

Von Lemniskaten und Wasserratten

Vor ungefähr einem Jahr saß ich einmal wieder mit lieben Freunden in einem kleinen, etwas aufgehüpften Café in Haarlem und genoß ein einfaches, aber sehr leckeres Frühstück, während ich probierte wieder etwas Wärme in meinen Körper zu bekommen. Seit dieser Zeit habe ich mich den „Waterratten“ angeschlossen. Fast jeden Samstag Morgen fahren wir ins Naturschutzgebiet um in einem magisch gelegenen See umgeben von Wald und Sanddünen nackt zu schwimmen. Ich bin neu bei den Wasserratten und noch nicht so ein Die-hard wie die anderen und habe Mitte November bei 12 Grad, früher als ich von mir gefordert hatte, aufgegeben, während meine Freunde auch im Januar noch Löcher ins Eis schlugen.

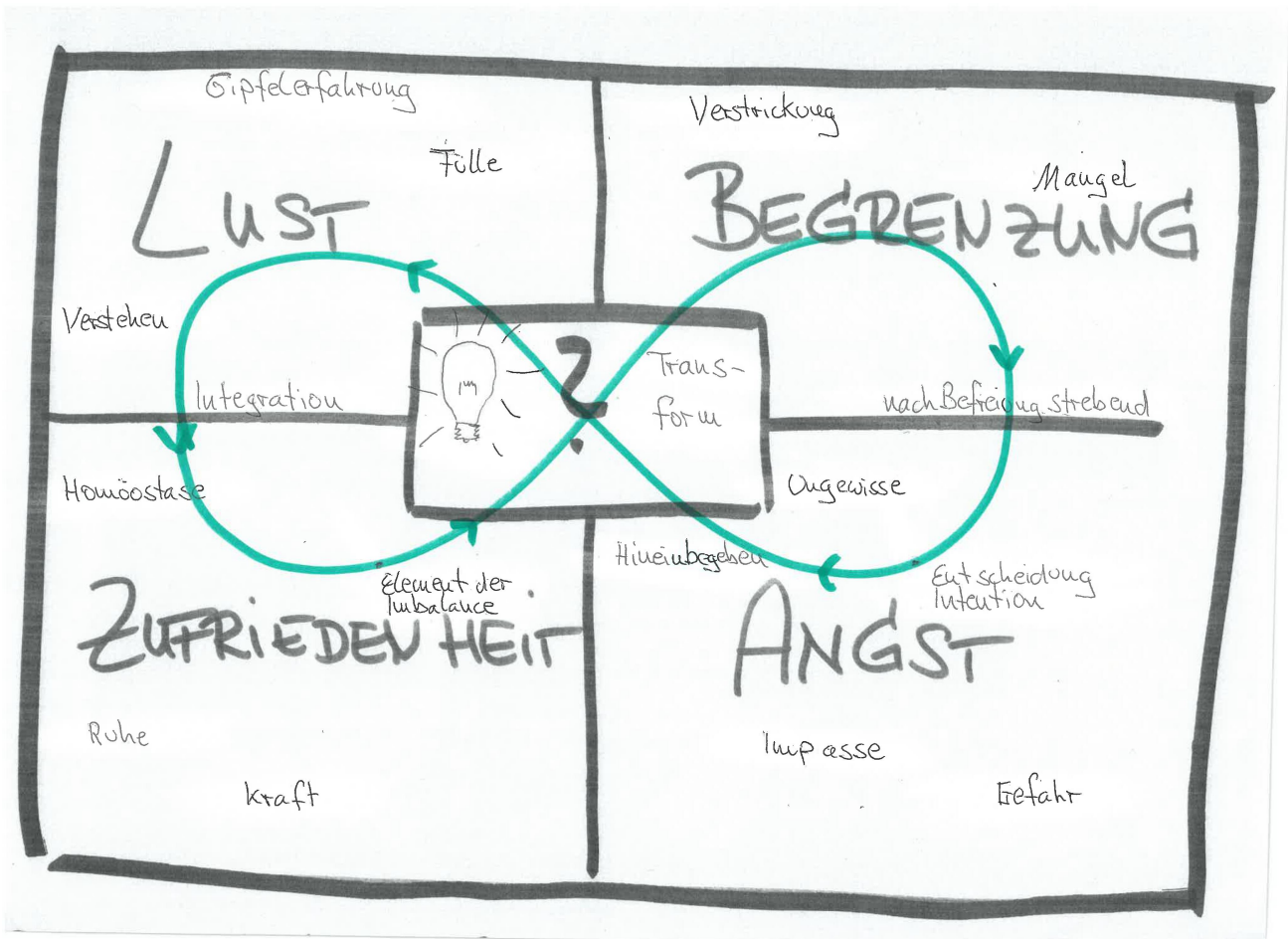
Retrospektiv bin ich schon damals, durch den Akt ins kalte Wasser zu steigen, mit vielen Aspekten von Begrenzung, Angst, Lust und Zufriedenheit konfrontiert worden, kann sie aber seit neuem besser in Beziehung zueinander verstehen.

Meine Freunde sind Therapeuten und Coaches und ich genieße unseren Austausch beim Aufwärmfrühstück immer sehr. Doch diesmal gab es ein besondere Begegnen mit Marijke welches ein großes Geschenk war: Wir erkannten einander in dem Bedürfnis Menschen die mit Menschen arbeiten, sogenannte „Hulpverleners“ (Hilfe-verleiher) auszubilden und Wachstumsprozesse zu fördern. Wir entdeckten, dass sich in uns dieses starke Bedürfnis im Laufe der Zeit manifestiert hatte und entschlossen uns an diesem Morgen die Kräfte zu bündeln und etwas in die Welt zu setzen zu dem wir uns gerufen fühlten. Seitdem basteln wir u.a. an einem Retreat im wunderschönen Österreichischen Tennengau und sind dankbar für das Setting (ayurvedisches Zentrum und keltische Kraftorte!) und der Methodenvielfalt die uns zur Verfügung steht.

Und dann kam die Anfrage für diesen Artikel und das Schema dazu.

Ich bat Marijke mich zu unterstützen um diesen Worten in Kästen den Sinn zu entlocken. Wir nahmen uns einen Nachmittag Zeit, saßen vor dem Ausdruck des Schemas und fühlten uns ein wenig wie in einem Harry Potter Film in der Szene wo das tiefe Geheimnis der Schatzkarte sich in Nebel hüllt. Wenn wir doch nur die richtige Perspektive finden könnten dann würde sich das Geheimnis in seiner Fülle offenbaren. Und so holten wir die Zaubersprüche raus die uns immer gut gedient hatten. Marijke benutzte die fünf Elemente des Schemas als Bodenanker und begann diese im Raum aufzustellen. Sie entdeckte Perspektiven, Zusammenhänge, Identifikationen, Gefühle und spürte gut denen nach. Ich gebrauchte die print-outs der 5 Elemente als Gegenüber in der Gebärdenarbeit (Karl Metzler) und ging in den 6 Grundgebärden auf die Dinge zu, um zu erleben, was dieses in mir tun würden.

Beide Herangehensweisen waren sehr aufschlussreich und wir trugen die Ergebnisse zusammen. Trotz der Fülle von Eindrücken und Einsichten fehlte uns aber immer noch der größere Zusammenhang, das wirklich Fließende. Bis wir uns von der Idee der Kreises lösten und eine Ebene drehten. Dann gab es ein Klick:



Die Lemniskate der Transformation

Wenn wir auf das gegebene Schema ein Unendlichkeitszeichen, eine Lemniskate (engl.: a lazy eight!) projizieren und zwar mit der Flussrichtung von Zufriedenheit nach Begrenzung und Angst nach Lust, durch die Mitte kreuzend, dann entsteht ein Bild von einem Konzept in dem wir universelle Transformations- und Wachstumsprozesse erkennen.

Als Startpunkt gehen wir der Einfachheit halber von der Zufriedenheit aus, den Momenten wo alles im Reinen ist, wo Ruhe und Kraft herrschen, wo alle Strukturen und der Energieaustausch so sind wie wir es gerne sehen und es uns gut tut – der Homöostase. Und dann gibt es einen Punkt, vielleicht am unteren Ende der Schleife, an dem uns etwas ruft, wir vielleicht merken, dass etwas nicht mehr stimmt. Wir kommen ein wenig aus Balance und erkennen das es da z.B. noch ungelebtes Leben gibt, oder das etwas nicht mehr genug ist, oder dass es ein Bedürfnis nach (Aus-)Dehnen gibt. Vielleicht stimmt etwas in den Strukturen nicht mehr, oder wir vermissen Neues und entdecken dass wir uns zu sehr im Alten eingewöhnt haben.

Daraufhin geht die Bewegung nach schräg rechts oben in Richtung Begrenzung, durch die Mitte. Der Kern dieser Mitte ist schwierig mit einem Wort zu besetzen. Er scheint nach unserem Verständnis auch die Qualität von Licht zu haben und abhängig von der Richtung in der man ihn durchschreitet kann er zutiefst transformieren, uns aufs Sein zurückschleudern, aber auch schonungslos uns den Spiegel vorhalten und uns frustrieren. Mangel und Fülle, erfahrungsorientiert und reflektierend, transformierend, könnten seine Qualitäten sein.

In der Begrenzung selber erkennen wir unsere Verstrickungen, unser gefangen sein, oder vielleicht auch die Sicherheit der Grenzen und auch den Mangel den wir hier sicherlich erleben. Wir gehen davon aus, dass Begrenztheit, wenn man nicht bereit ist sich mit ihr zu arrangieren, uns zur Befreiung hinstreben lässt. Manchmal geht das einfach, sind Entscheidungen schnell getroffen und Wege erkennbar. Und es gibt Situationen, welche aussichtslos sind. Wo weder Weg A noch B (noch C und D) eine Ausflucht bieten und wir uns fragen, wo das alles enden soll. Und ist ein „Weg“ überhaupt die Lösung? Wir erleben uns dann häufig auf verzweifelter Suche auf einer „Od-I-sey“, bis wir uns vielleicht auch in Aspekten von Kontrollverlust wiederfinden und der Impasse. Und auch hier, vielleicht wieder an der unteren Kehrtwende der Schleife, scheint es einen Punkt zu geben an dem wir uns entscheiden, eine Intention aussprechen uns konfrontieren wollen und aufhören zu rennen und bewegen uns dadurch wieder Richtung Mitte. Diese Bewegung auf Transformation zu kann einher gehen mit Gefühlen von Gefahr, Angst, im Extremfall Panik, sich trauen, sich hingeben und geschehen lassen, in die Ungewissheit treten und innerlich sagen „Yes-I-do“ (für die die den Wortwitz nicht verstanden haben – rückwärts gelesen Oddisey, oder so...)

Die Transformation die uns nimmt (wir sind wieder in der Mitte angekommen) hat den befreienden Charakter der tiefen existentiellen Veränderung, wie in einer erfahrungsorientierten Intervention die traf, ein komplett Durchleben eines bedrohlichen Gefühls, berührende Ritualerfahrungen oder z.B. schamanische Tranceerfahrungen der südamerikanische Ayahuasca-Zeremonien und so vieles mehr. Wie auch immer es sich manifestiert, es hat letztendlich ein spirituelles Element, welches zu erklären die Worte fehlen.

In der Lust angekommen erleben wir nach diesem Abenteuer eine Gipfelerfahrung. Es ist etwas Neues entstanden das uns von Herzen begeistern kann. Es ist noch unerklärt, nicht reflektiert und wir sind vielleicht voller Wunder und Dankbarkeit. Momente von ganz Da-Sein, Rührung, Triumph und Freude können hier erlebt werden und auch ein bisschen Eros schwingt wohl mit.

Und wie es mit Gipfelerlebnissen so ist, runter müssen wir letztendlich alle wieder. Und wir beginnen zu verstehen, zu sortieren, zu integrieren und rutschen sanft wieder in einen neue (!) Zufriedenheit, eine Homöostase auf einem andere Niveau und richten uns in dieser wohlig ein.

Bis dann irgendwann wieder dieser blöde anstrengende Punkt kommt..... (siehe oben)

Nun, wo Marijke und ich für uns (wieder-)erkannt haben, dass genau dieses endlose Fließen des Lebens uns und die Menschen die sich uns anvertrauen, wachsen lässt, ist unsere Begeisterung für unser Retreat in Österreich nochmal gestiegen. Wir freuen uns gemeinsam mit lieben Menschen unsere Grenzen zu erforschen und zu dehnen, gut behütet Krise erleben zu dürfen und Freundschaft mit Angst zu schließen, uns zu geben und transformieren zu lassen und das Leben mal richtig zu feiern. Das frisch Erfahrene dann zurückzubringen nach Hause wo vielleicht eine ganz neue Zufriedenheit entstehen darf.

Und bis es soweit ist, werde ich das Schema dem Lemniskate der Transformation beim Schwimmen mit meinen Freunden den Waterratten im immer kälter werdenden Wasser nachspüren und triumphal auch noch diesmal im Dezember gemeinsam mit ihnen ein Aufwärmfrühstück genießen, hoffentlich.