

Die innerste Begrenzung und die Geschichte einer Befreiung

Wie die Arbeit mit dem Grundthema begann

Von Demian zur Strassen

Normale Härte

„Und soll das jetzt ewig so weiter gehen? Wie stellst du dir das vor?“ Die Stimme meiner Freundin raubte mir den letzten Nerv. Was sollte ich denn noch tun? Es war im nasskalten Winter des Jahres 1984, ich wohnte mit Petra in Berlin und führte ein zweigeteiltes Leben.

Mein Studium hatte ich enttäuscht abgebrochen, und um das Geld für Miete und Kleider, Brot und Butter zu verdienen, arbeitete ich in einer Fabrik als Maschinenführer. In meiner Freizeit gab ich ab und zu Vivation-Sitzungen (Vivation ist der Vorläufer von AFI) und ging zu einer Gruppe, die Rebirthing und positives Denken praktizierte. Lieber wäre mir zwar eine Vivation-Gruppe gewesen, aber da es die nicht gab, war ich dankbar für die Unterstützung, die ich durch diese andere Gruppe erfuhr.

Allerdings hatte ich immer weniger freie Zeit für solche Dinge. Wenn ich von der Arbeit nach Hause kam, erschöpft und zermürbt von der stumpfsinnigen Knochenarbeit, musste ich erst einmal die schmerzenden Beine hochlegen.

Und dann hatte mich mein Chef eines Tages zu sich gerufen und noch mehr Überstunden von mir verlangt. „Wenn es Ihnen nicht passt, gibt es genug Leute, die sich nach Ihrem Job die Finger lecken!“ Die Kommentare meiner Kollegen: „Alles Scheiße, deine Elli!“ oder auch mit ein paar Klopfen auf die Schulter: „Normale Härte, Mann!“ Ich arbeitete also inzwischen zehn, manchmal zwölf Stunden täglich. Mit mir war nichts mehr anzufangen, und Petra ließ mich nun ihre Unzufriedenheit spüren. Zu recht. So ging es nicht weiter. Ich wollte da raus.

In mir drängte das Sehnen nach einem erfüllten Leben und das Wissen, dass es möglich sein musste. Manchmal hatte ich auch schon mit dem Gedanken gespielt, mich als Vivation-Lehrer selbständig zu machen. Aber würden die Menschen mein Angebot willkommen heißen? So, dass ich davon leben konnte? Meine Gedanken führten immer wieder zu der Vorstellung, dass ich keine Arbeit mehr als Facharbeiter finden würde. Ich sah mich voller Angst als Hilfsarbeiter alt werden – oder arbeitslos, der Willkür des Sozialamts ausgeliefert. Ich traute mich nicht zu kündigen, und so blieb ich der Sklave meiner Arbeitsstelle.

Land in Sicht

Die Wende begann damit, dass unsere Gruppe ein Seminar organisierte, in dem es um unsere negativen Glaubens-Sätze ging. In einer der Übungen hörte ich mich dann sagen: „Mein negativster Gedanke über mich ist: Ich bin nicht willkommen!“ Ich war wie vom Donner gerührt. Das war es! Ich war nicht willkommen, und so musste ich Vorlieb nehmen mit dem, was für mich übrig blieb.

Mir war klar: Solange ich von dieser Überzeugung ausging, hatte ich kein Recht auf ein glückliches Leben und keine Chance, aus der Fabrikarbeit auszubrechen. Diese Entdeckung schmerzte und gleichzeitig eröffnete sie eine Perspektive. Denn wenn ich diese Überzeugung ändern konnte: wer weiß - vielleicht hatte ich dann eine Chance?

Am nächsten Tag erklärte uns der Leiter, dass diese Art von negativer Selbstverurteilung die „persönliche Lüge“ genannt wurde und dass die Befreiung darin lag, den eigenen Verstand umzuprogrammieren. Wir sollten dazu Affirmationen benutzen - in meinem Fall die einfache Umkehrung: „Ich bin immer und überall willkommen“.

Ich sah einen Weg vor mir: Ich selbst war die Ursache meiner Beschränkungen, und in mir lag auch die Kraft der Veränderung. Ich musste nur mit Entschiedenheit und Ausdauer an meiner Umprogrammierung arbeiten. Mein ganzes Sehnen nach einem erfüllten Leben wachte auf und drängte mit Kraft in diese Richtung.

Die nächsten Wochen setzte ich mich immer wieder hin und schrieb den Satz: „Ich bin immer und überall willkommen“. Jedesmal kamen innere Stimmen hoch, die Sturm liefen gegen diese „offensichtliche Unwahrheit“. Die Anweisung dazu war: „Lass die Affirmation wie klares Wasser sein, das den Bodensatz auf dem Grunde eines Glases aufwirbelt. Und du gießt so lange klares Wasser nach, bis kein Bodensatz mehr hochkommt.“

Bei mir kam jede Menge Bodensatz hoch. Am Anfang war das noch sehr aufschlussreich, denn es kamen viele Erinnerungen, die bewiesen, dass ich schon zeitlebens unwillkommen war. In der Schule war ich Außenseiter, im Kindergarten, und generell als Sohn einer peruanischen Mutter in Deutschland.

Es war klar, dass viele Situationen in meinem Leben durch dieses Unwillkommensein geprägt waren. Nein, mehr noch: Unwillkommensein war mein Grundgefühl. Und wenn es stimmte, dass ich es selbst durch meine Überzeugungen verursacht hatte, dann musste ich doch nur meine Überzeugung ändern!

Aber so einfach war das nicht. Auch nach langen Monaten voll von Tausenden von positiven Sätzen fühlte ich mich unter der Oberfläche immer noch unwillkommen. Es blieb das Geheimnis über mich, das niemand wissen sollte, und meine Affirmationen waren nur ein Schild, mit dem ich die traurige Wahrheit für ein paar Momente von mir weghalten konnte.

Inzwischen war ein Jahr vergangen. Ich hatte zwar eine wichtige Wahrheit über mich entdeckt, aber das änderte nichts. Oder fast nichts. Ich konnte immerhin etwas bewusster wahrnehmen, wenn ich mich verbog, um willkommen zu sein.

Und siehe da, das betraf auch meine Gruppe. Um nicht aus der Reihe zu tanzen, hatte ich mich angepasst und die Übungen brav nach Anweisung durchgeführt. Um dazu zu gehören, hatte ich meine eigene Wahrnehmung ausgeblendet. Zumindest war ich soweit gekommen, das überhaupt zu bemerken, und an dieser Stelle machte ich einen entscheidenden Schritt.

Aufbruch in ein neues Leben

Ich hatte durch Vivation viel über Gefühle und deren Integration gelernt und jetzt begann ich, dieses Wissen anzuwenden. Als erstes fand ich eine neue Affirmation. Sie hieß: „Es ist okay für mich, mich nicht willkommen zu fühlen!“

In dem Moment, als ich diesen Satz in mir wirken ließ, fing ein Block an zu schmelzen, den ich die ganze Zeit vor mir hergeschoben hatte. Endlich konnte ich nicht nur sehen, dass ich mich schon im Kindergarten unwillkommen gefühlt hatte – jetzt konnte ich es auch fühlen. Und ich musste nicht schnell meine Affirmation dagegen halten; nein: ich konnte lange genug mit dem einsamen Kind verweilen, dass es sich ausweinen konnte - immer wieder, und immer wieder.

Innerhalb einer Woche bewegte sich mehr als in dem ganzen Jahr zuvor. Die erste spürbare Veränderung bezog sich auf das Gefühl, nicht willkommen zu sein: Ich konnte es als Gefühl im Körper fühlen, und ich konnte damit da sein und entspannen.

Einmal stand ich im Kreis von Bekannten, doch niemand schaute mich an, und das Gespräch bezog mich nicht ein. Ich sagte etwas, aber meine Stimme klang für mich selbst dünn und fremd, und niemand nahm darauf Bezug. Da war es wieder: das Gefühl, nicht willkommen zu sein, nicht Teil der Gruppe - Außenseiter.

Ich entspannte mit Hilfe des Satzes: „Es ist okay für mich, mich nicht willkommen zu fühlen“, und zum ersten Mal konnte ich einen Teil davon spüren, der fast nicht greifbar war. So wenig greifbar wie Abwesenheit. Mein Körper stand zwar mit den anderen im Kreis, aber energetisch war ich nicht wirklich da. Wo war ich? Ich hatte mich zurückgezogen und stand praktisch zwei Meter hinter meinem Körper! Kein Wunder, dass die anderen mich nicht einbezogen.

Ich wandte an Ort und Stelle Vivation an und konnte zum ersten Mal diese Schicht des Nicht-Willkommen-Seins spüren. Es war wie ein unsichtbares Nebelfeld, das zwischen mir und den anderen lag und von dessen Existenz ich vorher keine Ahnung gehabt hatte.

Ich fokussierte meine Wahrnehmung darauf und stieg in die Empfindungen ein. Neblig, teigig, fast nicht spürbar war diese Schicht – und als ich durchgedrungen war, fühlte ich einen so starken Unterschied, dass ich meinte, jeder müsste es bemerken.

Ich fühlte mich so präsent wie schon lange nicht mehr, und die unsichtbare Nebelwand, die mich von den anderen getrennt hatte, war verschwunden. Ich sagte etwas in die Runde, fühlte mich dabei entspannt und zugehörig und wurde interessiert angeschaut. Der Bann war gebrochen.

Gleichzeitig war das der Beginn von vielen Veränderungen und der Anfang meiner Forschungen, die mich in die Tiefen dieses Themas führten.

Die erste Veränderung betraf meine Gruppe: Ich versuchte die gewonnenen Erfahrungen mit der Gruppe zu teilen. Es kam zu einer Diskussion mit der Leiterin, und ich musste feststellen, dass ein Bruch unvermeidlich war. Ich verlor die Zugehörigkeit zu dieser Gruppe, aber ich hatte Freiraum gewonnen. Mehr vom Instinkt als vom Verstehen geleitet spürte ich, dass der Begriff „persönliche Lüge“ und der damit verbundene Heilungsansatz zu kurz griffen. Von jetzt an nannte ich diese Art von Glaubens-Sätzen „negative Selbstdefinition“ und die damit verbundenen Strukturen „Grundthema“.

Die zweite Veränderung war scheinbar klein, hatte aber große Folgen. Wenn ich bemerkte, dass ich mich gerade untergründig nicht willkommen fühlte, konnte ich mit dem Satz „Es ist okay für mich, mich nicht willkommen zu fühlen“ fast sofortige Entspannung bewirken. Die erste weitreichende Folge davon war ganz praktischer Natur:

Ich wollte schon lange raus aus der Lohnsklaverei und mich mit Vivation selbstständig machen. Aber wenn mein Angebot nicht willkommen war? Früher hatte diese Art von Gefühlen mich schon im Ansatz gestoppt. Oder besser gesagt: Mein Drang, diese Gefühle zu vermeiden, hatte mir den Weg verstellt. Jetzt konnte ich mit diesen Gefühlen entspannen und vorwärts gehen. Der Weg war frei von den inneren Hindernissen, die mich bisher gebremst hatten. Was für ein Befreiungs-Schub!

Ich kündigte, und es begann die spannende Zeit mit den Anfängen meiner Selbständigkeit als Vivation-Lehrer. Zwischen mir und Petra, die ihr Geld mit Massagen verdiente, brach jetzt eine Zeit großer Nähe und Intimität an. Wir verbrachten Tag und Nacht zusammen, und wir unterstützten uns gegenseitig in unserer Selbständigkeit.

Trotz aller Schwierigkeiten, die die freiberufliche Tätigkeit mit sich brachte: Mir war schnell klar, dass ich sie nie wieder gegen die trügerische Sicherheit eines abhängigen Arbeitsplatzes eintauschen wollte. Morgens ausschlafen können! Ausgiebig mit meiner Liebsten frühstücken! Die Arbeitszeiten selbst gestalten können (zwischendrin im nahen Park joggen gehen)! Eine Arbeit machen, hinter der ich voll stehen konnte! Eine Arbeit, die mich erfüllte und meine Begeisterung weckte! All das war mit keiner noch so sicher scheinenden Stelle aufzuwiegen.

Bei allen größeren Schritten sollte sich übrigens der gleiche Prozess wiederholen. Würde „Neu geboren werden“ wohlwollend aufgenommen werden? Das Buch, das Jim Leonard und Phil Laut, meine Vivation-Lehrer, geschrieben hatten und dessen Übersetzung ich fachlich begleitete? Würde ich mit dem Vortrag willkommen sein, den ich angekündigt hatte? Mit dem Seminar, das ich geben wollte? Jedes Mal, wenn ich eine neue Schwelle überschritt, kamen solche Zweifel, und jedes Mal war es hilfreich, die ausgelösten Gefühlen anzunehmen und vorwärts zu gehen. Gleichzeitig entdeckte ich immer mehr Details über mein Grundthema und dessen Auswirkungen in meinem Leben.

Es war die Grundlage dafür, dass ich mich in Gruppen innerlich zurückzog und dadurch „Nicht-Willkommen-Sein“ hervorrief. Es war verantwortlich für meinen Glauben, ich sei nur geduldet – ohne eigene Existenzberechtigung. Jemand, der Vorlieb nehmen musste mit dem, was übrig blieb.

Es bildete auch die Grundlage dafür, dass mein Verstand ständig danach schaute, wie ich meine Existenzberechtigung absichern konnte: Hatte mein Gegenüber irgendwelche Bedürfnisse, die ich erraten und erfüllen konnte? Gab es jemanden, dem ich zuhören, jemanden, dem ich helfen konnte? Meine Sensibilität, meine Fähigkeit auf andere einzugehen – waren die Eigenschaften, die ich an mir mochte, alle gewachsen in dem Versuch, meine Existenzberechtigung zu sichern?!

Das war der Punkt, an dem ich rebellierte. Ich wollte meine Existenzberechtigung nicht mehr verdienen müssen – auch nicht indirekt. Ich spürte in mir die Wahrheit, dass meine pure Existenz in sich wertvoll war. Ich spürte das Sehnen, aus dieser Wahrheit heraus zu leben. Und ich wollte nicht mehr für andere da sein müssen.

Das stürzte meine junge Vivation-Praxis in eine Krise. Schließlich sicherte ich dabei meine Existenz, indem ich für andere da war. Doch der Weg, auf dem das bisher problemlos funktioniert hatte, war auf einmal gesperrt. Den Problemen eines anderen lauschen? Ich würde lieber mit Petra schmuse. Zur rechten Zeit Anzeigen schalten? Wer etwas von mir wollte, sollte doch von selbst kommen! Eine Sitzung fiel aus? Wunderbar – so hatte ich mehr Zeit für mich!

Ich konnte sehen, wie sich meine innere Verweigerung auf mein Konto auswirkte: Es bewegte sich nur noch im Minus, und jede Rechnung war eine Bedrohung. Aber bevor es richtig brenzlich wurde, war mein neues Verständnis durch alle Ebenen durchgesickert: ich konnte meine Fähigkeiten anbieten und mich gleichzeitig von dem inneren Zwang befreien, für andere da sein zu müssen. Meine materielle Existenz war zwar offensichtlich davon abhängig, nicht aber meine Existenzberechtigung als solche.

Zufall oder nicht: Die Bildzeitung brachte einen positiven Bericht über uns, und an den nächsten Tagen stellten wir irgendwann das Telefon ab, da wir das Klingeln nicht mehr hören konnten und von der Masse der Anfragen wie erschlagen waren.

Tatsächlich kann ich der Bild-Zeitung dankbar sein, dass sie uns in dieser kritischen Lage eine kleine Anschubhilfe gegeben hat – unsere Praxis schnurrte. Passend zu meinem eigenen Prozess bekam ich viele Schüler, die sich mit ihrem Grundthema herumschlugen. Oder war ich darauf so konzentriert, dass ich nur noch das sah?

Jedenfalls begann eine Zeit, in der ich mich wie in einem Durchlauferhitzer für persönliches Wachstum befand. Meine Vivation-Schüler stießen unbekannte Aspekte meines Grundthemas in mir an, die ich daraufhin erlösen konnte. Und hatte ich gerade etwas durchlitten und schließlich verstanden, da verlangte der Prozess eines Schülers genau die neu gefundenen Antworten. Schließlich fragte ich mich, wie viele Grundthemen es wohl gab und fand zu meinem Erstaunen heraus, dass es insgesamt nur eine Handvoll waren – alle anderen waren nur Variationen davon. Beispiele solcher Grundthemen sind:

„Ich bin schuldig!“

„Ich bin nicht gut genug!“

„Ich bin nicht erwünscht als Frau/Mann“!

„Ich bin nicht willkommen!“

„Ich bin falsch!“

„Ich bin nicht wichtig!“

„Ich bin es nicht wert, da zu sein/geliebt zu werden!“

Meine inneren Antennen waren nun auf das Grundthema geeicht und bald entwickelte ich eine Art „Riecher“ dafür: Schon nach kurzer Zeit konnte ich feststellen, welches Grundthema jemanden prägte. Das war einerseits schockierend, kannte ich doch fast niemanden, der frei davon war, und andererseits konnte ich nun die Menschen um mich herum viel besser verstehen.

Zu diesem Zeitpunkt dachte ich, dass ich mein Grundthema nun ausreichend erforscht hatte. Ich wusste, wie es mein Leben beherrscht hatte: zum einen, indem ich durch meinen Glauben und mein Verhalten Nicht-Willkommen-Sein hervorrief, und zum anderen, indem ich zwanghaft versuchte, mein Nicht-Willkommen-Sein auszugleichen.

Im Grunde war meine ganze bisherige Persönlichkeit dadurch geprägt. „Ich bin nicht willkommen“ war meine grundsätzlichsste Aussage über mich. Es war für mich damals die Definition dessen, was ich im Kern bin – fatalerweise eine Definition, die meine Existenzberechtigung verneinte.

Diese Verneinung war bisher mein Fundament gewesen. Es war die Wurzel, aus der alle Verästelungen meiner Persönlichkeit erwachsen. Kein Wunder, dass ich mich so fremd und begrenzt in meiner Haut fühlte. Kein Wunder auch, dass ich „Nicht-Willkommen-Sein“ vorher nicht hatte wahrnehmen können – jedenfalls nicht als Gefühl, nicht als etwas, das ich erlösen konnte. Es war ja

die geheime Wahrheit gewesen, von der ich ausging, der Boden, auf dem ich meinte zu stehen - stehen zu müssen. Und dieser „Boden“ wackelte jetzt.

Da ich nun aber das ganze Bild durchschaute, konnte es nicht mehr lange dauern, und ich würde das Thema als solches erlöst haben und frei sein von seinen Begrenzungen – dachte ich. Doch erst musste ich noch eine andere Entdeckung machen.

Existenzielle Verlassenheit

Zwischen mir und Petra hatte es schon eine ganze Weile gekriselt, und gleichzeitig hatte Hartmut ihr mit üppigen Blumensträußen den Hof gemacht. Eines Sonntagnachmittags bat sie mich um ein Gespräch, und in meinen Eingeweiden wusste ich bereits, was kam: Sie hatte sich in Hartmut verliebt und wollte sich von mir trennen. Die Trennung von Petra stürzte mich in Wellen hochkommender Traurigkeit und wühlte Gefühle von Verlassenheit auf, die offenbar mit dem Nicht-Willkommen-Sein zusammenhingen.

Aber was sage ich „Gefühle von Verlassenheit“, es fühlte sich an wie der Ozean: unergründlich tief und kein Ende absehbar. Ein riesiges Reservoir an Verlassenheitsgefühlen hatte ich da vor mir selbst versiegelt. Musste ich mich wirklich damit beschäftigen?

Auch meine Freunde boten mir alle möglichen Ablenkungsmanöver. Aber ich wusste: Wenn es überhaupt einen Weg da raus gab, dann führte er mitten durch. Und je mehr Schichten von Verlassenheit ich mit Hilfe von Vivation erlöste, umso klarer wurde der Zusammenhang:

Das geringere Übel

So schmerzhaft sich das Nicht-Willkommen-Sein anfühlte, so unangenehm die Folgen waren: Es war nichts anderes als eine Schlussfolgerung, eine gedankliche Festlegung, um mich vor Schlimmerem zu schützen.

Ich konnte fühlen, dass ich als neugeborenes Kind noch mit dem Wundervollen meiner puren Existenz verbunden gewesen war – gleichzeitig war ich aber auch zutiefst bedürftig: auf Leben und Tod war ich darauf angewiesen, dass mich jemand schützte und versorgte. Mein ganzer Überlebenswille war auf eins ausgerichtet: Spüren, dass es da genug Liebe und Wärme für mich gab. Spüren, dass mich jemand so sehr liebte, dass er mich rund um die Uhr versorgen würde.

Nur die auf mich gerichtete Liebe meiner Mutter konnte mir diese Sicherheit und Geborgenheit geben. Wenn mir da etwas fehlte, stürzte ich in große Angst und Verzweiflung. Sätze wie: „In zwei Stunden komme ich wieder“ hatten dann keinerlei Bedeutung.

Meine Mutter hat mir viel Wärme und Geborgenheit gegeben. Und doch hatten Zeiten der frühen Trennung, kurz nach der Geburt und später wegen Krankheit, tiefe Verlassenheit und Verzweiflung in meinen Zellen hinterlassen. Auch, dass mein Vater die ersten Jahre nicht bei uns war, hatte eine tiefe Verunsicherung und das Gefühl ausgelöst, dass etwas Unbestimmtes fehlte.

Später, in Kindergarten und Schule, hatte ich nicht die Unterstützung, das zu verarbeiten. Im Gegenteil: was ich dort bekam, war Anpassungsdruck. Natürlich bestätigte das meine alte Schlussfolgerung: „So wie du ganz natürlich bist, bist du nicht willkommen.“

Diese schwelende Wunde hatte ich zugedeckt und verschüttet und jahrzehntelang nichts davon gewusst. Jetzt brach das alles auf und wurde spürbar. Und plötzlich verstand ich auch, wie ich zu meiner fatalen Selbstverurteilung gekommen war:

In den Situationen der Verlassenheit hatte ich gefühlt, dass etwas Grundsätzliches fehlte, etwas Unabdingbares. Und da ich als kleines Kind nicht die Säulen meiner Welt in Frage stellen konnte, blieb mir nur übrig, den Fehler bei mir selbst zu suchen. Etwas stimmte ganz und gar nicht, und es musste an mir liegen. Ich bekam nicht, was ich unbedingt brauchte und erwartete: Ich war wohl nicht willkommen. Das war meine Schlussfolgerung.

Und in der ganzen Verzweiflung und Verwirrung hatte diese Schlussfolgerung etwas Tröstliches – ja, sogar Schützendes: Solange ich davon ausging, dass ich eh' nicht willkommen war, erwartete ich weder die Erfüllung meiner Bedürfnisse, noch die Geborgenheit, die ich ersehnte. Mit dieser Grundannahme war es sogar stimmig, wenn ich nicht bekam, was ich brauchte, und war dadurch leichter auszuhalten.

Umgekehrt war es schlimmer: Wenn ich davon ausging, dass ich willkommen war, erwartete ich

ganz selbstverständlich, dass ich versorgt und geborgen war – und fand mich offenen Herzens und schutzlos jeder Enttäuschung ausgeliefert.

Da war es besser, wenn ich davon ausging, dass ich nicht willkommen war. Das schützte mich davor, den bodenlosen Schmerz in meinen Grundfesten aufzurühren. So gesehen war meine negative Selbstdefinition das „geringere Übel“.

Ich bereicherte meine Arbeit mit meinen Schülern um diese Erkenntnis, und es wurde offensichtlich, dass unterhalb des Grundthemas immer das zu finden war, was ich „existenzielle Verlassenheit“ nannte. Wie viel Aufatmen und Erleichterung konnte ich in den Gesichtern meiner Schüler sehen, wenn dieser einfache Satz bei ihnen ankam:

„Dein Grundthema sagt nichts über dein Wesen aus. Es besagt, dass die Gemeinschaft, in die du hineingeboren bist, dir nicht das geben konnte, was du brauchtest. Du brauchst diese Last nicht mehr auf dich zu nehmen“.

Wer oder was bin ich?

Wenn du spürst, dass der Boden wackelt, auf dem du bisher deine Persönlichkeit aufgebaut hast, fragst du dich: „Wer bin ich wirklich?“ - „Was ist das Zentrum, aus dem heraus ich leben kann?“ Und jeder muss darauf seine eigene Antwort finden.

Ich spreche hier für mich und alle, die sich in meinen Worten wiederfinden: In meinem Zentrum finde ich den unendlichen Raum, aus dem ich jeden Moment entstehe – genau so, wie alles, was ist. Der Ursprung meiner Seele ist das unendliche Bewusstsein.

Ich bin ausgestattet mit allem, was ich brauche, um als seelischer Organismus auf dieser Erde meine Erfahrungen zu sammeln und daran zu reifen. Dazu gehört unter anderem mein Sinn für Selbsterhaltung, mein Sinn für Selbstaussdruck und auch mein Sinn für innere Kongruenz – die Seelenkraft, die dafür sorgt, dass all meine Anteile und meine Handlungen mit mir und meinem Seelenursprung übereinstimmen.

Meine pure Existenz ist wertvoll und einzigartiger Ausdruck des Lebens. Des Lebens, das auch durch mich jeden Moment geschieht. Wenn ich von meiner negativen Selbstdefinition loslasse, lande ich in meinem Zentrum und lebe aus meinem Seelenursprung und den darin angelegten Absichten. Ich lebe aus meiner Essenz.

Die Befreiung der Essenz

Ich hatte als kleines Kind nicht nur das existentielle Bedürfnis, mich geschützt und versorgt zu fühlen. Ein ganz grundsätzliches Bedürfnis hatte auch mit meinem Seelenursprung zu tun:

Ich war noch verbunden mit meiner Essenz, und „Nicht-Willkommen-Sein“ kam darin nicht vor. Ich brauchte es, dass die Menschen um mich herum mir in die Augen schauten und mich darin erkannten – mich in meiner Essenz widerspiegelten.

Um aus meiner Essenz leben zu können brauchte ich das Gegenüber, das mich in dieser Qualität würdigte und in der Gemeinschaft der Menschen willkommen hieß. Da das nicht geschah, fühlte ich mich unter den Menschen nicht vollkommen zu Hause. Um aber in einer Welt zu funktionieren, in der die Menschen ihre Essenz verneinten, musste ich ein Pseudo-Zentrum in mir erschaffen, ein Pseudo-Ich, das mit allen Informationen versehen war, um mich an diese unmenschliche Gemeinschaft der Menschen anpassen zu können. Die negative Selbstdefinition, die Verneinung der eigenen Essenz, war die Grundlage dieses Pseudo-Ichs. Wir können es auch Angst-Ich nennen. Denn sein Ursprung ist die erstarrte Schutzreaktion auf große Angst - auf unverarbeitete Todesangst auf Grund früher Verlassenheit.

Auch später als Heranwachsender hätte ich gebraucht, dass die Menschen um mich herum mich in meiner Eigenart willkommen heißen und mir Raum geben, mich zu entfalten. Vielleicht hätte ich dann die Möglichkeit gehabt, die frühen Verletzungen zu verarbeiten. Statt dessen hatte ich in dieser Zeit jedoch so viel Druck, meine natürlichen Gefühle zu verbergen, und so viel Fremdheit auszuhalten, dass mein Grundthema nur noch fester einzementiert wurde.

Das Grundthema ist also das Pflaster auf einer schwelenden Wunde, die uns von der Gemeinschaft zugefügt wurde. Von einer Gemeinschaft, die kulturell noch nicht reif ist, ein menschenwürdiges

Leben zu ermöglichen; ein Leben, bei dem sich jeder in seiner Einzigartigkeit angenommen fühlt und sich aus seiner Mitte heraus entfaltet.

Das Grundthema ist die Anpassung an eine Gesellschaft, die neu ankommende Menschenkinder nicht in ihrer Essenz wahrnimmt und sie statt dessen zwingt, ihr wundervolles Wesen zu verleugnen und ihre Einzigartigkeit aufzugeben.

Deshalb ist es auch sehr schwer, im Alleingang mit der Heilung des Grundthemas voranzukommen. Viele Aspekte der Heilung verlangen nach neuen, heilsamen Erfahrungen, die durch geeignete Gruppen ermöglicht werden.

Eine neue Phase

Viele Schichten von Verlassenheit hatte ich integriert, mein Grundthema schmerzte nicht mehr, sondern war nur noch wie eine Narbe, die von vergangenen Verletzungen kündete. Und als Frucht dieser Prozesse fühlte ich mich so geborgen in der Welt wie nie zuvor. Dazu kam die heiße Liebesbeziehung, die ich inzwischen mit Manuela hatte (mit der ich immer noch innig befreundet bin). Es deutete sich zwischen uns zwar manchmal das an, was ich später Qualverhakung nannte, aber es entwickelte sich nie zu der Dramatik, die ich in einer anderen Beziehung erleben sollte. Ich fühlte mich in dieser Zeit meist als willkommenes Kind dieser Erde und brach zu neuen Horizonten auf.

Ich begann, meine kühnsten Träume zu verwirklichen. Dazu gehörte, dass ich jedes Jahr viele Monate des Jahres in Lateinamerika herumreiste und auch dort mit Vivation zu arbeiten begann. Zu meinem Traum, zu meiner Utopie von Liebesbeziehung gehörte es, mit einer Frau zusammen zu sein, mit der ich meinen bikulturellen Hintergrund teilen konnte, mit der ich zusammen leben, reisen und arbeiten konnte. Bisher hatte ich gedacht, das sei zuviel der Wünsche. Doch einige Jahre später war es so weit: Ich lernte Sigrid und ihre Tochter Barbara kennen. Als Deutschstämmige in Uruguay aufgewachsen, hatte sie sowohl in der deutschen als auch in der lateinamerikanischen Welt ihre Wurzeln. Sie war die erste Frau, mit der ich sowohl in spanisch als auch in deutsch denken und sprechen konnte. Die erste Frau, bei der ich mich mit diesem Thema vollständig verstanden fühlte. Es war wie ein zu Hause ankommen.

Wir tauschten Vivation-Sitzungen aus, und bald war klar, dass wir auch zusammen arbeiten würden. Nach kurzer Zeit begannen wir zusammen Vivation-Seminare in Uruguay zu geben. Sigrid arbeitete auch intensiv mit ihrem eigenen Grundthema, dachte sich schnell in dessen Struktur hinein, und nach kurzer Zeit stand sie mir mit eigenen Entdeckungen zur Seite.

Wir ergänzten die vorhandenen Zeichnungen, und bald verfügten wir über Schaubilder, die jedes Grundthema mit seinen Verästelungen und Zusammenhängen zeigten. Oft sahen wir nun aufgestörte Betroffenheit in den Gesichtern unserer Schüler, wenn sie auf einem Blatt dargestellt sahen, wie ein negativer Satz ihr ganzes Leben, ja ihre ganze Persönlichkeit prägte. Wir sahen Betroffenheit, aber auch Entspannung und Freude: Was vorher ein schmerzendes Geheimnis gewesen war, ein unlösbares Rätsel – das konnten sie jetzt verstehen. Ihr Leben, das vorher in lauter Zwanghaftigkeiten gespalten war, in seinem Zentrum leer und sinnlos – ihr Leben ergab nun Sinn, und neue Perspektiven waren sichtbar.

Das Thema hinter dem Thema

In dieser gemeinsamen Arbeit mit Sigrid reifte unser Verständnis des Grundthemas aus. Es gab vor allem zwei Entwicklungen, die die Sache rund machten. Wir kannten es von uns selbst, und wir sahen es bei unseren Schülern: Diese Arbeit rührte die tiefsten Verletzungen auf, und manche hatten Schwierigkeiten, den wackelnden Boden auszuhalten.

Immer wieder fragten wir uns: Wie können wir den Gang durch dieses schwierige Terrain erleichtern? Wie können wir die Kraft stärken, die ausreichend Schub, Halt und Richtung gibt? Wir entwickelten neue Übungen, die unseren Schülern ermöglichten, in die eigene Essenz zu entspannen und von da aus Schritte zu gehen. In den Seminaren immer wieder die Essenz aufzurufen, brachte deutlich mehr Schub und Leichtigkeit in das schwierige Thema. Bezeichnenderweise nannten wir unsere Seminare um von „Grundthemaseminar“ zu „Die Befreiung der Essenz“.

Das war das eine. Das andere betraf sozusagen das Thema hinter dem Thema. Wir stellten fest, dass es bei jedem Grundthema ein Lernthema gibt, das es zu meistern gilt. Und offensichtlich hilft es,

dieses Thema zu formulieren und sich damit positiv zu verbinden. Es stärkt die Kräfte, die bei dem jeweiligen Grundthema herausgefordert sind. Ich liste hier einige Lernthemen auf:

- Das Lernthema bei „Ich bin schuldig“: Zur eigenen Lebendigkeit und den eigenen Bedürfnissen stehen. Entdecken, dass es eine grundlegende Harmonie gibt, in der die Lebendigkeit und die Bedürfnissen aller ihren Platz haben.
- Bei „ich bin nicht gut genug“: Authentizität, Spontaneität, Leben aus der Essenz. Wertschätzen des eigenen Daseins vor jeder Leistung. Leben der eigenen Wahrheit jenseits einer Werteskala.
- Bei „ich bin nicht willkommen“: Gruppenzugehörigkeit als authentisches Individuum.
- Bei „ich bin nicht erwünscht als Frau / als Mann“: Authentisches Frausein/Mannsein jenseits von Rollenbildern.
- Bei „ich bin nicht wichtig“: Wertschätzen, Versorgen und Feiern des eigenen Daseins, der eigenen, gerade auch der körperlichen Bedürfnisse. Balance zwischen den eigenen Belangen und den Belangen anderer.
- Bei „ich bin falsch“: Authentizität, Spontaneität, Leben aus der Essenz. Leben der eigenen Wahrheit jenseits von richtig oder falsch.
- Bei „ich bin es nicht wert, da zu sein“: Wertschätzen des eigenen Daseins, unabhängig von jeder Leistung. Präsenz in allen Lebenslagen, energetische Präsenz im Körper.

Das alles sind wichtige, lohnende Themen! Und es stellt sich eine interessante Frage: Entsteht die konkrete Ausprägung des Grundthemas einfach auf Grund bestimmter Schlüsselerlebnisse? Oder sind das nur Auslöser, und eine Seele kommt schon mit einem oder zwei wichtigen Lebensthemen auf die Welt, die sie bearbeiten will? Dann müsste sie sich ein kraftvolles Lernfeld schaffen – und dazu wäre so ein Grundthema natürlich bestens geeignet!

Das Grundthema und Beziehung

„Ich habe eine Idee: Zeig Barbara doch auf der Uhr, bis wohin der Zeiger gewandert ist, wenn sie fertig sein muss.“ – „Lass mich in Ruhe!“ Ihre Stimme und ihr finsterner Blick waren voller Wut, und ich zog mich zurück.

Aber ich verstand nicht: Ich hatte Sigrid im Morgenstress nur unterstützen wollen. Und bei mir hatte Barbara diese kleine Hilfe beim Anziehritual immer gerne angenommen. Ich fühlte mich nicht verstanden, zurückgewiesen und ungeliebt – nicht willkommen.

Sigrid und ich wohnten mittlerweile in einem Häuschen bei einem großen Park mit alten Bäumen im Norden Montevideos. Unser Alltag war erfüllt mit Barbara, Sigrids Tochter, gemeinsamem Haushalt, Vivation-Sitzungen und dem Seminarbetrieb. Manchmal war er auch „übererfüllt“.

Die Aufgaben wurden immer größer und die gemeinsame freie Zeit kürzer. Es knirschte zwischen uns, und unsere normalen Mittel reichten nicht mehr aus, um Verständigung und Liebe wieder ins Fließen zu bringen. Erst nach einer Weile merkten wir, dass wir in einer ausgewachsenen „Qualverhakung“ festsaßen. Wie der Name schon sagt, ist das nichts Spaßiges. Es ist eine Verhakung, bei der die Reaktion eines Partners auf den Schmerz seines Grundthemas in das Grundthema des anderen sticht – und umgekehrt.

Bei dieser morgendlichen Anziehsituation war meine Unterstützung bei Sigrid gar nicht als solche angekommen, weil es ihr Grundthema „Nicht gut genug“ ausgelöst hatte. Für sie war es nur ein subtiler Hinweis, dass sie es besser machen könnte – eine Kritik. Und statt einer Unterstützung in ihrem Stress sah sie nur eine weitere Anforderung in meinem Vorschlag.

Ihre Zurückweisung traf mich wiederum in meinem Grundthema, und ich fühlte mich mit dem, was ich liebevoll geben wollte, nicht willkommen. Ich reagierte mit Rückzug, Unzufriedenheit und Kritik, was von Sigrid wiederum als Vorwurf empfunden wurde, sie sei nicht gut genug. Ihre Reaktion darauf führte uns in eine neue Schleife gegenseitiger Verletzung.

Beim Frühstück erfuhr das Ganze noch eine Steigerung, denn als Barbara zu Tisch kam, konnte sie kaum geradeaus schauen. Sie hatte gemerkt, dass wir wegen ihr in Konflikt waren, und sie fühlte sich schuldig (ihr Grundthema). Die Situation war zum Reißen gespannt. Barbaras Zeitbedarf beim Anziehen hatte in uns Stress ausgelöst, wir waren mit unseren Grundthemen eingehakt, und unsere

Reaktion hatte wiederum in ihr Grundthema gestochen und damit in ihre tiefste Wunde. Plötzlich schaute Sigrid mich und Barbara an und prustete los. Und die Spannung entlud sich in einem großen Gelächter, als wir erkannten, dass wir in einer dreifachen Qualverhakung gelandet waren.

Wir hatten gut lachen, da wir uns schon eine Weile mit unseren Grundthemen beschäftigt hatten und relativ leicht „aussteigen“ konnten. Meist aber wirkt eine Qualverhakung im Verborgenen und kann dann die Basis einer Beziehung zerstören. Das Schwierige beim Grundthema ist, dass andere kaum ermessen können, wie tief der untergründige Schmerz geht. Wer mit der Selbstdefinition: „Ich bin nicht willkommen“ durchs Leben geht, erfährt jede Zurückweisung, jedes Außerhalbstehen unterschwellig als Anschlag auf seine Existenzberechtigung. Wer die Prägung „nicht gut genug“ hat, erlebt jede Kritik, als würde sein Wert als Wesen ausstrahlt.

Wissen wir nicht, welche Wunde in dem anderen aufgerührt wird, werden wir vieles an seinem Verhalten nicht verstehen und als unangemessen ablehnen. Ich hatte eine hohe Wertschätzung für Sigrid, und ich konnte anfangs gar nicht verstehen, wie sie sich durch eine kleine Kritik derartig angegriffen fühlen konnte.

Eine weitere Schwierigkeit ist die: Wenn wir unbewusst in unserem Grundthema getroffen sind befinden, wir uns weit weg von Liebe und bewusstem Handeln. Was dann reagiert, sind automatische Überlebens-Strategien, die roboterhaft ablaufen: Schild hoch und Schwert raus! Als Sigrid und ich merkten, dass wir in unseren Grundthemen verhakt waren, begannen wir sofort mit einem intensiven Unterstützungspakt. Jeden Morgen machten wir zusammen Übungen und entwickelten aus dem Prozess heraus neue. Da wo unsere tiefsten Verletzungen waren, berührten wir uns gegenseitig liebevoll und unterstützend.

Ich hatte mich vorher nie jemandem so tief in diesen Verletzungen gezeigt. In großen Schritten und kurzer Zeit klärten sich meine letzten Schichten von „Nicht-Willkommen-Sein“. Und es kam mein zweites Grundthema hoch: „Nicht wichtig“. Das war die Schlussfolgerung, die ich gefasst hatte, nachdem meine Schwester auf die Welt gekommen war und ich als Drei- oder Vierjähriger immer noch Aufmerksamkeit brauchte, aber nicht mehr ausreichend bekam.

Einige Dinge wurden in dieser Zeit deutlich: Ich hatte ja vorher schon einen großen Teil meines Grundthemas erlöst und einen leichten Umgang damit. Doch Sigrid, mit der ich intim verbunden den Alltag und mein Leben teilte, kam mir so nahe, dass noch einmal tiefere Schichten aufgerührt wurden. Intime Beziehungen können also verstärkt das Grundthema auslösen. „Wenn selbst sie, die mich so gut kennt, mich nicht willkommen heißt, oder mich nicht wichtig findet, dann muss ja was dran sein – oder?“

Für Beziehungen ist das Grundthema ein zweiseitiges Schwert: Auf der einen Seite kann es so verletzend sein und in der Verhakung so zermürbend, dass eine Beziehung daran zerbricht. Auf der anderen Seite kann es der Ansatz zu einem Unterstützungspakt sein, der die Liebe bis zu den tiefsten Wunden führt und Heilung bringt.

Wo ich jetzt mit meinem Grundthema stehe?

Nicht-willkommen-Sein spielt kaum noch eine Rolle. Wenn, dann als Echo aus der Erinnerung: „Ach schau mal, damals hättest du dich jetzt höllisch unwillkommen gefühlt.“ Oder auch als Kerbe, in der ich einmal gefangen war, und die sich jetzt immer noch als Möglichkeit anbietet. Eine Kerbe, in die ich in einem unbewussten Moment hineinrutschen könnte, weil sie so eingefahren ist. Aber auch das beobachte ich dann ohne große Gefühlsbewegung und mit einem inneren Schmunzeln.

Mit Nicht-wichtig-Sein bin ich am Übergang zwischen der „heiklen Phase“ und der „Entthronung“, wie wir das nennen. Es löst keine starken Gefühle mehr aus. Aber ich sehe es noch in meinem Verhalten widerspiegelt, wenn ich aus lauter Gewohnheit „wichtige Dinge“ wichtiger nehme als mich selbst und meine körpernahen Bedürfnisse.

Ich weiß, dass jetzt ein Projekt mit unterstützender Struktur gut wäre, um neben der alten Gewohnheit neue Wege zu bahnen. Ich habe es bezeichnenderweise noch nicht als wichtig genug empfunden. Auch für die dazu hilfreiche Unterstützung habe ich mich deshalb wohl noch nicht eingesetzt. Aber Wachstum geschieht spiralförmig und in Schüben. Vielleicht beim nächsten Grundthema-Heilungs-Schub?

Während ich das schreibe, merke ich, dass es nicht mehr stimmt. Warum soll ich warten? Vielleicht kommt der nächste Heilungs-Schub nie, weil die emotionale Dringlichkeit und Triebkraft fehlt? Ich bin mir wichtig genug, jetzt einen Unterstützungspartner zu finden und gehe zum Telefon, sobald ich hier fertig bin.

Für jeden, der ein Sehnen in sich spürt,

für jeden, der aus seinem tiefsten Inneren heraus leben will und jetzt den Eindruck hat, er könnte von einem Grundthema begrenzt sein: Unser Verständnis des Grundthemas ist in über zwanzig Jahren Praxis gewachsen und das System an Übungen ist ausgereift. Der Weg ist nicht bequem, aber er ist es wert ...