

Wernher P. Sachon

# I m Z w i s c h e n r e i c h

Verse, Notizen und Träume  
des Übergangs

© Dr. Werner P. Sachon, Bad Wörishofen 2002  
Die Verwendung von Textstellen, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Autors.

Vertrieb: Exist - TherapieSchule, Postf 1620, D-86819 Bad Wörishofen

*Für Ursula Kroug in Dankbarkeit*

# V o r w o r t

Von Karl Jaspers stammt der Satz: Menschsein ist Menschwerden. Der darin enthaltene Entwicklungsgedanke ist ein Kernbestandteil unsere Kultur. Er fordert uns auf, nicht nur den real vorhandenen, sondern auch den *möglichen* Menschen in den Blick zu nehmen, den Menschen, der ich selbst sein könnte. Dieser ist keineswegs bloß fiktives Ziel oder Erfindung, der mögliche Mensch ist für uns immer wieder als eine existierende Realität erfahrbar. Oft sehen ihn andere Menschen sogar deutlicher als wir selbst.

Das Menschwerden verläuft nicht immer gradlinig und in gleichmäßigen Rhythmen, wie etwa das naturgesetzliche Wachstum einer Pflanze. Es gibt im Werden eines Menschen Krisen, Entscheidungen, schicksalhafte Brüche und Sprünge. Solche Brüche und Sprünge in der Kontinuität unseres Lebens werfen uns unvorbereitet in eine völlig neue Erfahrungslandschaft, in ein ‚Niemandland‘ des Dazwischen: Das Gewohnte existiert nicht mehr, das Neue ist noch nicht da. Wir haben uns abgestoßen von der einen Seite des Ufers oder sind ins Wasser geworfen worden und sind noch nicht auf der anderen Uferseite angelangt. Es gibt viele Mythen, die diese Situation des Übergangs beschreiben, etwa die Heldenreisen, Märchen der Verwandlung, aber auch die hohe Literatur hat sich damit beschäftigt, denken wir nur an die ‚Göttliche Kommödie‘ von Dante Alighieri. Sie alle verweisen darauf, dass dies zwar eine aus dem üblichen Rahmen fallende, jedoch eine *menschheitliche Grunderfahrung* ist.

Im letzten Jahr erzählte ich in einem Gespräch einer befreundeten Kollegin von den schwierigen Übergängen meiner Lebensmitte. Der Wandlungsprozess, ausgelöst durch einen bedrohlichen Herzanfall, erfasste damals meine gesamte Lebenssituation. Ich erinnerte mich in diesem Gespräch, dass ich in diesen Jahren zwischen 1989-1993 viele Verse und Unmengen an Notizen schrieb und hunderte von Träumen in einem Traumtagebuch festhielt. All diese Texte lagen in einer großen Schachtel im hinteren Winkel eines Schrankes, viele handschriftliche Zettel und Blätter, manche kaum leserlich, andere noch mit Schreibmaschine getippt und vier in schwarzes Leinen gebundene Notizbücher. Angeregt durch meine Kollegin holte ich diese Schachtel wieder heraus und begann zu lesen.

Das Lesen der Verse, Notizen und Träume aus diesen Jahren war für mich eine bedeutsame Reise zurück in mein Seelenleben. Ich kam dabei wieder in ein intimes Gespräch mit mir selber, in dem ich mich nicht nur daran erinnerte, wie ich diese krisenhafte Zeit vor gut zwanzig Jahren erlebte, sondern auch daran, was mir heute so wertvoll ist. Es war damals nicht nur eine Zeit der Krise und der Heilung meiner Seele, sondern vor allem eine Zeit der Heilung *durch* meine Seele.

Aus dem Lesen heraus ergab sich für mich die Notwendigkeit, diese Texte zu ordnen und zusammenzustellen. Dabei wurde die zentrale Bedeutungsgestalt dieser Lebensphase in ihrer Struktur deutlich sichtbar: Das Zuendegehen, die fremden und irritierenden Erfahrungen eines Dazwischen und das

Heranwachsen eines noch unbekanntem Neuen im eigenen Selbst wie auch in der Welt. Es ist die Struktur des Übergangs.

Die *Verse* und *Träume* beschreiben meine damit verbundenen Erfahrungen von innen her, so wie ich sie unmittelbar erlebt habe. In meinen *Notizen* versuchte ich, diese aus einer etwas distanzierteren Position heraus aufzuzeichnen, zu verstehen und einzuordnen, um nicht unterzugehen im Strudel der unmittelbaren Empfindungen, Bilder und Gefühle.

Ich möchte meine Erfahrungen, so wie ich sie damals erlebt habe, Menschen im Übergang zur Verfügung stellen. Denn niemand hat uns darauf vorbereitet. Wie sollen wir etwa Erfahrungen verstehen, die uns Raum und Zeit anders erleben lassen, die uns auch als moderne, aufgeklärte Menschen hineinwerfen in eine seltsam archaische, mythologische Bilderwelt? Wie sollen wir umgehen mit einer bisher nie gekannten Orientierungslosigkeit, Fragilität und Labilität unseres gesamten Seins? Nicht selten wird dies als Anzeichen einer psychischen Erkrankung gedeutet. Der Mensch im Übergang ist jedoch nicht krank, er ist in einer Werdens-Krise.

Ich hoffe, dass diese kleine Sammlung mit Versen, Notizen und Träumen manchen Menschen Mut machen kann, die Türe zu öffnen, wenn das Leben auch bei ihnen auf eine derartige Weise anklopft und sie auffordert, sich auf eine Reise, eine Pilgerschaft zu begeben, deren Ziel sie nicht wirklich kennen. Immer, wenn wir nach redlicher Prüfung tief in uns die Gewissheit verspüren, einen solchen Übergang wagen zu müssen, dann ist es notwendig, ihn auch anzunehmen und zu erleben. Dann erst wird es eine heilsame Reise für uns werden - hin zur Menschwerdung, zur vollständigen, zur schönen Gestalt.

Ich habe die hier ausgewählten Verse, Notizen und Träume in ihrer ursprünglichen Version gelassen. An einigen Stellen habe ich (in Kursivschrift) sparsam kommentiert. Alles, was sich auf konkrete Personen und Ereignisse meines damaligen Lebens bezog, habe ich weggelassen. Bei ihrer Auswahl habe ich mich nicht leiten lassen von Aspekten einer literarischen Qualität, sondern von ihrer psychologischen Bedeutsamkeit für die Erfahrungsgestalt des Übergangs.

Bad Wörishofen, März 2002

# **Im Zwischenreich**

## **Vorwort**

### **Am Ende**

Es beginnt immer mit einem Ende  
Sterben lassen und begraben

### **Dazwischen**

Eingehen in den Grund  
Im Schattenreich  
Wiedergeboren ins Leben

### **Am Anfang**

Aufbruch und Rückkehr  
Ankommen

### **Zuhause**

Wohin sonst sollte ich wollen?

## **Epilog**

A m E n d e

### **Sterben**

Als die Zeit gekommen war,  
ging ich in den Westen,  
wo Eulenaugen schwarz wie Nacht  
spähn' glühend aus den Ästen.

Dort drüben, tief im Dunkel,  
ging ein ich in die Nacht,  
entblößte meine Seele  
sich aller Mauern Macht.

Ich tauchte in die Wasser,  
die speisten sich aus Tiefen,  
die unberührbar, still,  
mein Herz erschauern ließen.

Dort trat ich aus dem Leben,  
dort trat ich aus der Zeit,  
und dort, im Tal der Tränen,  
umfloß mich Ewigkeit.

(1989)

### **Herbstspaziergang**

Im November legt sich das Sterben  
um die Ringe des Jahres.

Die Blätter kleiden in bunter Pracht  
ihren Tod, jetzt,  
da ihr Leben hinabsteigt  
in die dunklen Kammern der Erde.

(1989)

## A m E n d e

*Es beginnt immer mit einem Ende. Ganz gleichgültig wie der Übergang, dieses Stück Leben ‚dazwischen‘, daherkommt, immer geht etwas zu Ende, immer verlangt es von uns ein Lassen. Je eher wir diese Notwendigkeit einsehen, desto eher kann es seine wandelnde Dynamik, sein heilsames Potenzial entfalten. Ein Missverständnis erschwert uns oft das Lassen: Wir lassen nicht ‚etwas‘ los, etwa einen anderen Menschen oder ein Bild von uns selbst – wir lassen unser Festhalten los. Hilfreich ist dabei der Gedanke: Was zu uns gehört, wird bleiben, auch wenn wir es nicht mehr festhalten. Oder es wird wieder zurückkehren, vielleicht in veränderter Form. Wir geben unser Halten auf, das heisst auch: Wir geben es dem Leben wieder zurück, das Leben selbst soll jetzt entscheiden. Aufgeben können zur rechten Zeit und sich selbst vertrauensvoll dem Lebensprozess hingeben können – das sind menschliche Tugenden, die wir in dieser Phase des Übergangs gut gebrauchen können. Gläubige Christen beten jetzt: ‚Herr, Dein Wille geschehe.‘*

## N o t i z e n

Nach dem verzweifeltem Bemühen, mit noch mehr Einsatz festzuhalten, was noch zu halten ist, bin ich mit meinem Latein und mit meiner Kraft am Ende. Ich habe aufgegeben, losgelassen. Endlich. Es ist eigentlich nicht schlimm. Es war eher die Vorstellung davon, die schlimm war.

(1989)

\*

Jetzt, wo ich nicht weiß, wie es weitergehen soll, habe ich begonnen, Fragen zu stellen an das Leben, vor allem an das Leben in mir, genauer: an das Leben, das ich selber bin. Früher habe ich meinem Leben immer gesagt, was i c h will, wohin ich will. Jetzt habe ich begonnen, zu fragen, was dieses Leben von mir will, wohin es mich haben will. Jetzt muss ich horchen, schauen, lauschen. Das ändert alles.

(1989)

\*

Ich habe begonnen, Verse zu schreiben. Das stimmt so eigentlich nicht: ‚Es‘ hat begonnen, ich hatte das nicht vor, es drückt und strömt ganz einfach von innen heraus, ich muss das tun. Die Bilder, die sich dabei ausformen sind wie Traumbilder, seltsam, fremd. Zuerst habe ich mich fast ein wenig geschämt, jetzt sind sie mir schon vertrauter geworden; ich versuche, mich darin zu verstehen, zu verstehen, was in mir und mit mir gerade geschieht. Sie haben mit der realen Wirklichkeit ‚draußen‘ nicht viel zu tun. Es ist mein Inneres, meine Seele, die sich nach so langer Zeit der Unterdrückung und Vernachlässigung wieder ausdrücken will. Wie kann ich in beiden Welten gleichzeitig leben?

(1989)

\*

Ich leide zunehmend auf eine ganz neue Art und Weise: Wie ein Hund, der seine ursprüngliche Wildheit in sich aufsteigen spürt, den Geruch der Erde und der Wälder, den Rausch des Jagens – und der einen Fressnapf vor sich stehen sieht. So viel Banalität, dass ich schier ersticke daran.

(1989)

\*

Ein überwältigender Drang: Raus aus allem, aus dem Gewohnten, aus den Erwartungen anderer, aus diesem seltsamen Film völlig aussteigen. Was ist dann, wenn ich ausgestiegen, wenn ich ‚draußen‘ bin? Ich muss aufbrechen, weg. Ich habe aber eigentlich kein Ziel. Berge, Wüsten, viel elementare Natur, da zieht es mich hin. In meinen Phantasien, immer wieder dieses Bild: Ich bemale mein Gesicht, nehme mein Schwert und meinen Schild und ziehe los. Ich habe innerlich eine neue Gestalt angenommen: Wanderer, Sucher, Pilger. Damit fühle ich mich echt, alles andere ist derzeit falsch.

(1990)

## T r ä u m e

Ich lese eine Todesanzeige in der Zeitung. Dort steht: Prof. F. ist gestorben an radioaktiver Bestrahlung. Quer über die Todesanzeige ist in hellgrauer Farbe ein handschriftlicher Text gelegt, der in altdeutscher Schrift geschrieben war. Deutlich erkennbar: ein großes, altdeutsches ‚S‘.

(1989)

\*

Ich fahre mit meinen Fingern mehrmals über den Rand einer kleinen Glasschüssel. Durch den dabei entstehenden hohen Ton zerspringen in der Umgebung alle anderen Schüsseln und Tassen. Mehrere Menschen, die dazukamen, bezweifeln, dass wirklich ich das war. Ich muss es beweisen. Ich nehme wieder meine kleine Schüssel und fahre mit den Fingern über den Rand. Vor mir steht eine riesengroße Glasschüssel aus dickem Panzerglas. Jetzt sehe ich einen kleinen Ausschnitt: Von meiner kleinen Glasschüssel geht ein starker Laserstrahl weg und prallt hier auf diese mächtige Wand aus dickem Panzerglas. Der Laserstrahl knackt jetzt diese dicke Glaswand, es zeigen sich erste Risse und Löcher an den Stellen, wo der Strahl aufprallt.

(1989)

\*

Ich fahre auf einem großen Schiff, auf dem sich viele Leute befinden, die ich aber nicht sehe. Ich bin hinten am Heck des Schiffes mit meinem kleinen Sohn. Er sitzt an der Reeling und ist mit einer langen Schnur angeleint. Plötzlich fällt er ins Wasser und verschwindet von der Oberfläche. Ich ziehe an der Leine – es kommt nichts. Es hakt, ich ziehe kräftiger, ohne Erfolg. Dann springe ich ins Wasser und finde meinen Sohn. Er ist tot, der Kopf ist ab, die Arme sind ab. Er ist wohl in die Schiffsschraube gekommen. Ich halte den leblosen Rumpf in meinen Händen, ich kann jede Einzelheit seines Körpers spüren. Ich bin fassungslos und kann vor Schmerz nicht einmal schreien. Das Schiff fährt weiter ohne uns und wird immer kleiner am Horizont.

(1989)

### **Der Finsternis ergeben**

Im warmen Schoß der Erde  
Sterb ich den Tod hinab,  
ins dunkle Reich der Tiefe,  
des Ursprungs ewiges Grab.

Verschlungen von der Lava,  
Begehrens rote Glut,  
verglüht zu weißer Asche,  
bespritzt mit warmem Blut.

Gemetzelt von dem Dämon,  
der sengend durch die Nacht

*A m E n d e*

mich morden ließ und töten  
der Göttin Wahn und Macht.

Sink röchelnd in die Erde,  
das Fleisch, das mich umfängt,  
der Finsternis ergeben,  
mein trauernd Haupt gesenkt.

So schweb ich zu den Sternen,  
von aller Last befreit,  
gelöst von irdisch Enge,  
geeint mit Ewigkeit.

Als Staub im All verströmend  
treib fern ich, leicht und weit,  
umarme meine Seele,  
den Hauch ohn' Endlichkeit.

(1989)

## T r ä u m e

*Meine Träume wurden zu den wichtigsten Begleitern in dieser Zeit. Sie halfen mir, den Kontakt zu mir selber wieder herzustellen und aufrecht zu halten, vermittelten mir bedeutungsvolle Hinweise auf ungelöste innere Konflikte und verhalfen mir zu hilfreichen neuen Sichtweisen. Nicht nur in primitiven Kulturen, auch in der modernen Psychotherapie werden die Träume eines Menschen als bedeutsam für sein Leben und sein Werden betrachtet. Sie sind Teil der Lebensgeschichte der inneren Person, ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens. Träumen ist eine besondere Form des kreativen Denkens, das sich nicht auf den bekannten Spuren bewegt und oft Überraschendes bereithält. Wir sehen uns selbst im Träumen oft ganz anders als im Tagbewusstsein und bereiten dabei eine Veränderung unseres Selbstbildes vor. Auch Erinnerungen werden im Träumen neu eingekleidet, die Vergangenheit bekommt dabei ein anderes Gesicht. In Zeiten des Wandels sind unsere Träume eine bedeutsame Hilfe, eine notwendige Veränderung unseres Ichbewusstseins vorzubereiten. Meine Träume waren für mich persönlich auch deshalb so wertvoll, weil ich mich durch sie an eine naturhafte Ebene in mir angeschlossen fühlte, der ich mich zunehmend anvertrauen konnte: Sie zeigten mir eindrücklich, dass irgendetwas in mir diesen Prozess dirigierte, dass er sinnvoll war und bedeutsame symbolische Bilder für mich bereithielt.*

Eine große Wohnung in behaglicher Atmosphäre. Menschen werden hier operiert und ich helfe dabei ohne selbst zu schneiden. Ich merke jetzt: Es ist meine eigene Wohnung. Ein Patient liegt auf dem Tisch, er wird am offenen Schädel operiert; es wird etwas eingepflanzt. Der Patient ist bei vollem Bewusstsein. Er verdreht zwar etwas die Augen, hat jedoch keine Schmerzen.

(1989)

*A m E n d e*

Ich bin mit meinem PKW direkt neben einem großen LKW zum Stehen gekommen. Es ist kein Raum mehr zwischen uns, so dicht stehen wir aneinander. Plötzlich kommt von vorne ein riesengroßes monströses Gefährt auf mich zu. Es sieht bedrohlich aus, wie ein Armeefahrzeug. Es kommt immer näher und wird immer größer, die Reifen allein sind schon haushoch. Ich habe Angst zermalmt zu werden, ich bin eingeklemmt, kann nicht entkommen. Die Situation wird immer bedrohlicher, jetzt sind die riesengroßen Reifen dieses Fahrzeugs direkt vor mir. Es gibt kein Entkommen vor diesem rasselndem Ungetüm. Dann – das monströse Gefährt fährt an mir vorbei. Es hat mich nicht zermalmt, ich bin am Leben.

(1990)

Im Hafen liegt ein großes Passagierschiff. Es wird bald ablegen und losfahren. Viele Menschen warten mit ihrem Gepäck um einzusteigen. Auch ich stehe in der Schlange. Vor mir steht eine Frau mit sehr viel Gepäck. Ich helfe ihr, ihre Koffer hoch in ihr Abteil zu tragen. Es ist ein langer Weg, treppauf, treppab. Als ich zurückgehen will merke ich, dass das Schiff bereits Fahrt aufgenommen hat. Meine Koffer stehen noch draußen am Hafenkai. Ich fahre los ohne mein Gepäck.

(1990)

**Nach Zürich oder anderswo**

Der Zug rollt an.  
Das vertraute leichte Rütteln,  
die Häuser schwinden,  
Gedanken werden ruhig und schwer.

Die Melancholie des Alls erreicht mein Herz,  
das in der Kälte des Himmels taumelt.  
Gebrochenes Herz,  
willst ewig deine Kreise ziehn'?

Das Leid vertreibt die Liebe.  
Solch Erdtrabanten glänzen nur von fern,  
von nah besehn' ein Niemandsland aus Karst und Fels,  
ganz ohne Leben, Pflanze, Tier –  
wer möchte da sich schon behaglich fühl'n?

Den Duft der Blumen atmen.  
Die Lippen netzt der Tau des Morgens,  
die Liebe ist nicht Lust noch Pflicht,  
jenseits des Denkens –

ein Ort der Klarheit und des Friedens.

*A m E n d e*

Wohin?

Die Gleise liegen fest verankert.  
Von Zeit zu Zeit der Weichensteller  
Gibt uns die Richtung neu.  
Der Zug rollt weiter,  
nach Zürich oder anderswo.  
Das Ziel ist einerlei,  
ich gleite weiter, immer weiter.

Die Menschen, Häuser, Berge in der Ferne,  
sie ziehn' an mir vorbei –  
Kometenschweif im ewgen Tanz der Sterne.

(1989)

D a z w i s c h e n

### **Rückkehr zur Erde**

Die Wüste nimmt mich auf  
wie die Mutter ihren Sohn,  
den verlorenen.

Kind der Erde, durchwandere ich  
die Runzeln ihrer Haut,  
die weichen Dünen ihres Körpers.  
Sand und Steine tragen mich  
und erkennen mich wieder.

Aufgebrochen im Dämmern der Nacht,  
flieg ich dahin über die weite Ebene,  
unsichtbar wie der Wüstenfuchs.

Da hör ich dich hinter den Hügeln singen.  
Mit sanfter, ewiger Stimme  
Hast du mich liebend in deine Arme genommen.

(1990)

### **N o t i z e n**

Unterwegs im Südwesten der USA, New Mexico / Ich tauche ein in die heißen Quellen von Ojo Caliente, die Hitze der Erde umfängt mich, umspült heilend den Körper, die Seele.

(1990)

\*

Colorado, Creston Mountain Zen-Center / Beim stillen Sitzen frühmorgens um fünf Uhr, mit einem Male, schlagartig: Ich spüre, dass i c h b i n, dass es mich gibt. Mit einer Intensität, die mit nichts vergleichbar ist, was vorher war. Ich bin eins mit meinem Lebensgrund, kein ‚etwas‘, einfach nur lebendig und da. Seinsgewissheit. Erschütterung, sie dauert fast zwei Tage, ich kann in dieser Zeit nichts anderes tun. Sie wandelt sich langsam in eine unbändige Freude, einem Gefühl, dass mir jetzt nichts mehr passieren kann, eine tiefe Zuversicht und Vertrauen. Alles geht in völliger Ruhe vor sich, eigentlich ganz unspektakulär, gleichzeitig jedoch ekstatisch. Nach ein paar Tagen bin ich wieder im Normalzustand. Aber diese Erfahrung klingt lange nach.

(1990)

\*

Immer häufiger Augenblicke, die sich ewig anfühlen: Das Jetzt öffnet sich, ich falle hinein in das Jetzt, in den Raum dieses Jetzt: Zeitlosigkeit, Ortlosigkeit, ohne Vergangenheit und ohne Zukunft, eine Art Grund-Zustand, *vor* allem oder *nach* allem, was eigentlich keinen Unterschied macht. Ich lebe dann in

der Ewigkeit (wir alle leben ja in der Ewigkeit, jeden Augenblick, natürlich, sie ist ja nicht woanders!). Es ist köstlich, das auch zu empfinden, ich entspanne mich dabei in der Tiefe meiner Seele. Die Inhalte sind dabei sekundär, sie ziehen vorüber, diese Dimension, diese Qualität ist das Neue, das Bedeutsame für mich. Dann beginnt eine andere Bewegung, manchmal früher, manchmal später: Mein eigenes Dasein am Grund, das Dasein von allem anderen und das Verbundensein und Einssein in solchen Augenblicken berührt mich, dann fange ich oft grundlos an zu weinen.

(1991)

\*

Utha, Canyonlands / Ich bin jetzt in einem ‚Nowhereland‘ angekommen, ganz allein auf einem kleinen Zeltplatz am Rande dieses riesigen Gebiets. Streife umher, verirre mich ständig. Was ist das für eine seltsame Landschaft? Sicher keine zum Leben. Mondlandschaft, Traumlandschaft, Niemandsland. Früher haben sich Outlaws darin versteckt. In der sengenden Hitze der Felsenwüste schmelzen alle Falschheiten weg, die ich vor mir selbst noch aufrecht erhalten habe, im flirrenden Glutofen der Canyons und Felsen rinnen sie als heiße Tränenströme in den Sand. Ich bin auch innerlich in eine Urlandschaft meiner Seele eingetreten: Abgründe und Schluchten, rote Felsentürme, die sich steil in die glühende Sonne recken. Die Wucht der Jahrmillionen um mich herum und in mir zwingen mich auf die Knie. Wie fragil und zerbrechlich ist doch der Mensch! Welch ein Wunder, dass sich aus diesen rohen Mächten so viel Zartes und Feines entwickeln konnte.

(1990)

### **Sonnenuntergang**

Mit einem Mal ist vollkommene Stille.  
Seltsam dicht ist die Atmosphäre.  
Kein Laut dringt an mein Ohr.  
Das Leben hat aufgehört zu atmen.  
Die Erde hat aufgehört, sich zu drehen.  
Alles hält inne.  
Alles ist völlig gegenwärtig.

Ich nehme wahr in nie erfahrener Klarheit  
und ich weiß nicht, was ich wahrnehme.  
Gestochen scharfe Unwirklichkeit.  
Ich bin aus meinem Leben gefallen.  
Seit Jahrmillionen sitze ich hier.  
Es gibt kein Hier. Es gibt kein Dort.

Der ganze Kosmos in dem kleinen Sandkorn,  
das auf meinem Handrücken glitzert.

*D a z w i s c h e n*

Keine Bewegung.  
Kein Sehen, kein Hören, kein Fühlen, kein Denken –  
pures, nacktes Sein.

Eine Eidechse huscht vorüber  
wie die Erinnerung an ein fernes, fremdes Leben.

(1990)

T r ä u m e

Ich gehe in meinem Garten spazieren. Dort steht ein mächtiger alter Baum, von dem dicke Wurzelstränge vom Stamm weg sichtbar über der Erde verlaufen und dann in der Erde verschwinden. Das Erdreich beginnt sich an einer dieser Stellen zu bewegen, die Erde wird rissig, sie öffnet sich und es erhebt sich eine mächtige, hellblau glänzende und funkelnde Schlange aus der Erde. Sie ist schön und mächtig, aber nicht bedrohlich. Sie wird immer größer, so groß wie der Baum. Ich verspüre keine Furcht, drehe mich um und gehe zurück ins Haus. Die Schlange folgt mir nach.

(1990)

\*

Ich liege im Zimmer eines Hauses mit einer Krankenhausatmosphäre. Aus dem benachbarten Raum kommen seltsame Geräusche. Ich gehe aus dem Zimmer um zu schauen, was los ist und sehe eine Prozession riesengroßer, mächtiger archaischer Figuren, die mit monotonen Schritten auch mich zukommen. Ich versuche diese steinernen Figuren mit aller Kraft aufzuhalten, aber es ist vergeblich – sie bewegen sich unaufhörlich weiter. Diese Steinriesen bilden nun einen Halbkreis. Sie verkünden, dass sie eine eigene Stadt gründen wollen. Einen von uns Menschen haben sie bereits aufgehängt, um zu zeigen, wie ernst sie es meinen. Er baumelt mit dem Kopf nach unten vor uns. Jeder von uns wird jetzt einem dieser steinernen Figuren zugeteilt. Der erste Mensch erhält in einem Ritual eine Art priesterliche Funktion für einen Ort, wo Menschen hinkommen können in Not. Alles wird jetzt lebendig und jeder sucht seine Plätze zusammen mit diesen Steinriesen. Schöne Musik ertönt, das Schreckliche und Bedrohliche fällt ab.

(1991)

\*

Ich bin beim Einkaufen, stehe an der Theke. Eine Frau und ein Mann kommen auf mich zu, wir kennen und begrüßen uns. Sie sagen, dass ich eine Frau brauche. Die Frau zieht mich unter die Ladentheke und beginnt, zärtlich zu mir zu werden und sagt, dass sie mich zu sich nach Hause nehmen will. Ich kann mit der Situation nichts anfangen und stehe auf. Da spüre ich meine Wunde an der Wurzel meines rechten Daumens. Sie hat sich wieder geöffnet und ich spüre einen Druck von innen, dass da etwas heraus will. Ich spanne meine Muskeln leicht an und jetzt beginnt die Wunde zu bluten. Aus dem Blut entstehen Lebewesen, eine Gestalt nach der anderen: Männliche und weibliche Priester und Krieger, besonders viele Krieger. Die Leute im Laden stehen um mich herum und sind ganz verblüfft. Ich sage ihnen, das sei nichts Besonderes, das würde mir öfters passieren. Dann verwandelt sich das Blut, das aus der Wunde floss, in einen jungen Prinzen, den Sohn des Königs. Dann kam der König selbst, prächtig anzusehen und voller Würde. Die Leute sagten: So, jetzt muss die Königin kommen! Ich presse die Muskeln wieder zusammen, der wohltuende Schmerz ist spür-

spürbar, dickes rotes Blut strömt heraus, aber es verwandelt sich nicht in eine Königin. Ich sage zu den Leuten: Es ist noch nicht Zeit für die Königin.

(1990)

\*

Eine Vorgeschichte, an die ich mich nicht mehr genau erinnern kann. Dann: Eine Auseinandersetzung zwischen zwei Männern, die schließlich in einen Kampf mündet. Der Kampf wird brutal und geht auf Leben und Tod. Einem der beiden ist schon der Arm oben an der Schulter abgehackt worden. Der andere kriecht erschöpft die breite Deichsel eines Holzgefährts empor. Da holt der Mann mit dem einen abgehackten Arm weit aus und schlägt seinem Feind mit einem mächtigen Hieb den Kopf ab. Ich spüre die Wucht des Schlages, das Knacken beim Durchtrennen der Halswirbelsäule und das Eindringen der Axt in das Holz ganz intensiv – sowohl von seiten des Mannes, der den Hieb führt wie auch desjenigen, der geköpft wird. Ein grässliches Bild: Beide Männer liegen wie tot nebeneinander, mit ihren abgetrennten Körperteilen. Dann geschieht etwas Seltsames: Die Körperteile wachsen wieder an und zwar beim jeweils anderen, so als ob sie immer da hingehört hätten. Nach der Anwachsung erheben sich beide – alles passt genau, sie sehen völlig unversehrt aus, reichen sich die Hände und gehen von dannen.

(1991)

### **Sehnsucht**

Manchmal möchte ich ganz einfach ein Brocken sein,  
der daliegt und sich nicht schert,  
wer sich an ihm stößt.

Manchmal möchte ich ganz einfach ein Brocken sein,  
für den es klar ist, dass er da ist,  
so unübersehbar hingeklotzt.

Manchmal möchte ich ganz einfach ein Brocken sein,  
der rollt, wenn der Abhang sich neigt,  
bis steinern er wieder ruht.

Manchmal möchte ich ganz einfach ein Brocken sein.

(1991)

## L i e d e r a n m e i n e S e e l e

*Diese Verse haben mich überrascht, berührt und irritiert, da mir diese Art des Gesprächs mit mir selber in Inhalt und Form sehr fremd war – und doch auch wieder nicht, irgendwie auch altbekannt, wie ein Nachhausekommen. Die ersten beiden Lieder entstanden aus spontanen Gebärden und Bewegungen, das dritte Lied entstand in der Natur, Naturliebe und Liebe zur eigenen Seele sind ineinandergeflossen. Immer erlebe ich meine Seele als weiblich, oft wie eine Geliebte.*

### **Erstes Lied an meine Seele**

Komm, Königin, Geliebte,  
Komm zu mir in mein Reich.

Sei meines Wesens Tiefe,  
Des Lebens höchster Preis.  
Die Priesterin der Würde,  
Der Weisheit tiefer Sinn,  
Der Schöpfung Ursprung Schale,  
Die Frucht, die sprosst darin.

Komm, Königin, Geliebte,  
Komm zu mir in mein Reich.

Den Eid wird' ich dir schwören,  
Die Götter anzuschau'  
Und aus der Kraft der Liebe  
Dein Reich auf Erden baun'.  
Werd' zeugen vor den Menschen  
Von Gottes Kraft und Macht  
Und deiner noch gedenken,  
Wenn einst mein Antlitz blasst.

Komm, Königin, Geliebte,  
Komm zu mir in mein Reich.

(1991)

**Zweites Lied an meine Seele**

Du bist die hohe Herrin,  
Der ich zu dienen hab',  
Ich bring den goldnen Widder  
Zu dir, du edle Magd.

Ich segle in die Ferne,  
Weit weg von dem, was wärmt,  
Tauch tief hinab in Schlünde,  
Wo Feuer prasselnd lärmt.  
Verirr mich in der Wildnis,  
Blick Drachen ins Gesicht,  
Steig hoch hinauf auf Gipfel,  
Zu sehn', wo du jetzt bist.

Den Dienst als Mann ich leiste  
Und hoffe auf die Gnad',  
Aus deinem Innern kommend,  
Die Blüte, die mich labt.

Erhör mein schmerzlich Sehnen,  
Gib Weisheit in mein Handeln,  
Lass Lieb und Milde walten  
Und so die Erde wandeln.  
Werd' dann mit Freude tun,  
Was dein Gesetz besagt  
Und dem Mysterium dienen,  
Für Stund' und Tag um Tag.

(1991)

**Drittes Lied an meine Seele**

Ich liebe die Wildheit meiner Seele.  
Nichts kann sie bändigen, nichts kann sie zähmen.  
Ihre Augen sind feurig und leuchten,  
ihr Haar ist vom Winde zerzaust

*D a z w i s c h e n*

und umgibt sie wie ein heller Strahlenkranz.  
Sie ist warm und lebendig und leidenschaftlich ist sie,  
ihr Geruch ist wie der Geruch des Sommers,  
der Geruch von saftigem Gras und Lavendelblüten,  
Schmetterlinge begleiten sie  
und sie ist voller Zuversicht und Kraft.  
Ja, wild ist sie, ungestüm und wild ist sie, meine Seele.

Ich liebe die Anmut meiner Seele.  
Sie bewegt sich geschmeidig wie eine Katze,  
grazil und behende,  
sie hebt sich empor in die Lüfte  
und tollt mit dem Wind wie ein junger Falke,  
sie tanzt auf den Wellen des Meeres mit den Delphinen  
und die Schaumkronen umspielen ihre Füße,  
sie streift umher zwischen den Büschen des Wacholders  
und die Gräser und Blumen neigen sich,  
sie zu berühren.

Ich liebe die Kraft meiner Seele.  
Sie ist voller Leben, alles ist ihr möglich.  
Die Tiere und Pflanzen scheinen sie alle zu kennen  
und Wasser und Wind, Sonne und Mond  
sind ihre Brüder und Schwestern.  
Nichts scheint sie zu fürchten,  
denn sie ist mutig und stark.  
Vor nichts ist mir mehr bange, wenn sie bei mir ist.

Ich liebe die Tiefe meiner Seele.  
Der Glanz, der ihre Augen kränzt,  
ihr Blick, weit in die Ferne gerichtet,  
ihr tiefes Sehnen, dorthin zurückzukehren,  
wo sie einst entsprungen.  
Ganz kostbar nah ist sie mir dann,  
wenn meine Seele zu den Sternen schweift,  
Augenblicke, die mir heilig sind.

Ich liebe die Schönheit meiner Seele.  
Mein Atem stockt und mein Herz erzittert,

*D a z w i s c h e n*

wenn ich sie sehe in all ihrer Schönheit,  
wenn ich sie berühre, ganz behutsam  
meine Hände über ihre Schultern gleiten lasse,  
wenn ich sie umfasse und liebevoll  
und sie sich öffnet wie die Knospe in des Frühlings Milde.

Und immer wieder trete ich zurück  
Um sie zu sehn' in Harmonie des Ganzen,  
dem Lied der Linien, Farben, Düfte -  
sie ist so eins mit sich, strahlt so von innen,  
dass ich betört bin vor Glückseligkeit -  
von all der Schönheit ewigen Lebens.

(1991)

## I m S c h a t t e n r e i c h

*Die extreme Offenheit des Übergangselbst nach innen lässt auch dunkle Bilder und Emotionen ins Bewusstsein dringen, die ansonsten im Untergrund hausen: Monster und Dämonen, dunkle Brüder und Schwestern. In den Mythen sind es die Abstiege in die Unterwelt, die Drachenkämpfe, in die Menschen unausweichlich verwickelt werden, wenn sie das Zwischenreich durchwandern. Heute geht es uns nicht mehr darum, sie ‚endgültig‘ zu besiegen, sondern sie aus ihrem Schattendasein zu erlösen und hineinzunehmen in ein gewandeltes Selbst.*

### T r ä u m e

Ich gehe in eine Hütte, um meine Frau zu suchen und rufe nach ihr. Da spüre ich, dass etwas Bedrohliches von hinten auf mich zukommt und mich festhält, ein gewalttätiges Monster, halb Tier, halb Mensch. Ich kann nur die behaarten Füße des Monsters sehen, sie sind zusammengekettet. Ich bekomme panische Angst, reiße mich los und renne weg so schnell ich kann. Das Monster verfolgt mich. Während ich renne denke ich manchmal daran, ganz einfach aufzugeben und mich der Gewalt dieses Monsters auszuliefern. Es kommt immer näher und ich sehe, wie es mit den zusammengeketteten Füßen seltsam hüpfte. Plötzlich merke ich, dass auch ich so hüpfte wie das Monster, obwohl meine Füße gar nicht zusammengekettet sind. Das Monster kommt immer näher, ich gerate in Panik.

(1990)

\*

Ein Flügel meiner Nase ist wie abgestorben, ganz hart. Er sieht weiß-bläulich aus, leblos. Ich habe schon versucht, daran etwas zu machen, aber es ist zu hart. Freunde raten mir auch, es zu lassen. Ich berühre jetzt diesen Nasenflügel und plötzlich bricht er auf, ganz von selbst. Eiter fließt heraus in großen Mengen. Es ist wohltuend und erleichternd. Als alles herausgeflossen ist beginnt sich die Farbe des Nasenflügels zu ändern, sie wird wieder fleischfarben, die Nase wird wieder weich und durchblutet. Ich bin froh, dass ich wieder eine ganze Nase habe, fühle mich wie erlöst.

(1991)

\*

Ich bin in einem großen Zimmer in meiner Wohnung mit Freunden. Wir stehen auf, um spazieren zu gehen. Im Flur liegt ein kleiner Haufen Kot, geruchlos. Wir sind schon draußen, aber ich muss nochmals zurück, weil ich meine Schuhe vergessen habe. Ich gehe durch den Flur – diesmal stinkt der Kot. Ich trete in das Zimmer, es ist jetzt fast leer. Oben auf dem Regalbrett unter der Decke liegt eine junge Frau. Ihr Kopf ragt heraus. Sie beginnt zu brechen, unentwegt, es nimmt kein Ende. Das Erbrochene ist keine Nahrung, es riecht nicht. Das ganze Zimmer füllt sich langsam mit dem Erbrochenen. Ich bin verwundert und ärgerlich, denn abends ist Besuch angesagt. Sie sieht mich an und sagt: Bis abends ist alles wieder sauber und in Ordnung.

(1990)

### Viertes Lied an meine Seele

Du machst mir Angst, Seele,  
blick ich in deine Abgründe,

*D a z w i s c h e n*

die unendlich sind und  
schwarz und eiskalt  
wie das All.

Du machst mir Angst, Seele,  
wenn die mächtige Fluten  
aufsteigen aus deiner Tiefe und  
mich verschlingen,  
wenn deine Schreckensbilder  
mich erstarren lassen,  
wenn du zeigst, dass alles in dir ist,  
im Höchsten wie im Niedersten.

Wie soll ich je dich fassen können?

Du hebst mich hoch, beflügelst mich,  
stößt mich hinab, in bodenlose Leere.  
Wer bist du, Seele,  
dass du so Besitz ergriffen hast von mir?  
Was willst du, Seele,  
was hast du vor mit mir?  
Wer bist du, Seele,  
aus welchem Reich bist du gesandt?

Wer ist der König, dem du dienst?

(1990)

*Auch die Not der Kinderseele ist eine dunkle psychische Realität des erwachsenen Menschen. Sie aktualisiert sich immer dann, wenn wir die Wunde unerfüllter kindlicher Grundbedürfnisse wieder spüren, etwa das Bedürfnis nach bedingungslosem Angenommen- und Geborgensein in der Welt, nach freudigem Gesehen- und Erkenntwerden. Die frühkindliche Not ergreift uns immer wieder, lebenslang, besonders in Zeiten, in denen unsere Schutz- und Abwehrmechanismen geschwächt sind wie in Zeiten des Übergangs. ‚Meine Kindheit‘ ist für unser gegenwärtiges Leben ja weniger interessant als ein historisches Faktum, sondern als eine psychische Realität heute, als ein bestimmtes Terrain in der inneren Landschaft einer Erwachsenenpsyche. Immer, wenn wir dieses Terrain wieder betreten oder hineingeworfen werden - etwa durch Träume, Erinnerungen, zwischenmenschliche Situationen oder Therapie - dann eröffnet sich uns jedoch auch die Chance, sie neu zu gestalten. Manchmal können wir dort, wo bisher nur Schmerz, Aufregung und Wut war, nun auch persönliche Bedeutung finden. Die Problematik unserer Kinderseele verlangt von uns lebenslang immer wieder eine neue Antwort, denn sie ist nie endgültig gelöst.*

**Das Abendgebet**

*„Sieh mich doch endlich an!  
Schau her zu mir ...und?  
Siehst du nicht?“*

Wie sehr hab' ich mich einst geseht  
Nach diesem Augen-Blick der Eltern:  
Übers Bettchen sich gebeugt,  
ganz angerührt von dem, was sie gezeugt,  
in diesem Augenblick, dem einen,  
ganz voller Staunen mich,  
ja wirklich mich jetzt meinen:  
„Seht, welch ein Menschenkind da vor uns liegt,  
ganz eigen, fremd sogar wie's schaut,  
gleich fängt es an, vor Freude leis' zu weinen!  
Welch Reise es wohl hinter sich schon hat,  
mit diesen zarten, alten Füßlein,  
diesen kleinen?“

Gesehen werden will ich -  
nicht gedeutet, verstanden, erklärt,  
geliebt, gehasst oder verehrt -  
einfach nur angeschaut mit diesem Blick,  
der wirklich meint - mich, den Mensch,  
der lacht und weint!  
Das brauch ich um zu leben,  
so spür ich dass ich bin,  
nicht nur ein Spiegelbild der anderen,  
ich selbst - mit Würde und mit Sinn.

*„Will ja nichts haben, nichts dir nehmen,  
nur diesen Augen-blick, den schenk mir,  
dass ich darin mich spüren kann:  
Ich leb', bin da - als Mensch, als Mann!  
Und dann - vielleicht bist du bereit,  
bereit zu nehmen, mich zu befrein'  
von dieser Last der Fülle, die mich fast erdrückt,  
die nichts und gar nichts andres will  
als sich verschwenden - o tiefstes, schönstes Glück!*

*Und dann – vielleicht ...?*

*D a z w i s c h e n*

*Ein Strahlen huscht dir über dein Gesicht?*

*Das ist es, ja das ist es!*

*Wie sehnlich ich dies wünsche,  
nur einen, nur diesen einen Augenblick!“*

*So knie ich abends vor dem Bette,  
ich spür den Schmerz in meiner Brust,  
den Schmerz des Kindes und sein Sehnen,  
da hör ich diese Stimm', die große Stimme sagen:*

*„Sieh mich doch endlich an ...  
schau her zu mir .... und ? siehst du nicht?  
befrei mich von der Last der Fülle ....  
das Licht, das Licht in deinen Augen!  
... nur diesen einen, einen Augenblick!“*

(1990)

## V i s i o n Q u e s t

*Die Vision Quest (Visionssuche) ist ein 10tägiger Ritus des Übergangs in der Natur, der auf der religiösen indianischen Tradition des Hanblecheyapi (das Flehen) basiert. Er wurde von Steven Foster und Meredith Little in den 80er Jahren in einer für den westlichen Menschen zugänglichen Form umgestaltet. Das Herzstück des Ritus ist die sog. Schwellenzeit, das 4tägige einsame Fasten in der Wildnis, lediglich ausgerüstet mit Wasser, einem Schlafsack und einer kleinen Zeltplane. Dieser Ritus kommt einem tiefen Bedürfnis von Menschen im Übergang entgegen, sich vorübergehend aus allen gewohnten Einbindungen herauszulösen und Raum zu schaffen für die Lebensbewegung, die sie ergriffen hat. Das heisst vor allem: Raum zu schaffen für das Sich-Absinkenlassen in den Daseinsgrund, in ein gestaltloses Sein (sterben'), aus dem heraus sich eine neue Daseinsgestalt, ein erneuertes Selbst formen kann (wiedergeboren werden').*

*Wir setzen uns dabei bewusst den elementaren Kräften der Natur aus, der Natur-draußen und der eigenen Natur. Es gibt Menschen im Übergang, die wollen, ja müssen jetzt erfahren, was bleibt, wenn alles andere wegfällt, wenn einfaches, elementares Da-Sein geschieht. Der Kern einer solchen Ursprungserfahrung ist religiöser Natur. Auch heute gibt es Menschen, die eine solche Erfahrung suchen, um sich dabei zu erneuern und daraus tiefen Sinn für ihr Leben zu schöpfen. Die Erfahrungen in der Schwellenzeit sind stark archetypisch geladen und mit einer Vielzahl persönlich bedeutsamer Mythen und Symbolen durchsetzt.*

*Zweimal nahm ich an einer Vision Quest im Grenzgebiet von Kalifornien und Nevada teil, das erste Mal als Teilnehmer (Inyo Mountains), ein Jahr später als Trainee (Eureka Valley). In der Folge habe ich selbst fast zwanzig Jahre lang Menschen durch diesen Ritus geleitet.*

### **Tagebuchnotizen aus der Zeit der Schwelle (liminal world)**

#### 1.Tag

Ich erkunde die Gegend. Das Umherstreifen beruhigt mein aufgeregtes Gemüt. Bin schnell heimisch geworden, fühle mich willkommen in dieser kargen Landschaft. Empfinge tiefe Dankbarkeit gegenüber der Natur, die jetzt mein Zuhause ist.

\*

Die Gräser zittern ein wenig, wenn der Hauch des Windes über sie streicht. Ein Grashüpfer umklammert mit seinen Beinen einen Halm und lässt sich wiegen von dieser sanften Bewegung. Die Wolken hängen wie durchsichtige Schleier im dunstigen Sommerhimmel. Mein Herz weitet sich und Leben strömt ein in mich, ganz ruhig und zart berührt es mich von innen.

\*

Ich bereite mir in der Erde eine Art Bett. Mit den Händen grabe ich eine Vertiefung in den Boden, darum herum lege ich Blumen. Ich lege mich hinein. Tiefer Frieden in mir., ich schlafe ein.

#### 2. Tag

Endlich - keine permanenten Selbstgespräche mehr. Jetzt komme ich ins innere Handeln und in einen äußeren (symbolischen) Vollzug. Ich werde tätig, vollziehe die notwendigen Beendigungen in meinem Leben. Schleppe jeden Stein einzeln einen Berg hoch und werfe ihn den Abgrund hinunter; verbrenne Äste. Ich spüre die befreiende Wirkung. Jetzt gibt es kein Zurück mehr.

\*

Der Stein-Kreis ist der wichtigste Platz für mich geworden, hoch oben auf dem Kamm, mit weitem Blick auf die High Sierra auf der anderen Seite des Owens Valley. In diesem Kreis hat alles Platz; ich lege viele Symbole hinein, meine gesamte Lebenswelt versammelt sich hier, innen wie außen. Die Mitte meines Lebenskreises ist mein Ort der Meditation geworden. Ich bitte und danke viel. Hier fühle ich mich geborgen, mein Lebenskreis umhüllt mich. In der Mitte des Kreises, wenn ich selbst nicht dort sitze, ein Stock mit Eulenfedern, an dem meine eigenen kleinen Baby-Strickschuhe hängen, die ich von Zuhause mitgenommen habe. Gelegentlich kommt ein Kolibri vorbei und steckt seinen Schnabel in diese kleinen Wollschuhe hinein.

### **Der Gesang des Windes**

Das leise Summen der Wehmut  
durchklingt das All  
und findet im Hauch des Windes  
seinen Widerhall.

Hör hin, o Mensch,  
auf den Gesang von Ferne

und lass die Brust sich rührn'  
bei diesem Klange.

Hör hin, o Mensch,  
in dieser Einsamkeit,  
dies leise Summen ist's,

das Mensch mit Menschenherzen eint.

### 3. Tag

Schwäche vom Fasten, schwermütig. Liege viel unter der Plane.

\*

Eine Frühlingsblume spricht zu mir. „Was ist mit dir? Geht es dir nicht gut? Sieh, meine drei weißen Blütenblätter, wie sie sich geöffnet haben, um all das Licht der Sonne und ihre Wärme aufzunehmen. Siehst du, hier am Grund meiner Blüte, die gelben Flecken mit ihren schwarzen Rändern – sehen sie nicht aus wie Schmetterlinge? Viele fliegende Brüder und Schwestern kommen zu mir herein, weil sie diese strahlenden gelben Flecken neugierig machen ... Hallo, wo bist du denn, du hörst ja gar nicht zu, siehst ja gar nicht her! Wo bist du denn? ... Du denkst nach? Macht dich das betrunken, du bist so komisch rumgelaufen vorher wie ein Trampeltier, da bekommt man richtig Angst. Erzähle, ist es dort schön, beim Nachdenken? Ist es dort warm und gibt es dort auch so schöne Blumen wie mich?“

*Es ist für den aufgeklärten Menschen unserer Zeit keine akzeptable Erfahrung, dass Pflanzen zu ihnen sprechen. Beim einsamen Fasten in der Natur geschieht das jedoch durchaus häufig. Natürlich handelt es sich dabei um keinen physikalischen, sondern um einen psychischen Vorgang. Die ‚aufgeklärte‘ psychologische Sichtweise, dass sich dabei ja ‚nur‘ um eine Projektion handele, greift jedoch zu kurz. Auch projektive Erfahrungen können bedeutsam sein für uns, sogar unser Leben entscheidend verändern (wie etwa die Erfahrung des Verliebtseins), sie bringen uns oft in Kontakt mit Selbstaspekten, von denen wir gar nicht wussten, dass es sie gibt. Ohne die Begegnung mit dieser ganz konkreten Blume wäre eine solche Selbsterfahrung nicht entstanden; sie ist mit ihrem Sein also zumindest eine Miturheberin dieser Erfahrung.*

\*

Das Unwetter. Der Sturm rollt von den Bergen herunter wie ein Lawine, brüllt und tobt. Blitze zucken aus der schwarzen Nacht herab und erleuchten bedrohlich die Landschaft. Ich habe mich zwischen zwei Creosote-Büschen eingegraben, meine kleine Zeltplane mit Steinen und Erde beschwert, damit sie nicht zerfetzt wird. Ich liege auf dem Rücken unter der Plane, lass mich wieder in die Erde einsacken. Die Äste des Busches mit seinen kleinen gelben Blüten direkt über mein Gesicht, wie Sterne in der Nacht. Ich spüre eine tiefe Geborgenheit, sinke irgendwann in einen tiefen Schlaf. Um mich herum tobt das Unwetter.

#### 4. Tag

##### Die Wachnacht

*Die Wachnacht in einem selbstgebauten Steinkreis an einem speziell dafür ausgesuchten Platz abseits des eigenen Lagers schließt die viertägige Schwellenzeit ab. Wir haben uns von allen Menschen in unserem Leben verabschiedet, haben gesagt, was noch zu sagen war und uns frei gemacht, um uns einsam ganz der dunklen und kalten Nacht in den Bergen auszusetzen. Wir sitzen schweigend im Kreis, singen, bitten und danken die ganze Nacht hindurch und rufen dann im Morgengrauen den Tag, die Sonne herbei, ‚gebären‘ uns selbst neu in den Tag hinein. Nach Sonnenaufgang nehmen wir unseren bereits am Vorabend gepackten Rucksack und gehen zurück zum Basecamp, wo die anderen auf uns warten..*

##### Das Gebet

Gott, hier stehe ich vor Dir, nackt und entblößt.  
Hier stehe ich vor Dir, mit offenem Herzen.  
Ich danke Dir für die Gnade, Mensch zu sein und zu leben.  
Lass mich jeden Tag in der menschlichen Seele  
Dein heiliges Antlitz erkennen,  
lass es mich ehren und lieben.  
Gib mir Zuversicht und Kraft,  
dass mein Leben sich erfüllt in Schönheit und Würde.  
Schenke Deine Gnade meiner Familie, meinen Freunden  
und allen Menschen, die guten Willens sind. Amen.

##### Das Herbeirufen des Tages

Stolz und aufrecht steh ich hier,  
inmitten dieses Kreises.  
Das Todesdunkel ist durchwacht,  
nach Einsamkeit und kalter Nacht.

Mit lauter Stimme ruf ich dich:  
Komm, Schwester Sonne,  
komm und steig empor,  
ich bin bereit für dich, bereit,  
mein Leben, mich in den Tag zu geben!  
Nie war ich tiefer, stärker,  
als in diesem Augenblick,  
nie schlug mein Herz so freudig,  
so entzückt:

## *D a z w i s c h e n*

Komm, Schwester Sonne,  
komm und steig empor!

Stolz und aufrecht steh ich hier,  
inmitten dieses Kreises.  
Das Todesdunkel ist durchwacht,  
gebrochen von des Lichtes Macht.

## T r ä u m e

Ich träume von ‚meiner weiblichen Mitte‘. Das ist eine grüne Kugel etwas weiter unten im Leib, im Unterbauch. Es sprießen Pflanzen und Blumen daraus hervor. Ich kann das nicht auf mich beziehen und annehmen. Dann träume ich von ‚meiner männlichen Mitte‘. Das ist eine helle Kugel weiter oben in der Brustgegend, oberhalb der grünen Kugel. Jetzt ist es besser geworden, jetzt kann ich auch die grüne Kugel annehmen.

(1992)

\*

Ich gehe spazieren und komme an das Ufer des Lechs. Ein Mann steht da und sieht mit dem Fernglas hinüber ans andere Ufer. Ich wundere mich, da das andere Ufer doch so nahe ist. Ich gehe weiter am Fluss entlang und treffe auf eine Frau mit einem schwarzen Hund. Sie geht seit Stunden am Ufer auf und ab. Jetzt erkenne ich den Hund: Es ist mein Hund Shanta, den ich vor längerer Zeit weggegeben habe. Der Hund ist traurig, er lässt den Kopf hängen. Alle halbe Stunde bricht er eine schwarze Brühe aus sich heraus. Er ist unglücklich und erkennt mich nicht wieder. Ich erkundige mich nochmals bei der Frau, woher sie den Hund hat. Auch aufgrund ihrer Erzählung wird ganz klar: Es ist mein Hund. Ich gehe nochmals zu dem Hund hin, nehme ihn jetzt hoch und blicke ihm ins Gesicht. Jetzt erkennt er mich wieder. Sein Gesicht beginnt zu strahlen und er bekommt dabei menschliche Züge, er freut sich, mich wiedergefunden zu haben. Dann beginnen wir beide – aufrecht – zu tanzen, aus Freude darüber, dass wir uns wiedergefunden haben.

(1992)

## N o t i z e n

Ich sacke immer häufiger wie durch innere widerständige Schichten hindurch nach unten, in den Bauch-Becken-Raum, sacke durch ins Jetzt-ganz-einfach-nur-da-sein, eine Art Grundzustand, den ich inzwischen schon ganz gut kenne und liebe. Meist beim Umherstreifen in der Natur oder beim stillen Sitzen, manchmal auch im Café, wenn ich einfach nur da sitze und den Menschen zuschaue. Dabei öffnet sich ein innerer Raum, der mich auch im Leib weiter macht, insbesondere im Herz-Brust-Raum. Dieser weite Leib-Raum, der da aufgeht, hat nicht wirklich eine Grenze, er ist ohne scharfe Kontur. Manchmal fühlt er sich so an, als hätte er eine Art von Öffnung nach außen, irgendwo hin.

(1991)

*D a z w i s c h e n*

Manchmal fühle ich mich so, als hätte ich einen neuen Körper bekommen, weiter, insbesondere im Brustraum, eine neue Leichtigkeit im Herzen. Dazu eine innere Achse von unten nach oben, eine Vertikale, die mich zusammenhält, aufrichtet. Ich muss mich nicht mehr so mühsam zusammenhalten und mich zusammenreißen. Alles fühlt sich leichter an. Die Freiheit beginnt im Leib!

(1991)

**Menschwerdung**

Es liegt ein Samen  
tief in deinem Seelengrunde,  
der keimen will,  
sich wandeln  
hin zur Blüte in des Tages Licht,

der sprechen will  
aus deinem Menschenmunde  
und zeigen dieser Welt  
den Menschen,  
zeigt er dich.

(1992)

# A m A n f a n g

**Ich erinnere mich**

Die Blume erblüht lautlos  
und das Wunder des anbrechenden Tages  
ereignet sich in vollkommener Stille.

Ganz langsam erinnere ich mich.  
Ich erinnere mich an das Geschenk,  
das ich in mir trage von Anfang an.

Die Türe öffnet sich einen Spalt  
und ich beginne zu ahnen:  
Es gibt sie, sie lebt, diese gänzlich  
unbeschädigte Person in mir,  
der meine Sehnsucht gilt,  
immer gegolten hat.

Ich fühle Rührung und Freude  
über diese Wiederbegegnung,  
aber auch Angst davor,  
diese Türe ganz zu öffnen.

Ganz langsam erinnere ich mich,  
wer ich wirklich bin.  
Ohne jede Vorstellung,  
aus der Tiefe meiner Seele  
tauchen die Bilder auf.

Die Sterne sehen mir zu und  
die Eule blinzelt zu mir herüber.  
Ein Lächeln huscht über mein Gesicht:  
Es hat lange gedauert, aber jetzt,  
jetzt bin ich da.

(1992)

**Kaum dass ich stehen konnte**

Nach langem Schlaf am Grunde  
Ward ich geboren in Wehn,  
Vom Schoß der Mutter Erde  
Jetzt in die Welt zu gehen.

Kaum dass ich stehen konnte,  
So drängte es mich fort,  
Hinaus ins lebend Tosen,  
Von Ort zu fernem Ort.

So geh ich meines Weges,  
Mit Zittern in den Beinen,  
Mit Angst vor all dem Leben,  
Mit Lachen und mit Weinen.

Und manchmal ich mich sehne,  
Im großen Schoß zu ruhn,  
Ermüdet von den Kämpfen,  
Erschöpft vom vielen Tun.

Doch such ich nicht die Mutter,  
Längst musst ich von ihr gehn',  
Die Liebste gilt's zu finden,  
Möcht ihr ins Antlitz sehn.

Möchte reichen ihr die Hände,  
Ihr keine Lieb verwehren,  
Und Seit an Seit in Freude  
Des Lebens Schönheit ehrn.

(1992)

*Man kann in den Zwischenwelten auch steckenbleiben. Manche Menschen im Übergang verweigern den Aufbruch und die Rückkehr, verweigern die Arbeit, die jetzt ansteht zuhause. Sie haben aus dem Unterwegssein ein Lebensprinzip gemacht, sie haben sich identifiziert mit ihrem Übergangselbst und dabei vergessen, dass sie die Reise nicht nur für sich selbst ge-*

## *A m A n f a n g*

*macht haben, sondern auch für die Gemeinschaft. Die Rückkehr ist der schwierigste Teil der Reise, weil wir jetzt eine Antwort geben müssen auf die Frage: Was bringen wir eigentlich mit aus dem Zwischenreich, aus der Zeit des Übergangs, wozu war das alles gut?*

## T r ä u m e

Ich bin mit mehreren Klassenkameraden beim Skifahren. Dann gehen wir zurück ins Internat. Es ist Essenszeit und wir müssen alle in den Speisesaal. Ich gehe jedoch nicht in den Speisesaal, sondern auf eine Toilette, die gleich neben der Kirche ist und in der Palmen stehen. Dort bin ich für mich. Ich wechsle meine nassen Kleider. Der Frater, der die Aufsicht hatte, suchte mich und ruft nach mir. Ich rühre mich nicht. Da merke ich, wie sich an der Rückwand meiner Toilettenkabine etwas auf tut. Ein Lehrer mit sympathischer Stimme entlässt dort seine Schüler ins Leben und weiht sie ein in das, was sie draußen erwartet. Der Frater, der mich suchte, sieht ihn und fragt, was er da mache. Der Lehrer antwortet freundlich, dass er das immer so mache, wenn er seine Schüler ins Leben entlasse.

(1992)

\*

Ich lebe in einem Stamm. Ich sehe einen älteren Mann, der Ledermanschetten an den Handgelenken hat, die über die Hand gezogen werden und dort mit Schnüren befestigt sind. Sie dienen dem Kampf und stellen eine besondere Auszeichnung dar. Ich hätte gerne auch solche Ledermanschetten gehabt. Da holt der alte Mann ein Paar solcher Ledermanschetten heraus und beginnt sie mir vor den Augen der anderen anzulegen und zu schnüren. Es ist eine feierliche Handlung, ein heiliger Vorgang.

(1992)

\*

Ich bin auf einer großen Veranstaltung, viele Menschen sind da. Ich stelle mich in der Schlange an, um etwas zum Essen zu bekommen. Mein Kartoffelsalat fällt mir vom Teller herunter und ich hebe ihn wieder auf. Ich höre, dass mein Name gerufen wird. Ich habe einen Preis gewonnen. Ich trete vor um mir den Preis abzuholen: Es ist ein Sandkasten. Ich trete näher und sehe, dass dort mein neues Wappen eingezeichnet ist: Eine Eule und eine Sanduhr.

(1992)

\*

Das Haus meiner Großeltern, in dem ich meine Kindheit verbrachte. Ich gehe auf die Küchentüre zu. Sie ist offen. In der Türe, angelehnt an den Türrahmen, steht ein seltsames Wesen, wie von einem fremden Stern. Die Augen sind nach außen zugewachsen mit einer dünnen Haut. Die Augen blicken bei diesem Wesen nach innen, also anders als bei uns Menschen. Das Wesen sagt zu mir: ‚Komm her, setz dich auf das Sofa, ich muss dir etwas sagen.‘ Da erkenne ich, dass es meine Oma ist, bei der ich aufgewachsen bin. Sie nimmt mich an die Hand und führt mich in die Küche, wo das alte Sofa steht, das ich als Kind so liebte. Ich folge ihr und wir setzen uns auf das Sofa.

(1993)

## **Fünftes Lied an meine Seele**

Komm, steh auf und geh' mit mir,  
wisch die Tränen aus den Augen,  
lass uns nehmen Hab und Gut,

*A m A n f a n g*

lass uns zeigen, was wir taugen.

Ach, mein Lieb', ich weiß wie schwer  
fühlt's sich an – so leer  
und elend dieser Blick zurück  
auf dies seltsam Lebensstück.

Jetzt, mein Herz, ist's Zeit zum Tun,  
du hast soviel zu geben.  
Nimm all den Mut, der in dir ist  
und leg's auf diese Waag' mit List,  
so dass die bald ins Lot gerät  
und die Freiheit uns gut trägt,  
der Liebe zu begegnen.

Komm, steh auf und geh mit mir,  
wisch die Tränen aus den Augen,  
lass uns nehmen Hab und Gut,  
lass uns zeigen, was wir taugen.

(1992)

**Meditationen und Reflexionen aus dem Notizbuch**

(1992)

Ankommen, das ist: Da sein, sich einlassen, das Leben reinlassen, das schon so lange gewartet hat auf uns. Und: Uns niederlassen, im eigenen Körper, warm und lebendig.

\*

Angekommen sind wir / wenn wir die Männer unserer Frauen sind / und die Frauen unserer Männer / die Väter und Mütter unserer Kinder / und die Kinder unserer Mütter und Väter, / die Schüler unserer Lehrer / und die Lehrer unserer Schüler / wenn Vergangenheit und Zukunft / uns nicht mehr den Blick verstellen / für das, was jetzt ist.

\*

Ankommen können wir nur, wenn wir vorher weggegangen sind. Es war der verlorene Sohn, dem der Vater ein Fest bereitet hat bei seiner Rückkehr.

\*

Suchen und Finden. Die Suche ist Werden, das Finden ist Sein. / Die Suche ist Bewegung, der Raum und die Zeit. Das Finden der Punkt, in dem alles enthalten / Wir suchen in der Vergangenheit und der Zukunft. Wir finden in der Gegenwart. / Die Suche - das sind der Mann und die Frau, die sich finden im Menschen. / Wir suchen das Große und finden im Kleinen. / Wir suchen das Besondere

und finden im Gewöhnlichen. / Suchen ist Tun, Finden ist Geschehenlassen. Du suchst, aber du wirst gefunden. / Wir sind immer Sucher und Finder zugleich. Wir sind vergänglich und ewig. / Es ist die Suche des Menschen, die nie zum Ziele führt. In ihr ist alles enthalten. / Es ist der Weg des Menschen, des Wanderers zwischen den Welten.

\*

*Rückblick. Ich hatte in diesen Jahren nicht wirklich den Eindruck, die handelnde Person zu sein, eher so, als ob sich eine Geschichte in mir und an mir vollzog, eine stimmige Geschichte, das spürte ich, auch wenn ich sie nicht immer verstand. Die Welt existierte in dieser Zeit nur an zweiter Stelle als faktische, zuallererst war sie mir ein ständiges Gleichnis, ein Symbol, bis in die kleinsten Kleinigkeiten hinein. Ich erlebte und sah vor allem mit den Augen der Seele. Die Dinge und Ereignisse waren nicht nur das, was sie waren, sie waren oft auch ‚durchsichtig‘ auf eine dahinterliegende Bedeutung hin. Ich hatte auch das ausgeprägte Gefühl, in der Ewigkeit zu leben; wenn ich das so empfand, kam ich dabei zur Ruhe. Ich sprach mit mir selbst in einer anderen, einer bildhaften, metaforischen Sprache, wo ich mir selbst bisher eher Sachberichte abgeliefert hatte. Mein eigenes Leben war für mich nicht mehr nur eine biografische Faktizität, es war zu einer symbolischen Erzählung, zu einem Mythos geworden - zu einem Seelenleben. Der Text ‚Rückkehr‘ ist mein Mythos dieser Lebensspanne. Er entstand, als ich nach den Jahren des Unterwegsseins wieder zurück in meine Heimat kam, um mit meinen beiden Kindern zusammen zu leben. Ich hatte ihn nicht als ein Gleichnis ausgedacht, vielmehr war es ein spontaner, unreflektierter Ausdruck einer inneren Geschichte.*

## R ü c k k e h r

Die Reise ist beendet. Der Wanderer zwischen den Welten kehrt zurück.

Niemand erwartet ihn. Niemand nimmt Notiz von seiner Geschichte. Von der Mühsal, die er zu ertragen, den Kämpfen, die er zu bestehen hatte, den Gefahren, denen er sich aussetzte, von den Schätzen, die er fand. Es gibt ihn nicht, den Kreis der Menschen, die lauschen, was der Heimkehrer aus der Ferne mitgebracht hat, welchen Platz er sich jetzt nehmen will in der Welt. Pilgerschaften ins Reich der Seele sind nicht vorgesehen in unserer Zeit.

Es ist alles wie es war. Und doch – es ist ganz anders.

\*

Ein ungewohntes Bild habe ich abgegeben, als ich in den Hafen meiner Heimatinsel einfuhr mit meinem kleinen, selbstgebauten Boot. Kein Vergleich mit dem großen, prächtigen Schiff, mit dem ich einst in See stach. Es lief auf Grund, weil ich meine Orientierung verloren hatte und die Gewässer, in denen ich segelte, zu seicht waren. Dann kam der Sturm und es ist auseinandergebrochen, dieses stolze und mächtige Schiff, das so festgefügt und unsinkbar schien. Nein, freiwillig habe ich es nicht abgegeben, aus freiem Willen bin ich nicht in die eiskalten Fluten gesprungen.

Es ist ein eigenartiges Boot geworden, das ich mir gebaut habe auf dieser Reise. Der Hafenmeister findet dafür keine vorgesehene Kategorie, in die er es einordnen könnte und schüttelt den Kopf: Ob es überhaupt zugelassen sei, dieses seltsame Gefährt, bemalt mit fremden Zeichen und Symbolen'?

## *A m A n f a n g*

Mein Boot ist Stück für Stück unter meinen Händen entstanden. Vieles von dem, was ich unterwegs gefunden habe, hat dort seinen Platz bekommen. Auch Treibholz und herumliegende Schrotteile, robuste Materialien aus der Heimat und edle Hölzer aus fernen Gefilden. So ist es schwierig, dieses Boot einzuordnen: Es ist kein richtiges Segelboot, kein Motorboot, kein Floß und kein Ruderboot – es hat von jedem etwas. Aber es ist unverwechselbar meines, unverwechselbar mit den Jachten, Kreuzern, Jollen und anderen Schiffen, die neben mir im Hafen liegen.

Die Kinder scheinen es besonders gerne zu mögen und schauen oft neugierig herein. Vielleicht sind es die vielen bunten Wimpel, die im Wind so lebhaft flattern, die sie anziehen.

\*

Wann war es eigentlich, als ich auslief? Es scheint mir lange, unendlich lange her. Ich kann mich kaum noch erinnern. War es ein anderer Planet, auf dem ich früher lebte? Es muss eine andere Zeit gewesen sein, ich muss aus der Zeit gefallen sein in einen zeitlosen Raum dazwischen. Und jetzt: So angefüllt mit Zeit erscheint mir jeder Augenblick. Ich habe keine Zeit mehr zu verlieren, muss nichts mehr werden, bin ganz einfach. Wohin sonst sollte ich noch wollen? Momente meines Daseins fühlen sich an wie ewig. Tief in mir fühle ich mich ewig.

\*

Ich kenne mein Boot. Jedes Stück habe ich selbst einmal in der Hand gehabt. Ich kenne auch die düsteren Kammern im Schiffsbauch, wo es nach klebrigem Teer stinkt, wo die Ratten ihr Zuhause haben und wo ich mich jedes Mal schmutzig mache, wenn ich dort hinuntersteigen muss, weil es wieder einmal irgendwo leckt.

Es ist wirklich kein perfektes Boot geworden. Es sind immer ein paar Stellen undicht und dort tritt Wasser in den Schiffsrumpf. Ich habe die Hoffnung aufgegeben, dass das einmal aufhören könnte. Deshalb habe ich mir gutes Handwerkszeug zurecht gelegt. Und wenn es unten wieder blubbert und gurgelt, dann versetzt mich das nicht mehr in Panik. Es gehört eben dazu, zu dieser Reise.

\*

Lebendig geworden ist es auf meinem Boot. Katzen, Hunde und Vögel aus allen Gegenden der Welt haben sich bei mir einquartiert. Menschen kommen und gehen, manche kommen öfter, manche bleiben und wir reisen zusammen. Oft feiern wir gemeinsam und singen freudige und traurige Lieder.

Wir tun die Dinge des Alltags und nehmen uns viel Zeit, die Welt um uns herum und uns gegenseitig zu beachten.

Dann segeln wir wieder hinaus aufs offene Meer. Manchmal ballen sich am Horizont mächtige, dunkle Wolken zusammen. Dann bekomme ich Angst, es könnte ein gefährlicher Hurrikan sein, der mein Boot in die Tiefe reißt und mich zwingt zum erneuten Sprung in das aufgewühlte, schäumende Wasser. Manchmal scheint die drückende Luft stillzustehen, was quälendes, schier endloses Rudern

*A m A n f a n g*

erfordert. Dann wieder treibt uns der peitschende Wind voran und ich benötige all meine Kraft, um die knatternden Segel zu halten.

\*

So bereise ich die Meere, mal alleine, mal mit anderen Menschen zusammen, stehe hinter meinem Steuerrad und singe die Melodie meines Lebens.  
Eines Tages werde ich die große Müdigkeit in mir verspüren, wenn alles gelebt ist was zu leben war, wenn die Schale gefüllt ist, mein Leben sich erfüllt hat. Dann wird in der Ferne das große Wetterleuchten aufblitzen und ich weiß, dass ich bald zurückkehren werde. Ich werde mein Boot, das mir so ans Herz gewachsen ist, verlassen. Das Wasser wird mich in seine unendlichen Arme nehmen und ich werde eins sein mit ihm wie am ersten Tag, als alles begann.

(1992)

Z u h a u s e

### Begegnung auf der Treppe

Heute, auf der Treppe,  
kam mir meine kleine Tochter entgegen.

Sie sah mich an  
mit ihren grünblauen Augen,  
in deren Mitte kastanienrot ein Feuerring leuchtet,  
berührte mich flüchtig am Rücken,  
lehnte für einen kurzen Augenblick ihren Kopf an meine Seite  
und sagte: „Papa, ich hab dich lieb!“ und  
im Fluß dieser Bewegung ging sie weiter die Treppe hinunter,  
hinaus zum Spielen mit den anderen Kindern.

Ich setzte mich auf die Stufe, wie benommen  
saß ich da, ich weiß nicht mehr wie lange  
und ich weiß nicht mehr, wie mir geschah,  
die Tränen rollten über meine Wangen  
und es war mir,  
als hätte jemand ein Licht angezündet,  
als wäre die Ewigkeit eingekehrt  
in unser kleines Haus.

(1993)

### N o t i z e n

Ich bin wieder zuhause. Wohin sonst sollte ich wollen?

Ich sehe mich an im Spiegel. Kindliches Staunen: Ich lebe! / Im Baum draußen vor dem Fenster schießt mächtig das Grün. / Es ist Mai. / Alles war verloren. / Ich habe mich wiedergewonnen. / Tiefe Dankbarkeit.

(1992)

\*

Im Zen-Buddhismus gibt es diesen wunderbaren Satz: ‚Nach der Erleuchtung - die Wäsche.‘ Ich erlebe das derzeit ganz im wörtlichen Sinn. Und: Kein Hader, eher ein ruhiges, beglückendes Gefühl, die Dinge zu tun die zu tun sind. Der Alltag ist die wirkliche Bewährung.

(1993)

\*

Wenn mich heute jemand fragen würde , was das Wichtigste war für mich, das sich verändert hat, dann würde ich sagen: Ein Gespür dafür, ob etwas wirklich stimmt für mich oder nicht, auch

## Z u h a u s e

dafür, ob ich selber in einem Zustand von Stimmigkeit bin oder nicht. Es gibt jetzt eine neue Gewissheit, die aus dem Leib zu kommen scheint, nicht aus dem Verstand, (der prüft das noch nachträglich, ist aber nicht der Urheber), der ich trauen kann, auf die ich bauen kann. Wenn ich sie spüre, dann ist das fast immer begleitet von Mut und Kraft fürs Tun. Ich glaube, ich habe ein Sensorium für mein Leben erworben, und: für mein eigenes Maß. Ich werde Fehler machen, nach wie vor. Aber ich habe mir meinen Instinkt wieder zurückgeholt für das, was wirklich zählt. Ich glaube, das ist das Wesentliche. Und: Ich kann es nicht machen. Es ist eher so, als ob es geschieht, wenn ich mich dafür öffne.

(1993)

Ich habe manchmal Angst, im Trubel des Alltags wieder zu vergessen, was ich in besonderen Augenblicken in den letzten Jahren erlebt habe, Angst, dass ich mich wieder entferne, verwirre und getrieben werde von den Situationen. Dann lese ich meine Tagebuchnotizen, Gedichte, zünde eine Kerze an, versammle all die bedeutungsvollen Gegenstände aus dieser Zeit um mich herum, Steine, Federn, geschnitzte Hölzer, Geschenke von wertvollen Menschen, denen ich begegnet bin in dieser Zeit – dann werde ich wieder ruhig und klar.

(1993)

In die Welt hinein wirken, einen Beitrag leisten hin zu ein bisschen mehr Menschlichkeit, das treibt mich jetzt wieder um wie in meiner Jugendzeit. Eigentlich bin ich jetzt wieder da, wo ich schon einmal war in meinem Leben. Doch jetzt weiß ich: All das beginnt zuallererst bei mir selbst. Mensch werden, das ist die große Aufgabe, vor allem: Mein Herz öffnen, für die Welt, die Mitmenschen und mich selbst - bei all dem notwendigen Funktionieren. Das fühlt sich alles ganz normal an, einfach, wie eine Selbstverständlichkeit - nichts Besonderes. So ist es gut.

(1993)

## T r ä u m e

Ich bin in einem eigenartigen Raum. Er ist kreisförmig rund, die Wände sind gewölbt, wie bei einem Iglu. Alles ist aus wertvollem Stein, eher karg. In der Mitte des Raums: mein Arbeitsplatz, ein großer Schreibtisch, wenige persönliche Gegenstände. Ich bin allein in diesem Raum und schaue hinaus durch den Eingang. Es gibt nur diese eine Öffnung nach draußen. Ich sehe gelegentlich Menschen vorbeigehen. Plötzlich beginnen die beiden mächtigen Marmorplatten der Türe sich aufeinander zuzubewegen um den Eingang zu verschließen. Es geschieht wie von Geisterhand. Ich denke nicht eine Sekunde nach, sondern weiß, dass ich hier raus muss und laufe schnelle noch nach draußen, ehe es sich ganz schließt. Draußen ist es hell und lebendig. Eine mir unbekannte junge Frau steht vor mir, sie ist hübsch und anziehend, aber irgendwie auch ganz normal aussehend. Sie schaut mich freundlich und etwas amüsiert an: „Hallo mein Liebster, endlich bist du da.“! Wir umarmen uns in größter Selbstverständlichkeit, so als würden wir uns seit langem kennen. Warme Gefühle durchfluten mich, ich bin glücklich.

(1993)

\*

Ich bin in meiner Wohnung, einer Dachwohnung mit großen, schrägen Dachfenstern. Abenddämmerung. Ich stelle mich unter das Fenster und blicke hoch in den Abendhimmel. Es ist klar

und farbenprächtig draußen, das dunkle Blau der heraufziehenden Nacht mischt sich mit dem tiefen Rot der untergehenden Sonne. Ganz hoch oben einige Cirrus-Wolken, fast wie Finger einer Hand. Da entstehen zwischen den Wolken eigenartige Zeichen und Symbole, die ich nicht kenne. Sie werden in den Himmel gemalt. Dann kommen Buchstaben dazu, immer mehr Buchstaben. Eigenartige Buchstaben, ganz eckig, der ganze Himmel ist mit Buchstaben gefüllt.

Ich stehe da in meiner Wohnung und betrachte fassungslos dieses Schauspiel. Da löst sich ein Buchstabe und fliegt herab in Richtung Erde wie eine Sternschnuppe. Weitere Buchstaben lösen sich, manche ziehen einen Schweif wie ein Komet nach sich. Plötzlich klirrt es. Mein Fenster ist zerschlagen worden durch einen harten Gegenstand, der von oben herabfiel. Ich sehe nach: es ist einer dieser Buchstaben, der da auf meinem Fußboden liegt. Dann geht es Schlag auf Schlag, ein Buchstabe nach dem anderen fliegt herab und in meine kleine Dachwohnung hinein. Es klirrt und scheppert, meine Vase fällt vom Tisch, überall Scherben und Wasserpfützen und ständig neue Buchstaben, die wie Sternschnuppen herunterkommen. Ich stehe da und bin glücklich.

Da klopft es und der Hausherr, von dem ich die Wohnung gemietet habe, schaut mit sorgenvoller Miene herein. Der Lärm hat ihn erschreckt, er schaut mich mit großen Augen an wie ich dastehe inmitten all der Glasscherben, Buchstaben und dem Wasser. „Machen sie sich keine Sorgen, das ist schnell wieder aufgekehrt“, sage ich ihm, so dass er beruhigt wieder geht.

Ich hole einen Handbesen und mache mich an die Arbeit.

(1993)

# Epilog

Rückblickend auf diese Übergangszeit in meiner Lebensmitte kann ich sehen, dass alle wichtigen Entscheidungen für mein weiteres Leben in diesen Jahren gefallen sind, beruflich wie privat. Ein paar Jahre später habe ich auch die Frau meines Lebens getroffen, meine heutige Ehefrau. Ich bin heute, zwanzig Jahre später, ein glücklicher Mann. Diese Zeit im Zwischenreich - das war für mich die Wendezeit in meinem Leben.

Eine Erkenntnis aus dieser Zeit ist mir heute besonders bedeutsam: Wir können es nicht alleine schaffen. Wir brauchen es aber auch nicht, denn wahre Menschlichkeit ist immer Mit-Menschlichkeit und wir sind als Mensch immer Gebende und Nehmende, Haltende und Haltsuchende. Menschwerdung gelingt nur miteinander.

In den krisenhaften Zeiten des Übergangs, wenn unser Selbst den Halt verliert, weil es sich wandelt und reorganisiert, dann brauchen wir andere Menschen, die uns halten, aber nicht festhalten. Wir können das vom Lebensprozess Überholte nur lassen, überholte Aspekte unseres Selbst nur lassen, wenn es andere gibt, die uns jetzt einen Boden zur Verfügung stellen, da wir dabei sind, den unseren gerade vorübergehend zu verlieren. Wir brauchen Menschen, die uns als Person, als Mensch nicht verlieren, wenn wir gerade dabei sind, unser altes Selbst, unser altes Leben zu verlieren.

Es gibt bedauerlicherweise nur wenige haltgebende Übergangskulturen in unserer Zeit. Die alten Riten, die den Menschen einst eine Hilfe waren, gibt es nicht mehr. Wenn wir nicht mehr auf gewohnte Weise funktionieren werden wir heute meist ins Medizinsystem eingeschleust. Viel zu schnell wird heutzutage pathologisiert, auch dort, wo doch nur der Lebensprozess eine bisher nicht gekannte Dynamik entfaltet und dabei ungewöhnliche Erfahrungen bewirkt.

Nicht jeder Übergang, jede Wandlung des Selbst ist mit einer großen Lebenskrise verbunden, mit einem Umsturz aller Lebensverhältnisse. Oft bahnt sich diese Lebensbewegung mit leiseren Tönen ihren Weg, vielleicht mit einem aufkommenden tiefen Sehnen oder einer scheinbar grundlosen Trauer. Die Seele hat viele Formen und Weisen, um uns zu veranlassen, wieder auf sie zu schauen, uns wieder nach innen zu wenden. Es gibt keinen einleuchtenden Grund, weshalb wir warten sollten, bis wir krank werden oder uns sonst ins Unglück manöviert haben, um zu erkennen, dass unser Leben, dass wir selbst in Bewegung geraten sind.

Wir tun uns heute schwer, solche Gefühle zu verstehen, eine Trauer und Schwermut, die uns nicht wieder verlassen will, gerade wenn in unserem Leben doch äußerlich alles in Ordnung zu sein scheint. Rainer Maria Rilke hat einem jungen Dichter, der sich darüber beklagte, dazu folgendes geschrieben:

„Ich glaube, dass fast alle unsere Traurigkeiten Momente der Spannung sind, die wir als Lähmung empfinden, weil wir unsere befremdeten Gefühle nicht mehr leben hören. Weil wir mit dem Fremden, das bei uns eingetreten ist, allein sind; weil uns alles Vertraute und Gewohnte für einen Augenblick

fortgenommen ist; weil wir mitten in einem Übergang stehen, wo wir nicht stehen bleiben können. Darum geht die Traurigkeit auch vorüber: das Neue in uns, das Hinzugekommene, ist in unser Herz eingetreten, ist in seine innerste Kammer gegangen und ist auch dort nicht mehr, - ist schon im Blut. Und wir erfahren nicht, was es war. Man könnte uns leicht glauben machen, es sei nichts geschehen, und doch haben wir uns verwandelt, wie ein Haus sich verwandelt, in welches ein Gast eingetreten ist. Wir können nicht sagen, wer gekommen ist, wir werden es vielleicht nie wissen, aber es sprechen viele Anzeichen dafür, dass die Zukunft in solcher Weise in uns eintritt, um sich in uns zu verwandeln, lange bevor sie geschieht.“

Damit das, was Werden will, als Gast in unser Haus, in unser Ich-Gehäuse eintreten kann, müssen wir jedoch hören, wenn es bei uns anklopft. Und dann haben wir eine Entscheidung zu treffen: Ob wir die Türe zu lassen oder sie öffnen wollen für dieses fremde Leben. Und wenn wir uns entschieden haben, die Türe zu öffnen, dann werden wir sehen: Es hat da vor der Türe schon ziemlich lange gewartet auf uns. Wir zögern, haben Angst, uns selbst dem ungebetenen Gast anzuvertrauen. Um so größer ist die Freude, wenn wir erkennen, dass er es gut mit uns meint, dass er unser Freund ist.







