

## **Inhalt**

Vorwort 11

Einleitung  
Reflexive Selbsterfahrung – Grundriss  
und Entstehung des Übungsweges zur Seele 15

### **Erster Teil**

**Theoretische Grundlagen und Einzelübungen 27**

1. Kapitel  
Körper, Seele und Bewusstsein – eine funktionale Einheit 27

2. Kapitel  
Eine kleine Geschichte des Bewusstseins 47

3. Kapitel  
Das „Überbewusste“ und das Erleben der „Mitte“ –  
Überlegungen zum animistischen und meditativen Bezug zur Welt 63

4. Kapitel  
Inspirationen aus Animismus/Schamanismus,  
Religion, Meditation und ihre Spuren im Rahmen der Übungen 69

5. Kapitel  
Über den Zusammenhang von Körper und Gefühl in der  
Psychotherapie, bei Rollenspielen und in Situationen der Übung 84

6. Kapitel  
Die tiefenseelische Dimension im  
alltäglichen Erleben und in den Situationen der Übung 90

7. Kapitel  
Die Ebenen innerseelischen Erlebens – Ihre Merkmale,  
ihre Beziehungen zur Außenwelt und zu den Übungen 102

8. Kapitel  
Grundsätze, Regeln und Bedingungen  
des Weges reflexiver Selbsterfahrung 118

## **Zweiter Teil**

### **Wahrnehmen was ist und geschieht. Die Praxis des Weges der reflexiven Selbsterfahrung – ein Kurs in 15 Lektionen 125**

#### Lektion 1

Sich zeigen, sich mitteilen, sich orientieren 129

#### Lektion 2

Den Kontakt zum Anderen vertiefen 145

#### Lektion 3

Die Befreiung der Stimme – Kommunikation  
im Medium von Objektklängen und Stimmlauten 163

#### Lektion 4

Die Erweiterung des Hörraumes –  
Erfahrungen mit Übergängen und Obertönen 178

#### Lektion 5

Körperbewusstheit I – liegen, sitzen, stehen, gehen, die Arbeit mit  
der Schwerkraft *Hommage an Elsa Gindler und Charlotte Selver* 191

#### Lektion 6

Körperbewusstheit II – Atem, Bewegung, Stimme, Klang 202

#### Lektion 7

Körperbewusstheit III –  
Körperkontakte: berühren und berührt werden 214

#### Lektion 8

Der Körper als Botschafter der Seele – Körper-Seele-Resonanzen 228

#### Lektion 9

Worte als Botschafter der Seele –  
Erkundung der Innenwelt durch Assoziatives Schreiben 238

#### Lektion 10 und 11 (Doppellektion)

Amazonasprojekt – Von der Mündung bis zur Quelle.  
Erkundungen und Übungen zur Wahrnehmung und Intensivierung  
der Beziehung zur Natur, zu sich selbst und zum Anderen 243

Lektion 12

Das Tier als Begleiter, Botschafter  
und „Spiegel“ des eigenen Lebens 255

Lektion 13

Einem Kind begegnen und mit ihm leben 270

Lektion 14

Die Botschaft religiöser Gesten 277

Lektion 15

Rückblick und Abschied 284

Nachwort: Über intuitives Gewahrsein 289

Verzeichnis der Übungen 293

Literaturverzeichnis 295

## Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

das Abenteuer des Lebens findet in zwei Räumen statt. Da ist die Welt draußen, die wir kennen lernen und deren Chancen wir ergreifen wollen. Und da ist die innere Welt, die Seele, die Quelle unserer Lebendigkeit und Lebensfreude. Beide Welten sind auf eigentümliche Weise miteinander verbunden. Jede Aktion, jede Wahrnehmung „draußen“ findet ein Echo im Inneren, hinterlässt einen mehr oder weniger starken Eindruck, zeichnet eine Spur auf dem Grund unserer Seele. Die Eindrücke und Spuren, unsere Erlebnisse und Erfahrungen bilden den Entstehungsgrund unserer Stimmungen, Gefühle, Wünsche, Sehnsüchte, Einsichten, Ahnungen und Erwartungen. All dies wirkt wiederum auf unsere Selbstwahrnehmung und die Wahrnehmung der Welt zurück. Aus einem unbewussten Urgrund heraus entwickelt sich unsere Seele seit Beginn unseres Lebens im Kontakt mit der Außenwelt und im Gespür für sich selbst. Dieser Prozess begleitet uns fortwährend. Im Kontakt mit der Welt entwickeln wir uns selbst und unsere Beziehung zur Welt.

In diesem Buch beschreibe ich einen Weg, der darauf gerichtet ist, durch bestimmte Übungen die Prozesse des Austausches zwischen Innen- und Außenwelt stärker ins Bewusstsein zu heben. Das kann dadurch geschehen, dass wir unsere Aufmerksamkeit darauf richten, was wir im Äußeren *und* im Inneren wahrnehmen. Und jeder kann den Resonanzen nachspüren, die durch die Wahrnehmung der äußeren Welt in seiner inneren Welt entstehen. Schon die einfache Frage „Wie geht es mir jetzt *wirklich*? Was nehme ich mit meinen Sinnen in diesem Moment wahr, und was spüre ich in meinem Inneren?“ kann uns zu dem Schwingungspunkt führen, in dem sich Außen und Innen treffen. Durch die Schaffung vielfältiger Übungssituationen suchen wir immer wieder den innerseelischen Grenzbereich auf, wo sich ein äußerer Eindruck mit einem inneren Impuls verbindet, und wo beides in der Verbindung eine Schwingung erzeugt, die ins Bewusstsein tritt. Neben den Übungen sind es die verschiedenen Formen des Gesprächs und der Reflexion, die uns diesen Prozess mehr und mehr bewusst werden lassen.

Es geht also um die Bewusstwerdung und damit zugleich um die Vertiefung des Kontaktes zu mir selbst, zum Anderen und zur Welt. Das kann auch in den vielfältigen Situationen des Alltags geschehen. Denn es braucht nur eines Moments des Innehaltens, um aus der Routine herauszutreten und sich zu fragen, was im Moment um mich herum und mit mir geschieht. Die Alltagssituationen sind jedoch häufig beladen mit zahlreichen Zwecken und Pflichten. Sie dienen der Lebensbewältigung oder dem persönlichen Fortkommen, stehen aber dem Gewahrwerden der Außen-Innen-Resonanzen entgegen.

Sollte man sich also zeitweise oder über längere Zeit gegen den Alltag abschotten und den Blick nach Innen richten? Das kann ein gangbarer und mitunter persönlich bedeutsamer Weg sein.

Der Übungsweg reflexiver Selbsterfahrung ist ein anderer. Er schafft durch die Übungen und die begleitenden reflexiven Prozesse einen kreativen Spielraum, in dem das, was ohnehin geschieht – nämlich die Außen-Innen-Resonanz – deutlicher ins Gespür und ins Bewusstsein geraten kann. Dem von äußeren oder gar fremden Zwecken weitestgehend befreiten kreativen Spielraum entspricht im Inneren ein seelischer Resonanzraum, der sich übend und miteinander kommunizierend mehr und mehr öffnen kann. Der innerseelische Resonanzraum entsteht und entwickelt sich in dem Maße, wie es gelingt, im Umgang, im Gespräch miteinander und bei den Übungen eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen, die jeden ermutigt, sein eigenes Wahrnehmen und Erleben wichtig zu nehmen und etwas Inneres zum Ausdruck zu bringen.

Im zweckfreien Wahrnehmen und im Mitteilen des Erlebten liegt eine heilsame Kraft. Nach und nach entwickelt sich nämlich ein Gespür dafür, wie die Innen- und die Außenwelt miteinander in Beziehung stehen, auch dafür, wie diese Beziehung bei mir beschaffen ist. Gibt es da Spannungen und Widersprüche – zwischen dem, was ich denke und fühle und dem, wie ich in einer gegebenen Situation handle? Bin ich mir dieser Spannungen bewusst? Und gibt es Blockaden, Barrieren, die dem fließenden Austausch zwischen Innen und Außen entgegenstehen? Gehe ich übend und reflektierend solchen Fragen nach, treten manche Facetten meiner Seele heraus aus dem Schattendasein, in das sie durch die Anpassung an äußere Normen oder fremde Erwartungen und wirkliche oder vermeintliche Erfordernisse verbannt wurden. Die Erkundung der Außen-Innenwelt-Beziehung kann dazu führen, dass ich mir dieser Spannungen bewusst werde, und es kann bereits ein Schritt sein zu einer größeren Übereinstimmung der beiden Welten. Ich werde mir dann mehr und mehr der Kompromisse bewusst, die ich eingehe, und ich bin eher in der Lage „für mich zu sorgen“, das heißt etwas dafür zu tun, dass beide Welten in eine fruchtbare oder sogar heilsame Beziehung eintreten. Das ist ein bedeutsamer Schritt zum bewussten Sein.

Der Übungsweg ist für alle Menschen gleich welchen Alters gedacht, für alle, die dem Austausch zwischen innerer und äußerer Welt nachspüren wollen. Von besonderer Bedeutung dürfte er für die Menschen sein, die in pädagogischen, therapeutischen und psychosozialen Handlungsfeldern tätig sind oder tätig werden wollen. Denn bei allen instrumentellen, sozialen und kommunikativen Fähigkeiten, die in jenen Feldern hilfreich und unverzichtbar sind, muss der lebendige Kontakt zum eigenen Inneren als eine unbedingte Grund-

lage angesehen werden. Nur auf der Grundlage einer wachen Verbindung zum eigenen Inneren kann eine hilfreiche, von Empathie getragene Beziehung zum Anderen entwickelt werden. Das ist seit langem hinreichend bekannt, und die damit zusammenhängenden Fragen werden häufig unter den Begriffen Selbstkompetenz, emotionale Kompetenz oder emotionale Bewusstheit und Selbstreflexivität thematisiert. Gleichwohl ist es nach wie vor schwierig, in den Aus- und Fortbildungsgängen für die genannten Handlungsfelder dauerhaft entsprechende Lernformen einzubringen, in denen der Lernende sich der Resonanzen zwischen innerer und äußerer Welt mittels eigens gestalteter Übungen und deren Reflexion gewahr werden kann. Das hängt u.a. damit zusammen, dass die Beziehung zum eigenen Inneren und emotionale Prozesse sich nicht eindeutig operationalisieren, das heißt in beobachtbaren Handlungsvollzügen beschreiben lassen. Damit entziehen sie sich, anders als kognitive und instrumentell-technische Lernziele, weitgehend der Überprüfbarkeit durch Andere. Wird eine Prüfung erzwungen, zum Beispiel im Rahmen von formalisierten Ausbildungsgängen, bedeutet das einen fast unlösbaren Widerspruch, weil emotionale Bewusstheit, Selbstreflexivität, Empathiefähigkeit usw. nur in einem Raum geübt werden können, der frei ist von jeglichem Zwang, frei von Fremdbewertung und frei von äußerlich gesetzten Zwecken.

Der vorliegende Übungsweg ist aus der Arbeit mit Studierenden der Pädagogik hervorgegangen, zielt aber nicht ausdrücklich auf die Entwicklung spezifischer pädagogischer Kompetenzen wie Unterrichten, Erklären, Erziehen, Beraten, Beurteilen usw., sondern eben „nur“ auf die Übung und Vertiefung jener Grundbeziehung zur inneren Welt. Erst auf dieser Grundlage gewinnen soziale Aktivitäten, auch pädagogische, an Menschlichkeit, an Wärme und Tiefe. So gesehen könnte dieser Kurs ein grundlegender curricularer Baustein sein in allen Lehrgängen, die auf die je spezifischen Aufgaben in verschiedenen lehrenden und helfenden Berufen vorbereiten.

Mit Dankbarkeit denke ich an die Menschen, die mir geholfen haben, diesen Übungsweg zu entwickeln und zu erproben. Da sind an erster Stelle die vielen Teilnehmenden der Kurse zu nennen, die mir durch ihre mündlichen und schriftlichen Rückmeldungen wichtige Anregungen gaben. Viele von ihnen werden – in anonymisierter Form – im Folgenden zu Wort kommen. Da ich nicht nur einen Übungsweg vorstellen, sondern auch seine Entstehung und Entwicklung deutlich machen will, werde ich an verschiedenen Stellen im Theorie- und Praxisteil des Buches namentlich auf Personen hinweisen, die durch ihr lebendiges Beispiel, durch Anleitungen in Kursen zur Selbsterfahrung, durch persönliche Gespräche oder durch ihr literarisches Werk den hier beschriebenen Weg der Selbsterfahrung mit beeinflusst haben. Für all diese

Anregungen bin ich sehr dankbar. In welcher Weise dieser Einfluss wirksam wurde, werde ich jeweils noch genauer deutlich machen.

Liebe Leserin, lieber Leser, dieses Buch ist – wie sollte es anders sein – ein Buch zum Lesen. Die eigentliche Intention liegt freilich nicht in der verbalen Belehrung sondern darin, zu persönlichen Erfahrungen anzuleiten. Das geschieht am besten in einer Gruppe. Es gibt aber eine gute Möglichkeit, sich bereits beim Lesen der möglichen persönlichen Erfahrung anzunähern. Es gibt zahlreiche Übungen, die alleine durchgeführt werden können, und bei den Partner- und Gruppenübungen können Sie ihre Vorstellungskraft aktivieren und sich gedanklich in die jeweiligen Übungssituationen begeben. Hilfreich ist auch, wenn Sie sich die Anleitungen von einem Partner, einer Partnerin, vorlesen lassen und entsprechend agieren. Fast alle Übungen können auf diese Weise bereits über das bloße Lesen hinaus in ihrem Sinn erschlossen werden.

Flensburg und Gießen, im Dezember 2010

*Ehrenhard Skiera*

## **Einleitung: Reflexive Selbsterfahrung – Grundriss und Entstehung des Übungsweges zur Seele**

### *Vorbemerkungen*

Wahrnehmung beruht auf der Kraft der Sinne, und was wir wahrnehmen und wie wir etwas wahrnehmen ist bedeutsam, das heißt es ruft Empfindungen und Gefühle hervor, und das ästhetische Ereignis wird zu einem Erlebnis. In den frühen Jahren unseres Lebens, ja von Geburt an oder sogar schon im Leib der Mutter, beginnt die Bildung der Empfindungen und Gefühle, lange bevor sie bewusst werden können. In einem Prozess der Wechselwirkung zwischen Innen- und Außenwelt, der schon im fötalen Zustand beginnt, gewinnen Freude und Leiden, Vertrauen und Angst, Trauer und Wut eine je individuelle, freilich nie endgültige und immer noch formbare Gestalt. Die Qualität des frühen Kontaktes mit der Welt, besonders der Kontakt mit Mutter und Vater sowie mit der Umwelt und ihren Objekten, wird das spätere Wahrnehmen und Erleben in der Welt entscheidend einfärben, jedoch nicht gänzlich festlegen. In diesem Prozess formt sich die Seele mit dem Bewusstsein in ihr als ein reflexiver Innenraum, in dem das Fließen von äußeren Eindrücken mit den inneren Impulsen zusammentrifft, zeitweise gar verschmilzt, und zu einem je offenen „Weltbild“ verarbeitet wird. Sehr früh schon ist dieser Prozess voller Dramatik, ja reich an Konflikten. Schon der Säugling ringt mit der Spannung, die dadurch in ihm entsteht, dass zwischen seinen Willensimpulsen – er müht sich, in die Reichweite des Spielzeugs zu gelangen – und dem körperlichen Vermögen – er kann ja noch nicht einmal krabbeln – eine ärgerliche Kluft besteht. Gut, wenn das Kind beim Drama seiner Entwicklung im Spannungsfeld von Bedürfnis und Befriedigung, von Wollen, Vermögen und Sollen genügend liebevolle Mitmenschen hat, die es verständig begleiten.

Bedingt durch den Siegeszug des wissenschaftlich-technischen Denkens hat sich in der Erziehung und so in der Entwicklung des individuellen und kollektiven Bewusstseins ein Paradigma durchgesetzt, das die Kraft des rationalen Denkens betont und besonders fördert. Die Schülerin oder der Schüler muss schon mindestens in zwei oder drei „Neben“fächern, etwa: Kunst, Sport, Musik, Religion gute Leistungen zeigen, um gravierende Leistungsmängel in einem Hauptfach auszugleichen. Sonst ist die Versetzung in die nächst höhere Klasse gefährdet. Fast in der gesamten Berufswelt hat sich



dieses Paradigma – oder sollen wir sagen: dieser Mythos? – von der Überlegenheit des rational-analytischen Denkens und Handelns durchgesetzt. Auch wenn wir die äußerst bedrohlichen Folgen dieser Entwicklung in der Seele des Menschen und in der Umwelt heute zum Teil deutlich vor Augen haben, profitieren die Menschen jener Teile der Welt, in denen sich dieser Wandel nachhaltig vollzogen hat, weiterhin fast uneingeschränkt davon. Die implizite Botschaft westlicher Kultur und öffentlicher Erziehung an die Seele lautet: Entwickle vor allem deine kognitive und sozial-funktionale Seite, alles andere wie Gefühl, Körperbewusstheit und Empfindungen, Intuition, sinnlicher Genuss, zweckfreie Kreativität sind zweitrangig oder sogar – wie die „bösen“ Triebe und „negativen“ Gefühle – äußerst verwerflich.

Und so hat wohl jeder von uns heute ein gut entwickeltes Bewusstsein hinsichtlich seiner kognitiven und instrumentell-technischen Fähigkeiten, jeder weiß ziemlich genau, was er kann und was nicht (Sprachen, Mathematik, Werkzeug- und Computerwissen usw.), während andere Bereiche der Seele am Rande des gesellschaftlichen Wertekanons und im Schatten der kognitiven Seite des individuellen Bewusstseins stehen oder gar „unter Verschluss“ gehalten werden (müssen). – Diese im Schatten des Bewusstseins liegenden Seiten sind nicht in der Weise verfügbar, wie kognitive und technische Fähigkeiten. Ihre Inhalte zeigen sich eher spontan, oft überraschend, zuweilen erschreckend, das andere Mal beglückend, tagsüber im Fließen der Gefühle und Empfindungen und des Nachts im Fluten der Traumbilder. Sie begleiten mehr oder weniger stark jede sinnliche Wahrnehmung, jeden Kontakt mit Anderen, auch jede Erinnerung und jeden Gedanken färben sie auf eigentümliche Weise ein.

Wahrnehmen und Erleben können ganz und gar im seelischen Innenraum verbleiben wie es meist geschieht, wenn wir „alleine unterwegs“ sind, oder wenn deren Äußerung moralisch und sozial geächtet ist. Erleben kann aber auch durch Wort, Bild, Gebärde, Mimik, Musik oder Bewegung zur Darstellung gebracht und auf diese Weise kommuniziert, mitgeteilt, also mit Anderen geteilt werden. Wird das Erleben auf diese Weise in einem geschützten sozialen Raum reflektiert, kommt eine eigenartige Dynamik in Gang. Durch das Mitteilen tritt das Erleben klarer ins Bewusstsein, oft auch die es hemmenden Barrieren, also die Gegenkräfte der Hingabe wie Scham und Angst. Und es geschieht ein zweites: die Anderen werden angerührt und berührt, der seelische Resonanzraum des Zuhörers oder Zuschauers erweitert sich, und so erweitert sich seine Wahrnehmungs- und Erlebnisfähigkeit.

Indem wir einander wahrnehmen und zuhören betreten wir „einen Wahrnehmungsraum höherer Ordnung“; oder genauer gesagt: wir *schaffen dadurch einen kreativen Spielraum, in dem die seelische Tiefendimension der Wahrnehmung transparent werden und ins Bewusstsein treten kann*. Ich höre zu

und Andere hören mir zu, wir sehen einander, wir teilen einander mit, wir berühren einander, wir schaffen etwas Gemeinsames. Und wir können all das, was in dem kreativen Spielraum zur Entfaltung und zum Ausdruck kommt in einer im Prinzip unendlichen reflexiven Schleife erweitern und vertiefen, begrenzt nur durch äußere Umstände wie das Achten auf die zur Verfügung stehende Zeit und die innere Verfassung wie Müdigkeit und das Nachlassen der Aufmerksamkeit. Damit vertiefen wir unsere Wahrnehmungsfähigkeit in Richtung Außen- und Innenwelt und lernen zugleich deren Grenzen besser zu erkennen und zu respektieren.

Ein erfülltes Leben beruht darauf, dass wir – wie der große Theaterregisseur Max Reinhardt einmal gesagt hat – mit beiden Füßen nicht nur in der äußeren Realität, sondern auch in der inneren Welt stehen. Der hier aufgezeigte Übungsweg folgt der Intention, einen geschützten Raum der Kommunikation und des Übens zu schaffen, einen Spielraum, in dem die Wechselwirkung zwischen diesen beiden Welten erkundet, vertieft und ins Bewusstsein gehoben werden kann. Das kann nur geschehen, wenn die Forderungen konventioneller Zwecke für die Zeit des Übens weitgehend dispensiert sind und eine Weise der Wahrnehmung kultiviert wird, die darauf schaut, *was ist* – und nicht danach fragt, was sein sollte.

### *Grundriss des Weges reflexiver Selbsterfahrung*

*Kapitel 1:* Im Theorieteil des Buches will ich in einem ersten Schritt den Begriff der Seele näher erläutern, vor allem ihren Bezug zum Körper herausstellen. So soll deutlich werden, dass der Körper an die Gesetze der Schwerkraft gebunden ist, ja von ihnen (mit)geformt wird, während er sich im Schlaf von der damit einhergehenden Mühe erholt. Im Schlaf erwachen Bereiche der Seele, die im wachen Zustand zumeist verborgen sind, und sie zeigen in Bildern und Geschichten ihr ungezügelt Wesen. Der Traumkörper und die mit ihm verbundene Seele ist den Gesetzen von Zeit und Raum weitestgehend enthoben – und doch entstammt das Grundmaterial seines „Handelns“ aus dem, was wir im wachen Zustand erleben. Auch schlummert der „unbeschäftigte Teil“ der Seele im Wachzustand zuweilen nur leicht „unter der Oberfläche“, und mahnt durch den Einbruch überraschender Gefühle und Stimmungen Beachtung und Achtung an.

Überhaupt ist es für das Verständnis der Übungen wichtig, die Frage zu bedenken, wie tiefere Schichten der Seele im wachen Zustand sich bemerkbar machen. Diese Frage schwingt – mehr oder weniger explizit – im Hintergrund auch anderer Fragen in den folgenden Kapiteln mit.

*Kapitel 2:* In einem zweiten Schritt gehe ich der Frage nach der Entstehung des modernen Bewusstseins nach. Es ist gut, sich darüber klar zu werden, dass wir in einem langen gattungsgeschichtlichen Prozess zu dem geworden sind, was wir sind. Und jeder von uns repräsentiert in unvertretbarer Weise den Höhe- und Endpunkt einer im Ganzen jeweils nur ihm eigenen gattungsgeschichtlichen Entwicklungslinie. Sprache und Kultur sind die Mittel, durch die jener Prozess über die Generationen aufrechterhalten und im einzelnen Menschen zur Wirkung kommt.

Die „Kleine Geschichte des Bewusstseins“ stellt den Versuch dar, die Entwicklung der menschlichen Beziehung zur Welt zu skizzieren, und zwar von den Anfängen des animistisch-magischen und mythischen Denkens über das religiöse und spekulativ-metaphysische bis zum modernen wissenschaftlichen Denken. Diese Entwicklungslinie hat der große französische Philosoph Auguste Comte (1798-1857) erstmalig systematisch beschrieben, wobei er von einer Überlegenheit des faktenbasierten und auf strenger Beobachtung beruhenden wissenschaftlichen Denkens ausgeht (Positivismus). Hier ist die Frage von Interesse, wo sich die magisch-mythischen und religiösen Momente unserer Gattungsgeschichte heute im Menschen wiederfinden lassen. Nun – sie leben in unserem Sehnen und Wünschen, unseren Hoffnungen, in unseren Träumen, auch in dem, was meist abfällig als Aberglauben bezeichnet wird, eben in der Seele.

Auguste Comte ist in unserem Zusammenhang noch aus einem weiteren Grund von Interesse. Gegen Ende seines Lebens nimmt sein Denken durch die innige Gemeinschaft mit einer Frau eine andere Richtung. Der Positivist und rationale Denker findet zu einer neuen Einstellung gegenüber der Macht des Herzens und des Gefühls. Und in seinen letzten Werken findet sich eine geänderte Einstellung zur Religion, insbesondere zum Animismus (Comte verwendet den Begriff „fétichisme“). Dieser bringe den Menschen in eine unmittelbarere, seelenvollere Beziehung zur Welt, als der Gottesglaube. Vielleicht kann Comtes wechselvolles Leben – auf fruchtbare Schaffensperioden folgen oft schwere geistige Krisen – als ein innerseelischer Kampf zwischen Ratio und Gefühl gedeutet werden. Wissenschaft kann Herzenssache sein, sie allein kann die Sehnsucht des Herzens freilich nie stillen.

*Kapitel 3:* Im dritten Schritt vertiefe ich einen Gedanken, der seine Entstehung dem Glauben an die (geistige) Höherentwicklung des Menschen und der Menschheit verdankt und der bereits in der „Kleinen Geschichte des Bewusstseins“ angesprochen wurde. Mit dem Begriff des „Überbewussten“ oder auch dem Gedanken der Spiritualität wird eine besondere Dimension der menschlichen Seele angesprochen, nämlich die Sehnsucht nach einem übergreifenden Sinn des eigenen Lebens. Manche Wege der Selbsterfahrung

knüpfen an diese Sehnsucht an und bieten einen ideologischen und sozialen Rahmen, der diese Sehnsucht zu erfüllen verspricht. Nicht selten werden solche Wege mit einer generellen Diffamierung des rationalen Denkens und der Empfehlung (oder gar dem Zwang) verbunden, jegliche Kritik (vor allem an der wahren Lehre oder dem Guru!) zu unterlassen. Auf diese Weise werden prinzipiell wichtige Bereiche des Bewusstseins – Rationalität und sinnorientierte Spiritualität – in eine Wertehierarchie gezwängt, die weder dem einen, noch dem anderen Bereich gerecht werden kann. Darin liegt zweifellos eine Gefahr, vor allem für Menschen mit einer schwachen Ich-Struktur, die nicht „mit beiden Füßen“ auf dem Boden der Realität stehen.

Man hat viel vom spirituellen Vakuum gesprochen, das der Sieg von Wissenschaft und Technik in den Menschen hinterlassen hat. Schon seit etwa 150 Jahren gibt es im Rahmen von Zivilisationskritik und Lebensreform Ansätze für alternative Bewusstseins- und Lebensformen, die etwas vom „alten Wissen“ für heute retten wollen. Wir wissen auch, dass die oft verzweifelte Suche nach Sinn Menschen in die Abhängigkeit von zweifelhaften Gruppen und „Gurus“ stürzt, weil sie die Versklavung und Ausbeutung, die manchmal hinter der Befriedigung tief liegender Bedürfnisse nach menschlicher Gemeinschaft und „spirituellem Wachstum“ auf sie warten, nicht erkennen können.

*Kapitel 4:* Im vierten Schritt gehe ich den Inspirationen für die Selbsterfahrung nach, die in der animistisch-schamanischen und religiösen Weltansicht liegen. Denn im Praxisteil werden einige Übungen und Rituale vorgeschlagen, die anknüpfen an die ursprünglich allen Menschen gemeinsame Tradition vorrationalen Denkens, also eines Denkens, das in allem was ist Lebendiges am Werk sieht, ein Denken, das alles in der Welt „beseelt“ (animus, lat. für Seele), ferner solche, die dem christlichen Ritus entstammen. Der Sinn dieser Übungen besteht dann freilich nicht darin, jene Formen der Weltanschauung(en) und existenziellen Sinndeutungen zu propagieren oder in ein neu konstruiertes Weltbild zu integrieren. Es geht schlicht darum, den seelisch erschließenden Gehalt eines „anderen Sprechens“ und eines „anderen Zuhörens“ zu nutzen. Das Sprechen mit einem Tier oder aus der Perspektive eines Tieres, das Gleiche mit einem Baum oder mit einem Felsen, oder auch der gestische Nachvollzug religiöser Rituale ohne Worte, zum Beispiel das Spenden und das Empfangen eines Segens, die Gebethaltung oder das Hinknien aus dem christlichen Ritus; all das kann einen Lichtstrahl hervorbringen, der auf bisher verborgene Schriftzeichen der Seele fällt – auch bei Menschen, die mit all dem ansonsten „überhaupt nichts am Hut haben“.

Die Formen und seelischen Wirkungen solcher nicht- oder vorrationalen Übungen und Rituale werden im Rahmen der Reflexion des Erlebten deutlich

ins Bewusstsein gehoben. Ihr Wert für seelisches Erleben sowie ihre bisweilen verführerische Kraft für Menschen, die nicht „mit beiden Füßen“ auf dem Boden der Realität stehen, kann so „am eigenen Leib“ erfahren und dann reflexiv bewusst werden. Denn in der Tat bedeuten jene Übungen, sofern sie mit Hingabe erfolgen, einen Schritt in seelische Bereiche zu wagen, die sonst „im Dunkeln“ liegen.

*Kapitel 5:* Der besondere Zusammenhang zwischen Körper und Gefühl wird schon im ersten Kapitel herausgestellt. Empfindungen und Gefühle sind die Boten des Körpers und der Seele, nur durch sie werden wir uns des Körpers und der Seele überhaupt erst bewusst. Körperliche Empfindungen sind oft verschlüsselte, zuweilen aber auch recht deutliche Botschaften der Seele. Nun geht es im Hinblick auf die Übungen darum, einen vertieften Zugang dazu zu gewinnen. Nicht nur in vielen Situationen des Alltags, auch in solchen des Spiels (Rollenspiel, Schauspiel) kann der Zusammenhang „hautnah“ erlebt werden. Körperhaltungen und Bewegungen können Gefühle hervorrufen, wie umgekehrt Gefühle den Körper beeinflussen, ja sogar formen. Die körperorientierte Psychotherapie spricht vom „Körpergedächtnis“ als Reservoir meist unbewusster muskulärer Gravuren von frühen Gefühlszuständen, die über Bewegung und Berührung aktiviert und therapeutisch nutzbar gemacht werden können. In der nicht-therapeutischen Selbsterfahrung, wie sie hier vorliegt, kann dieser Zusammenhang durch spezifische Übungen ebenfalls näher erforscht und ins Bewusstsein gehoben werden – auch und vor allem als Quelle von Erfahrungen tiefenseelischer Natur.

*Kapitel 6:* So ist der sechste Schritt unserer theoretischen Bemühung schon angedeutet. Es geht um die Frage, wie durch bestimmte einfache oder auch komplexere Übungen ein Prozess in Gang gesetzt werden kann, der bisher nur schwach bewusste oder auch völlig unbewusste seelische Inhalte (Gefühle, Stimmungen, körperliche Empfindungen – bis hin zu klaren Einsichten) ins Bewusstsein bringt. Der Lichtstrahl kann nicht künstlich erzeugt, „angeknipst“ werden. Die Übungen können lediglich ein gegenüber alltäglichen Situationen günstigeres Bedingungsfeld schaffen, so dass er im Üben entsteht, indem ihm ein bisher verborgenes oder nur dunkel geahntes „etwas“ nun bewusst(er) wird. Es geht aber auch darum, der „Sprache“ der tiefenseelischen Dimension in alltäglichen Situationen nachzuspüren. Darin liegen die eigentliche Legitimation und der Wert des Weges reflexiver Selbsterfahrung. Die Übungen bringen nämlich deutlicher zu Bewusstsein, was ohnehin immer mitschwingt.

*Kapitel 7:* Hier geht es u.a. darum, die vier Ebenen innerseelischen Erlebens zu unterscheiden und zu beschreiben. Es handelt sich um ineinander verstränkte, aufeinander und auf die Außenwelt bezogene Ebenen oder Bühnen, auf denen sich das „Drama der Seele“ abspielt, nämlich

- (1) die kognitive Ebene oder die Ebene des Wissens,
- (2) die pragmatisch-politische Ebene oder die Ebene des Handelns,
- (3) die personale Ebene oder die Ebene des genetischen (individuellen) Selbst und
- (4) die ozeanische Ebene oder die Ebene des allgemeinen (nicht-individuellen) Selbst.

Die im 6. Kapitel herausgearbeitete tiefenseelische Dimension des Erlebens ist vor allem der personalen und der ozeanischen Ebene zugeordnet. In den Übungen geht es primär um eine Vertiefung der Zugänge zu diesen Ebenen (3 und 4), aber auch um die kognitive Verarbeitung der in den Übungen gemachten Erfahrungen (auf und für Ebene 1), sowie der Möglichkeit nach um eine unter Umständen heilsame Erschließung neuer Handlungsmöglichkeiten (bezogen auf Ebene 2).

*Kapitel 8:* Ein weiterer wichtiger Schritt auf dem Weg zu den Übungen bezieht sich auf die Frage nach den personalen Bedingungen auf Seiten der Anleitenden und Teilnehmenden sowie nach den Regeln und Bedingungen, unter denen die Erkundungsarbeit durchgeführt werden kann – einiges davon wurde oben bereits angesprochen.

*Praxisteil in 15 Lektionen:* Schließlich beschreibe und kommentiere ich im Praxisteil die konkrete Arbeit mit den Übungen in „15 Lektionen“ so genau wie es mir zum Verständnis des Aufbaues, der Gesamtkomposition und der kommunikativen Prozesse nötig erscheint, und so anschaulich wie es mir möglich ist.

Bei allen Übungen geht es nicht um praktische Zwecke in der Weise, dass Alltagssituationen anschließend besser bewältigt werden könnten. Dies kann, wie mir Teilnehmer berichten, zwar ein Nebeneffekt sein; eben deshalb, weil der Kurs auch eine intensive Übung im Wahrnehmen und Kommunizieren ist, Fähigkeiten, die in jeder sozialen Situation von Bedeutung sind. Hier dienen die Übungen aber nicht zur Vervollkommnung persönlicher Fähigkeiten, sondern als „Fahrzeuge“ zur Reise in die Innenwelt. Zu eher praktischen Zielen führen weit effektivere Wege: in schwierigen Lebenslagen etwa die vielfach erprobten Verfahren der Verhaltens- und/oder Gesprächstherapie oder verschiedene Arten von Kommunikationstrainings; in weniger schwierigen wirklich gute, nicht nur gut gemeinte, Ratschläge von wohlwollenden Mitmenschen. – Hier aber wird nichts zielgerichtet trainiert. Es geht lediglich

um die Schaffung eben dieses kreativen Spielraumes, in dem Erfahrungen mit sich selbst und im Verein mit Anderen nach Maßgabe der eigenen bewussten oder latenten Intentionen gemacht werden können.

Dieser Raum ist also weitestgehend von „fremden Zwecken“ befreit. In seiner Zwecklosigkeit überschreitet er die Grenzen konventioneller Bemühungen (um Status, Geld, gute Noten, Anerkennung, Gesundheit, Konsum, Spaß, Trainingszielen aller Art, praktische Lebenshilfe usw.) und Regeln. In diesem Raum wird nun ein in seiner Gesamtheit facettenreiches Spiel inszeniert – das sind die künstlich und meist überlegt, gelegentlich spontan aus dem Fluss des Geschehens heraus gestalteten Übungen. In diesem Spiel tritt nicht etwa trotz, sondern wegen seiner Künstlichkeit ein weites Spektrum an echten Empfindungen und Gefühlen zutage. Wie im kindlichen Spiel oder im Spiel überhaupt der Spielverlauf Spannung erzeugt, die Niederlage Enttäuschung, Traurigkeit oder Wut, der Sieg über den Gegner Freude oder Triumph hervorruft – so werden in den Übungen Themen berührt und reflektiert, die „mitten aus dem Leben stammen“. Die Themen stammen mitten aus dem sozialen Leben und zugleich aus unserer eigenen Mitte, aus unserer inneren Welt, aus unserer Seele. Beim Üben kristallisieren sich seelische Inhalte um manchmal kaum bewusste „Wahrnehmungssplitter“, nehmen schließlich Gestalt an und treten ins Bewusstsein.

Letztlich ist jede Beschreibung konkreten Erlebens nur ein Hinweis, der das Erleben selbst nie vollständig abbildet und der eigenes Erleben auch nicht ersetzen kann. Immerhin mag ein Reiseführer, sagen wir für Spanien, dem Leser eine Ahnung davon geben, ob es sich für ihn lohnt, das Land zu besuchen und einigen der vorgeschlagenen Routen zu folgen. Hat er sich für einen Weg entschieden, wird er in jedem Falle ein anderes als das beschriebene Land antreffen. Er wird „sein Spanien“ in Augenschein nehmen, und sofern er darüber berichtet vielleicht den Titel wählen „Mein Spanien“.

### *Entstehung und Entwicklung des Weges der reflexiven Selbsterfahrung*

Der hier beschriebene Weg der Selbsterfahrung geht ursprünglich auf die Arbeit vieler Jahre mit Lehramtsstudierenden fast aller Unterrichtsfächer und mit Diplomstudierenden der Pädagogik an der Universität Flensburg zurück. Es handelte sich meist um Teilnehmer in den Zwanzigern, aber auch einige ältere Studierende aus dem zweiten Bildungsweg oder Berufswechsler nahmen daran teil, gelegentlich auch solche, die bereits das Rentenalter erreicht hatten und nun erst oder noch einmal eine Hochschule besuchen wollten. Später konnte ich dann auch Erfahrungen in frei angebotenen Kursen sammeln außerhalb der Hochschule. Die Altersspanne in einem frei zugänglichen

Kurs betrug einmal fast 60 Jahre. Die 15 Teilnehmer waren zwischen 22 und 80 Jahren alt. All die Erfahrungen bestärken mich in der Überzeugung, dass mit den Übungen in einer lebendigen Weise grundlegende Themen angesprochen werden, Themen, die uns das ganze Leben begleiten, und die nie endgültig „abgehakt“ werden können. Die Seele entwickelt sich zwar, es gibt ein ständiges Fließen zwischen der Innen- und Außenwelt; aber die Seele altert nicht. Immer gibt es neue Zugänge. Jede mit Hingabe ausgeführte Übung und deren Reflexion kann bisher unbekannte oder wenig bewusste „Saiten“ unserer Seele zum Klingen bringen.

Als ich anfang, ein Buch über diesen Weg der Selbsterfahrung zu schreiben, konnte ich auf meine persönlichen Erfahrungen und Aufzeichnungen, auf Protokolle und Berichte aus vielen Jahren zurückgreifen. Alle Dokumente verwende ich so, dass die Anonymität der Teilnehmerinnen und Teilnehmer gewahrt bleibt. Im Sommer 2002 fiel mir an der Universität die Aufgabe zu, eine Seminargruppe in die Theorie und Praxis der ästhetischen Erziehung einzuführen. Dafür war ein Semesterkurs vorgesehen. Von Anfang an verfolgte ich die Absicht, mich in dem Kurs nicht mit den in beeindruckender Fülle vorliegenden Theorien der ästhetischen Erziehung auseinander zu setzen, sondern in experimenteller und erfahrungsbezogener Weise an der Grundlage jeglicher Ästhetik zu arbeiten, nämlich an der menschlichen Wahrnehmung selbst.

Einen Erfahrungsraum zu schaffen, in dem die Prozesse der Wahrnehmung ins Bewusstsein gerückt werden sollten, wurde mein Anliegen. Es ging also nicht nur um das Wahrnehmen, das ja in jeder Situation mehr oder weniger bewusst geschieht, sondern um das *Wahrnehmen des Wahrnehmens oder besser: um das Gewahrwerden des Wahrnehmens* selbst in seinen verschiedenen Qualitäten. Das würde dann, so meine Vermutung, im Leben der Studierenden nicht so leicht zur Übernahme vorgeformter Urteile führen, sondern zu persönlichen Ansichten, in denen etwas Wirkliches, will sagen im Urteilenden selbst seelisch Wirksames zum Ausdruck gebracht wird. Für einen in dieser Weise „geschulten“ Menschen wäre ein Bild oder ein Musikstück, ein Gesicht oder eine Landschaft, eine Bewegung oder eine Geste, ein Gedicht oder eine Geschichte schön und ergreifend, weil er vom Gefühl des Schönen angerührt oder von den ausgelösten Gefühlen selbst merklich ergriffen ist – und nicht, weil vorgängige und tradierte Urteile eine solche Bewertung nahe legen. In einem weiteren Sinne genommen kann *wahrnehmendes Erleben* und authentischer Ausdruck desselben zu einer höheren Bewusstheit tiefer liegender Motive, Wünsche und Sehnsüchte in der Seele des Menschen führen und so zur Versöhnung des Herzens mit dem Geist der Rationalität beitragen.



Der von mir gewählte praktische Fokus auf das Wahrnehmen selbst und die Arbeit der Sinne machte einen neuen Ansatz erforderlich. So wählte ich anfangs den Titel *„Wahrnehmen und Erleben, Darstellen und Reflektieren. Experimentelle Übungen zur Schulung der Sinne“*. Ich betonte damals den experimentellen Charakter des Kurses, auch weil ich selbst in der Arbeit noch weitere Erfahrungen gewinnen wollte. Eine wichtige Hilfe war mir anfangs das Buch von Charles Brooks *„Erleben durch die Sinne – Sensory Awareness“*, in dem der Autor einfühlsam die Arbeit von und mit seiner Frau Charlotte Selver beschreibt. Auf diesen bedeutsamen Ansatz zur Schulung der Wahrnehmungsfähigkeit oder der Übung im sensorischen Gewahrsein gehe ich noch genauer ein (siehe Kapitel 1 im Theorie- und Lektion 5 im Praxisteil). Übungsanregungen aus diesem Buch verknüpfte ich bald mit manchen anderen Ideen, deren Erfahrungsgrundlage zu einem Teil weit in meine eigene Lebensgeschichte zurückreicht, zum anderen Teil aber erst in der Seminararbeit selber gebildet oder – drittens – im Zustand einer erhöhten Sensibilität für die seelische Tiefendimension meiner alltäglichen Erfahrungen gewonnen wurde. An den entsprechenden Stellen im Theorie- und Praxisteil des vorliegenden Buches werde ich darauf detaillierter eingehen.

Mir ist es ein wichtiges Anliegen, die Herkunft und Entwicklung einzelner Übungen, soweit ich diese selbst erinnern oder nachvollziehen kann, transparent werden zu lassen – nicht zuletzt deshalb, um den Leser zu ermutigen, neue (selbst)erfahrungsbasierte Übungen zu entwickeln. Denn das ist nach meiner Erfahrung eine notwendige Bedingung für die Leitung einer Gruppe, die sich auf den Weg zur Seele begibt. Der Leiter oder die Leiterin sollte in einem möglichst hohen Maße die vorgeschlagenen Übungen „verkörpern“, sie persönlich repräsentieren, sie wo es sich anbietet mit innerer Beteiligung auch vormachen oder mitmachen. Das schafft Vertrauen und hilft über manche innere Barrieren bei den Übenden hinweg. Es zeigt aber auch, dass die Übungen im Leben der Leiterin oder des Leiters eine Bedeutung haben, dass sie von ihr oder ihm bewusst ausgesucht oder mit Verstand und Herzblut selbst geschaffen wurden – und dass sie wie jedes menschliche Werk kritisiert werden können. Jegliche Attitüde eines überlegenen Meisters ist fehl am Platz. Sie verhindert das Zu-sich-selbst-Kommen und das Zueinander-Kommen der Teilnehmer, schafft Abhängigkeit dort, wo Befreiung angesagt ist. Und sie verdunkelt die wichtigste Voraussetzung freisetzender Übungen, dass der Übungsleiter nämlich selbst ein Übender, ein Suchender, ein Lernender ist und bleibt. – Das Land der Seele ist weit. Es kann in seinen Grenzen nie vollständig ausgelotet werden. Es entzieht sich aller Kartierungsversuche. Anders lautenden Programmen wie *„Entwickeln Sie mit uns ihr volles Potenzial!“* sollte man durchaus mit Vorsicht begegnen.

Bei den Übungen machte ich bald die Erfahrung, dass sensorisches Erleben in der hier geübten Weise bei vielen Teilnehmern an individuell bedeutsame Lebensthemen rührt und bisweilen tiefe Gefühle freisetzt. Man könnte dieses Geschehen als intra-individuelle Kommunikation bezeichnen, im Sinne einer Begegnung von kaum oder nur schwach bewussten Anteilen der Seele mit sich selbst. Es ist, als wenn ein Lichtstrahl auf bisher verborgene Schriftzeichen der Seele fällt und deren Sinn plötzlich ahnen, empfinden, fühlen lässt oder den Sinn manchmal auch klar zu Bewusstsein bringt. Ein Teilnehmer sagte nach der Übung „Einem Kind begegnen und mit ihm leben“ in der Nachbesprechung mit bewegter Stimme: „Ich merke, bei mir tickt total die biologische Uhr. Ich will jetzt Vater werden. Meine Partnerin ist auch nicht mehr so jung. Ich will eine Familie gründen.“ Vielleicht verbindet er diese deutliche Botschaft seiner Seele mit der Kraft seiner Vernunft und kommt im Gespräch mit seiner Partnerin so zu einer verantwortbaren Entscheidung.

Nun kann ein und dieselbe Übung bei den Teilnehmern verschiedene Themen anrühren, ja sogar völlig gegensätzliche Gefühle auslösen. Im Beispiel eben äußerte eine Teilnehmerin während der Besprechung: „Nur keine Kinder! Jedenfalls nicht jetzt! Und ob überhaupt, das wird sich noch zeigen.“ Häufig wird in den Besprechungen und Erfahrungsberichten der Verwunderung über die verschiedene Erlebnisweise Ausdruck gegeben. Im Übungsteil des Buches werde ich an einigen Stellen darauf eingehen. Die einfache Erkenntnis, dass jeder Mensch ein Individuum und „eine Welt für sich“ ist und bleibt, gewinnt so an Tiefe, an unleugbarem Gehalt. Kommunikation mit dem Anderen (interpersonale Kommunikation) wird dann als der Versuch wahrgenommen, (Ver)Bindungen zwischen zwei *grundsätzlich nicht-kongruenten Welten* zu schaffen, deren Grenzen wir unbedingt achten müssen. Dies nicht wahrhaben zu wollen oder zu können dürfte eine der häufigsten Ursachen für Missmut und Verdross sein, auch für Stagnation und Unheil in nahen persönlichen Beziehungen. Wir sind auf Verständigung mit dem Anderen angewiesen, weil das Nichtverstehen und das Missverstehen so nahe liegen.

Durch die Ausweitung des reflexiven Raumes im Seminar, durch die Aufnahme neuer Übungen wie die eben erwähnte und durch die zunehmende Betonung kommunikativer Aspekte haben sich nach und nach die Akzente verschoben, so dass ich später einen neuen Untertitel für diesen Kurs wählte: „Wahrnehmen und Erleben, Darstellen und Reflektieren – *Übungen zur intra- und interindividuellen Kommunikation in einer Gruppe*“.

Ein weiterer Schritt auf dem Wege zur jetzt vorliegenden Konzeption brachte die wiederholte Erfahrung der besonderen Schwierigkeiten, die im Allgemeinen damit verbunden sind, sich auf die recht unkonventionellen Übungen einzulassen. Vor allem zeigen sich Barrieren bei Aufgaben und Übungen, die einen freien nicht-diskursiven oder nicht-verbalen Gebrauch der Stimme nahe

legen, und beim Wahrnehmen, Entdecken und „Ausleben“ wirklich eigener Bewegungsimpulse. Alle können sich meist ohne große Hemmungen *zur Musik bewegen*, das hat ein jeder und eine jede in den Diskotheken zur Genüge geübt, und das in ganzkörperlichen rhythmischen Bewegungen liegende erotische Moment wissen viele wirkungsvoll einzusetzen. Sich aber *von der Musik bewegen zu lassen*, das heißt: einen durch das Hören rhythmischer Musik im Inneren entstehenden Bewegungsimpuls wahrzunehmen und in eine nun eigene, persönliche Bewegung einmünden zu lassen – das stößt zuweilen auf unüberwindliche Barrieren. – Woran liegt das? Vermutlich an den „Augen und Ohren der Anderen“, die mit im Raum sind, und die insgesamt den durch Erziehung in uns geschaffenen Zensor wachrufen, der über Richtig und Falsch, Schön oder Hässlich urteilt. Seine Wirkung besteht darin, persönliche Impulse zu werten, zu unterdrücken, zu verbergen oder – wenn sie denn deutlich wahrgenommen werden – deren Ausdruck zu verhindern. Damit soll freilich nicht einer völligen Zügellosigkeit beim impulsiven Agieren das Wort geredet werden. Jegliche Aktion in der Gruppe bedarf einer Reflexivität hinsichtlich ihrer sozialen Angemessenheit und Tolerierbarkeit, auch in dem hier angestrebten kreativen Spielraum einer erweiterten Wahrnehmungs- und Ausdrucksmöglichkeit. Ein Teil der Übungen ist so angelegt, dass ein „Ringen“ mit diesem Zensor, mit den inneren Barrieren und den Gegenkräften der Hingabe an die Aufgaben, stattfinden kann.