, und da, in der Mitte dieses Raumes, da ist eine warme Sonne. So wie der Stern Sonne Mittler ist zwischen der Erde und dem Licht hinter der Sonne, dem Licht, das auch sie hervorgebracht hat, so ist das Zentrum in der Mitte der Brust unsere innere Sonne, die vermittelt zwischen der Kraft der Erde und dem Licht des Himmels. Und wir stehen aufrecht zwischen Erde und Himmel, mit dieser warmen Sonne in der Brust, nicht zu warm, angenehm warm, vielleicht sogar mit einem grünen, halbkühlen Kreis um die Wärme herum. Und da ist eine gute Ruhe, meine eigene Zeit, mein Rhythmus, der Rhythmus meines Herzens, die Zeit, die für mich richtig ist und für mich stimmt. Und alle hier im Raum sind da mit ihrer Sonne in der Brust und ihrer Verbindung zu Himmel und Erde. Wir sind die Mittler zwischen Erde und Himmel, und alles, alles, was wir denken und fühlen und handeln, hat damit zu tun, die Erde und den Himmel zusammen-zubringen, die Trennung aufzuheben.

Und dann laßt alles zu einem Stück zusammenfließen, alle drei Zentren, alle drei Felder, alles wird Eines. Keine Trennungen mehr, keine Spaltungen. Alles ein Stück. Alle drei Zentren in einem Feld. Alles ist Eines.

Ich danke Euch für Eure Aufmerksamkeit und Euer Zuhören.