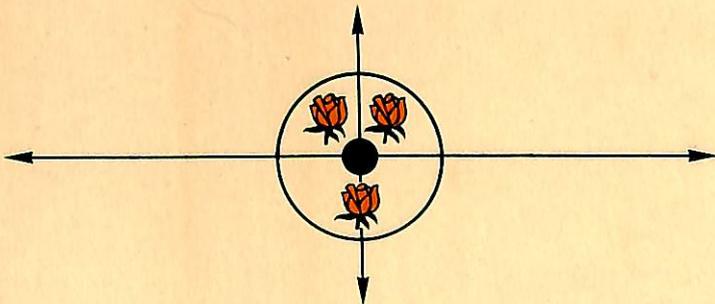


Balthasar Staehelin

Der psychosomatische Christus

Eine medizinpsychologische Begründung
von Gottes Wohnen im Menschen
und eine Drei-rote-Rosen-Meditation



Novalis Verlag

Balthasar Stachelin

DER PSYCHOSOMATISCHE
CHRISTUS

Eine medizinspsychologische Begründung der These
von Gottes Wohnen im Menschen
und eine Drei-rote-Rosen-Meditation



1988. 2845

(B 4624)

© Novalis Verlag AG, 8200 Schaffhausen
Alle Rechte vorbehalten, insbesondere auch des fotomechanischen
Nachdrucks und der Fotokopie jeder Art.
Gestaltung des Umschlags: Ingrid Reineke
Satz: IBV Lichtsatz KG, Berlin
Printed in Switzerland
ISBN 3 7214 0067.4

Dreifaltiger Christus in uns und um uns –
heile uns mit deiner Zärtlichkeit!

Ich gehöre Gott – darum der Welt.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Einleitung	11
Kapitel I: <i>Der in die biologische Natur ausgebrochene Gott – eine Umkehr der Sicht</i>	21
1. Die spezifische Größe von Europa und dem Abendland; der Verrat an ihren Werten – was ist dagegen zu tun?	21
2. Die Medizinpsychologie der zweiten Wirklichkeit und des Trinitarischen	22
3. Der Initialtraum vom Kreuz	28
4. Die These von der Umkehr der Sicht	32
Kapitel II: <i>Das christozentrische Menschenbild in der Medizinpsychologie</i>	43
1. Das Erfordernis einer christozentrischen Definitionsmöglichkeit in der Medizinpsychologie – «Dritte Wirklichkeit» und diabolisches Prinzip	43
2. Drei Fallstudien	51
3. Drei Traumberichte	64
4. Das christozentrische Naturprinzip	70
Kapitel III: <i>Hoffnung</i>	75
1. Das Wesen der Hoffnung	75
2. Die Hoffnung in der Mutter-Kind-Beziehung	76
3. Die Hoffnung als Teilaspekt der Unendlichkeitsdimension des Menschen	83
4. Das mystische Liebesdreieck in der Zeichnung von den drei Wirklichkeiten: ein didaktischer graphischer Versuch	85
Kapitel IV: <i>Der dreiteilige Aufbau von Psyche und Soma des Menschen</i>	91
1. Der psychosomatische Christus	91
2. Die Bedeutung des Leides	101

3. Der Brief eines Übenden	103
4. Ein Traumbericht	108
Kapitel V: <i>Die Suche nach dem Geist</i>	111
1. Die Erzählung von den drei roten Rosen	111
2. Vom naturwissenschaftlichen Fragen nach dem himmlischen Garten in unserer Inwendigkeit	115
3. Die Psychosomatische Basistherapie: der psychosomatische Christus als Gehalt der Drei-rote-Rosen-Meditation	119
4. Macols Weg	130
Ausklang	147
Graphiken: 1. Zeichnung von den drei Wirklichkeiten	87
2. + 3. Der Mensch als Treffpunkt der drei Wirklichkeiten	94
4. Die Psychosomatische Basistherapie als Drei-rote-Rosen-Meditation	121
Literaturverzeichnis	155
Weitere Publikationen des Verfassers	160

Vorwort

Wenn wir Naturwissenschaftler und Schulmediziner Christi Geist, das göttliche Wort, als spezifische Grundnatur und Bestimmung von Körper, Seele und Geist des Menschen wiederentdecken und zeitgemäß beschreiben – und uns selber entsprechend wandeln könnten, dann kämen wir ein erhebliches Stück weiter auf dem Weg zum Stein der Weisen. Wir würden damit wesentlich beitragen zur Überwindung der Neuzeit mit ihrem einseitigen und begrenzten Menschenverständnis, zu einer positiven Veränderung in Wissenschaft, Kultur, Ethik, Politik – in allen Bereichen, und vor allem in uns selbst.

Für den Dienst an diesem Suchen, Finden, Formulieren und Umwandeln habe ich dieses Buch geschrieben.

Im Zuge des naturwissenschaftlichen Materialismus änderte sich das neuzeitliche Menschenbild; man begann nun an die vermeintliche Autonomie des Menschen zu glauben. Als letzte Instanz wurde nicht mehr Gott in und um den Menschen angenommen, sondern der Verstand, die Ratio, das Selbst, der Eigenwille. «Selbstverwirklichung» wurde zu einem der Begriffe, welche die Sehnsucht und das Ziel der Menschen unserer Epoche beschreiben.

Mit diesem Buch strebe ich nach einem anderen Ziel. Ich möchte anstelle dieser «Selbstverwirklichung» den Begriff «Christusverwirklichung» als Zukunftsziel der heutigen Menschheit setzen. Denn Gott – und damit Christus – ist als unser Eigentlichstes und Wesentlichstes *in* unser aller Natur, als unsere unausweichlich letzte Instanz. Diese Christusverwirklichung will ich hier auch für die medizinischen und medizinpsychologischen Bereiche beschreiben.

Seit einigen Jahren unterscheide ich immer deutlicher vier Prinzipien, die des Menschen Sein, Wesen, Fühlen, Denken und Tun bestimmen:

- Das erste Prinzip umfaßt die physikalischen, chemischen, biologischen und psychologischen Kausalgesetze, die auch die Zielsetzung unserer Naturwissenschaft, Medizin, Psychiatrie und Psychologie bestimmen. Auch ich gehöre zu den Ärzten, die streng nach diesen Gesetzen der «ersten Wirklichkeit» forschen und behandeln. Im vorliegenden Buch kommt dieses Gebiet weniger zur Sprache.
- Zum zweiten haben wir das in uns wohnende christozentrische Prin-

Einleitung

zip, den dreifaltigen psychosomatischen Christus, die «zweite Wirklichkeit». Davon vor allem wird in dieser Arbeit die Rede sein.

- Drittens gibt es das in uns, um uns und im anderen wohnende satanozentrische, diabolische Prinzip, den psychosomatischen Satan, den Durcheinanderwerfer, das erd- und kosmosgebundene Böse.
- Und viertens schließlich wäre das psychosomatische Ich zu erwähnen, die uns von Gott gegebene Möglichkeit und Fähigkeit zur freien (unbewußten, halb bewußten oder bewußten) Entscheidung für Prinzip 1, 2 oder 3 – oder für ein entsprechendes Kompromißverhalten. Wie wir dieses Prinzip in unserem Alltag und Leben verwalten, haben wir vor Gott zu verantworten.

Prinzip 3 und 4 hoffe ich in späteren Abhandlungen eingehender dar- tun zu können.

In jeweils möglichst kritischer, wahrhafter Berücksichtigung und Differenzierung dieser vier Prinzipien versuche ich für meine Person die «Unterscheidung der Geister» (ein maßgeblicher Begriff aus der orthodoxen und katholischen Spiritualität) zu handhaben.

Mein herzlicher Dank geht an Frau Margreth Naegeli-Domenig für ihre sprachliche Mitarbeit, an Frau Verena Schenk für ihre administrative Hilfe und an meine Freunde und Mitarbeiter des Engadiner Kollegiums.

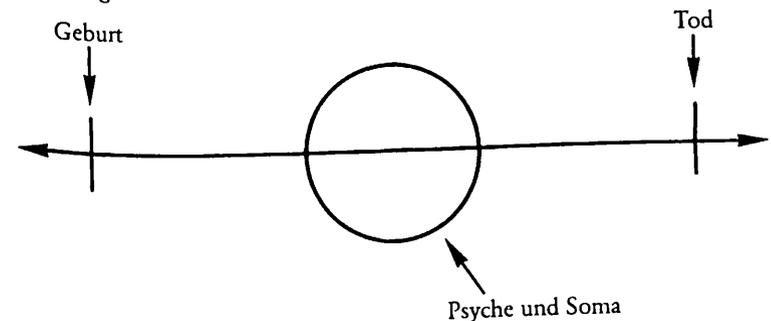
Klosterkapelle Drei-Ähren
über Colmar im Elsaß
Pfingsten 1980

Balthasar Stachelin

Die Schulmedizin befaßt sich mit dem gesunden und kranken Körper – dem Soma – des Menschen. Psychiatrie, Medizinpsychologie, Psychosomatik und Psychotherapie widmen sich der gesunden und kranken menschlichen Seele – der Psyche. Und alle diese Disziplinen versuchen, sich zu einer Psyche und Soma ganzheitlich verstehenden und behandelnden Medizinheilkunde zu entwickeln. Dabei wird aber meist vergessen, daß die menschliche Natur *als typischstes Merkmal ein Geistiges enthält*; dieses Pneuma, dieser Spiritus, ist das Wohnen von Gottes Geist in Psyche und Soma.

In diesem Buch möchte ich hauptsächlich – vom Standpunkt des Psychosomatikers und Medizinpsychologen aus – von diesem Geistigen reden. Das sei vorerst anhand von drei einfachen, aber vielleicht hilfreichen schematischen Darstellungen verdeutlicht:

Abbildung 1:

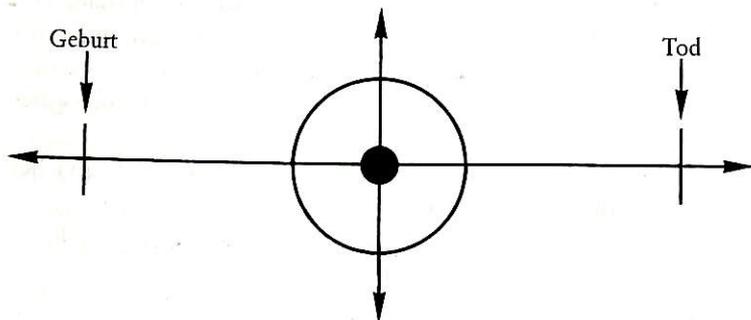


Zu *Abbildung 1*: Die somatische und psychische Natur eines Menschen, der sich auf seiner zeitlichen, räumlichen und biographischen Horizontalität, auf seinem individuellen Lebensweg zwischen Geburt und Tod, befindet, ist hier durch einen Kreis dargestellt. Medizin, Psychiatrie und Medizinpsychologie fragen kausal nach allem, was diesem sichtbaren «Natürlichen» von außen her – in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft – geschieht. Ich nenne diese Horizontalität die erste Wirklichkeit der menschlichen Natur.

In Psyche und Soma biologisch «eingebrochen», darin enthalten wie in einem Gefäß, ist das Wohnen des Unsichtbaren, Übernatürlichen: von Gottes Geist.

Alle meine Publikationen über die sogenannte zweite und dritte Wirklichkeit des Menschen handeln von dieser entscheidenden Tatsache. Schematisch kann das etwa folgendermaßen angedeutet werden:

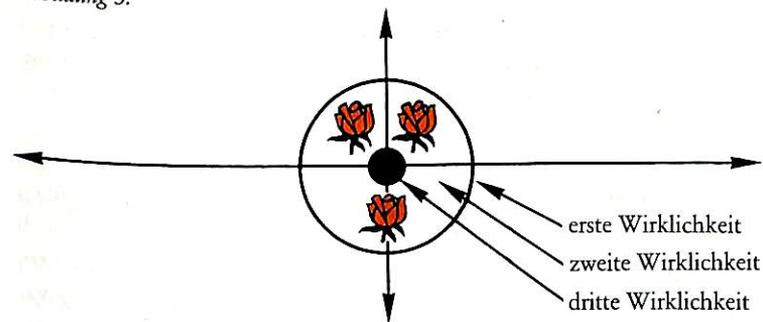
Abbildung 2:



Zu *Abbildung 2*: In Psyche und Soma jeder menschlichen Natur ist als Vertikalität «aus dem Himmel» der Geist Gottes eingesenkt. Der Mensch trägt also – wiewohl meist unbewußt – in seiner horizontalen, sichtbaren Geschichtlichkeit und Vergänglichkeit, innerhalb des Meßbaren und Berechenbaren, die unsichtbare, unverfügbare und unvergängliche Wesenheit des göttlichen Geistes. Diese Zeichnung entspricht wohl auf sehr einfache Weise einem sogenannten Mandala. Mandalas sind in allen Hochreligionen (auch im Christentum; ich erinnere an die Ikonen, an das Kreuz und an die sakrale Kunst) symbolische Darstellungen der inneren, metaphysischen, übernatürlichen Wesensart der menschlichen Natur.

Nun bin ich der Meinung, dieses himmlische und kosmische Geistige in der psychosomatischen menschlichen Inwendigkeit – in der zweiten Wirklichkeit – sei der dreifaltige Geist Gottes: Vater, Sohn und heiliger Geist. Mein entsprechendes Mandala ist daher folgendermaßen zu ergänzen:

Abbildung 3:



Zu *Abbildung 3*: In der ersten Wirklichkeit des Menschen – in der Inwendigkeit seiner Psyche und seines Soma – wohnt das göttliche Pneuma als trinitarischer Geist, als zweite Wirklichkeit. Dieses Dreifaltige ist hier durch die Symbole dreier roter Rosen veranschaulicht. Das Geheimnis der Unverfügbarkeit und Unerkennbarkeit Gottes ist hier als dritte Wirklichkeit dargestellt.

Den Leser des vorliegenden Buches bitte ich, das Folgende immer wieder mit *Abbildung 3* über die Wesensart der Menschennatur in Beziehung zu setzen.

Ich fasse zusammen: Die Natur des Menschen besteht – im Gegensatz zu jedem anderen Seienden – nicht allein aus einem somatischen und einem psychischen Teil. Ihm eignet eine dritte, spirituelle Komponente: das Geistige, das göttliche Pneuma. Unter diesem Spiritus ist nun nicht einfach das Ergebnis der Fähigkeit vieler Menschen zu verstehen, ihr Seelisches in ihr Fühlen, Denken und Handeln innerhalb der Bereiche von rationaler Übersicht, Abstraktion, Kristallisation und Kreativität einzubringen. Solches bleibt, da weiterhin an die Person gebunden, Manifestation von Psyche und Soma –; bleibt individuell, erste Wirklichkeit, naturhaft. Ich verstehe unter diesem den Menschen spezifisch ausmachenden, die natürliche Schöpfung krönenden Geist das Wohnen

des dreifaltigen Gottesgeistes in Körper und Seele des Menschen. Dieser Geist ist absolut, nicht-bedingt (daher kausal nicht faßbar), universal, ewig; ist *reiner*, «himmlischer» Geist, aus dem unergründlichen, un verfügbaren Geheimnis der göttlichen Wesenheit – einer dritten Wirklichkeit – stammend.

Dieser Spiritus ist auch nicht einfach nur «kosmischer Geist», denn der Begriff «kosmisch» meint einmal das gesamte Weltall in seinen räumlichen und geschichtlichen – also in seinen zeitlichen (wenn auch Äonen dauernden) und materiellen Ausprägungen, Manifestationen, Emanationen; zum zweiten verstehen wir unter «kosmisch» zwar Übersinnliches, aber keineswegs das Himmlische, übernatürlich Göttliche, das wahrhaft Ewige.

Die Schulmedizin der Neuzeit befaßt sich fast ausschließlich mit Erforschung und Behandlung der körperlichen und seelischen Aspekte des Menschen, mit seiner ersten Wirklichkeit. Das Wesentlichste, Krönende der Menschennatur aber, diese Geistigkeit als zweite und dritte Wirklichkeit – mit der ersten Wirklichkeit in untrennbarer Einheit verbunden – läßt die medizinische Wissenschaft unbeachtet. Die Hauptursache dieser teils unbewußten, teils gewollten Vernachlässigung mag im Umstand liegen, daß dieses Geistige mit naturwissenschaftlichen, kausalgesetzlichen Methoden nicht zu fassen ist. Derartige Verfahren führen nur bei der Erforschung von Bedingtem, Ausgesondertem, bereits Manifestiertem zum Ziel; sie sind dem Sichtbaren, Individuellen der ersten Wirklichkeit zugeordnet. Auch das Kosmische ist Teil der ersten Dimension, ist den Gesetzen von Raum, Zeit und Individualität unterworfen. Das Unbedingte aber, der reine Gottesgeist, entzieht sich dem kausalen, nach dem Prinzip des « $1 + 1 = 2$ » handelnden Zugriff.

Um dem Menschen die Erfahrung und Erkenntnis dieser reinen Gottesnatur in seinem Innern sowohl emotional – durch Glauben und Liebe – als auch mittels logischer Vernunft gnadenhaft zu ermöglichen, hat sich der unsichtbare, unmanifestierte Vater im historischen Christus, seinem Sohn, in individueller Abhängigkeit von Zeit, Raum und Biographie offenbart. Dieser reine Geist Christi aber bildet – als zweite Wirklichkeit – biologisch eine Art zweites Unbewußtes in jedem von uns. Er kann in Körper und Seele andeutungsweise erfahren und erkannt werden, wenn der Mensch entsprechend glauben, lieben, hoffen

und ein Leben lang täglich betend üben lernt. Ich habe für diesen Zweck meine Psychosomatische Basistherapie entworfen, und auch die vorliegende Arbeit möchte ich in diesen Dienst gestellt wissen.

Die einseitig Körper und Seele behandelnde Schulmedizin wird heutzutage immer heftiger kritisiert. Mir will aber scheinen, die tatsächliche Schwachstelle unserer Hochschulmedizin werde von dieser Kritik noch nicht begriffen – es sei denn, sie komme von Befürwortern eines östlichen, asiatischen Menschenbildes, denn der asiatische Mensch lebt noch mehr aus dem kosmischen Gesetz, aus dem Geist in seiner Körpermitte heraus als der Abendländer unserer Zeit. Die erwähnte Schwachstelle jedoch ist das Nichteinbeziehen dieser dritten, rein geistigen Komponente der menschlichen Natur, des Geistes Christi, in Menschenverständnis, Forschung und Therapie.

Die zwei größten Blüten abendländischer Kultur und Zivilisation sind wohl einerseits das logische, naturwissenschaftliche Denken, andererseits Erfahrungen und Erkenntnisse der christlichen (protestantischen, katholischen und orthodoxen) Mystik. Die naturwissenschaftlichen Methoden sind der Erforschung der ersten Wirklichkeit angepaßt; Mystik und christliche Spiritualität zeigen den besten Weg zur Erfahrung der zweiten Wirklichkeit. *Heute gilt es, in der Schulmedizin die naturwissenschaftliche und die mystische Forschungsmethode miteinander zu vereinen.* Der reine Liebesgeist des dreifaltigen Gottes wohnt und wartet – bereit zur Auferstehung in liebende und anbetende Bewußtheit – als lodrende geistige, biologisch eingeborene Glut in der Inwendigkeit von Körper und Seele jedes Menschen. Für Erkenntnis und heilende Bewußtmachung dieses inhärenten dreifaltigen Geistes dienen inneres Gebet, Meditation und Kontemplation – und die so wichtige «Unterscheidung der Geister» (J. Stierli). Nach und nach muß also dieses innere Beten wieder in Medizin und Psychologie integriert werden, denn jeder Mensch ist immer auch schwangere Mutter Gottes – trägt den dreifaltigen Geist, seinen Willen, seine Wahrheit, Weisheit und Liebe in sich, in jedem Winkel seiner Seele und in jeder Faser seines Leibes.

Wenn nun dieses Innewohnen des reinen, dreifaltigen Göttlichen in der menschlichen Inwendigkeit als eine Art zweite und dritte Dimension tatsächlich existiert – was ohne Zweifel von großer Bedeutung für Menschenbild, Forschung und Therapie unserer Schulmedizin wäre –,

dann sollte neu und ganz von vorne mit dem erkennenden Fragen und Suchen nach diesem Geist begonnen werden.

Wir sollten immerzu nach Gottes Antlitz forschen und es bewußt zu erfahren suchen, denn es ist in jedem einzelnen von uns, in jedem unserer Körperorgane und in jeder geistigen und seelischen Regung unseres Menschseins – wenn auch allzu oft unerkannt, vernachlässigt, durch das Böse und die vermeintliche Gottesferne verzerrt und verunstaltet. Viele unter uns aber sind nun schon als Erkennende auf der Suche nach diesem Geistigen in uns. Erinnern wir uns an die – ernstzunehmenden – östlichen und westlichen Meditations- und Kontemplationsbestrebungen, die immer größere Gefolgschaft finden. Alle ihre Verfechter wissen dieses Geistige als zweite Wirklichkeit in der Innerlichkeit des Menschen: in der Inwendigkeit von Psyche und Soma, im geistigen Herzen, im kosmischen und himmlischen Unbewußten – magisch im Bauch; mythisch im Herzen; mental im Gesicht; integral im Scheitel, also auch im Bewußtsein (dazu u. a. Lindenbergs «Die Menschheit betet»; Dürckheims «Durchbruch zum Wesen»; Gebasers «magisches-mythisches-mentales-integrales Bewußtsein»). Hier sei indessen deutlich gewarnt vor den zur Zeit modischen meditativen «Jugendsekten», vor der Transzendentalen Meditation und ähnlichen Bewegungen. Abendländische Meditation muß in echter Weise im Christentum verankert sein).

Wir müssen und sollen in Geist, Seele und Körper nicht mehr glauben, sehen, erfahren, erkennen wollen, als uns Christus über sich selbst im Neuen Testament offenbart hat. Hier ist die so notwendige «Unterscheidung der Geister», die in der Demut und in der möglichst ehrlichen, kritischen Selbsteinschätzung vor Gott und den Mitmenschen wurzelt, von ausschlaggebender Bedeutung. Unserem Glauben, unserer Beschauung und Besenkung sind klare Grenzen gesetzt, darauf verweisen auch alle großen Mystiker der orthodoxen, katholischen und protestantischen Kirchen (dazu Jungclaussen, O. Karrer, Martin Luthers Theologie des Kreuzes). Eine Überschreitung von Ordnung und Gesetz Christi entspringt, so meine ich, eigenwilliger Verstrickung und undemütiger Selbsttäuschung und Selbstüberschätzung.

Der himmlische Geist Christi möchte in zunehmende Bewußtheit auferstehen, die «Christusverwirklichung» an die Stelle der «Selbstverwirklichung» treten. Das ist mein Anliegen im Bereich von Naturwis-

senschaft und Psychosomatik, denn auf die Dauer kann die abendländische Schulmedizin die Existenz dieses dreifaltigen Geistigen in der Menschennatur nicht mißachten. Körperbezogene, psychologische und das Geistige im Menschen erfassende Heilungsbestrebungen müssen wieder zum einheitlichen Ziel der medizinischen Disziplinen werden. Niemand wird bestreiten wollen, daß diese neue «dreieitliche» Aufgabe und Betrachtungsweise in Forschung und Therapie vorwiegend in das Wissenschaftsgebiet von Medizinpsychologie und Psychosomatik fällt. Wir benötigen wieder ein spiritualistisches – ein pneumatisches Menschen- und Weltverständnis: wir benötigen eine «pneumato-psychosomatische» Medizin!

Östliche Meditationsweisen, z. B. das Zen, spüren dem reinen Geist als einem anonymen, unpersönlichen, unmanifestierten Geist im Zentrum – im Hara – des Menschen nach. Wer aber überzeugt ist, daß sich der reine Gottesgeist einmal auch persönlich und historisch, für alle ersichtlich und erkennbar, in Christus offenbart hat, dem wird diese Offenbarung zum uns zugänglichen und erfahrbaren Wesen dieses reinen Geistes innerhalb unseres «zweiten Unbewußten». Sind wir uns dieser naturgegebenen Tatsache gewiß, dann sind wir berechtigt – ja eigentlich verpflichtet –, das östliche Menschenverständnis eines geistig nur Apersonalen im Menschen (Tao, Atman, Brahman, Nirvana) auszuweiten in ein Menschenbild, das – eingewurzelt in Körper und Seele – ein spirituelles Personales: den Gottessohn, erkennen läßt.

Meine Bezeichnungen «zweite Wirklichkeit, zweites Unbewußtes, zweite Subjektivität, das Ftan» meinen dieses reine Geistige im Menschen im unmanifestierten, apersonalen Sinn, vergleichbar den östlichen Begriffen «Mitte, Hara, Tao, Atman, kosmisches Gesetz»; die christliche Sprache gebraucht hierfür Ausdrücke wie «das Übernatürliche, das Göttliche».

Meine Bezeichnungen «Trinitarisches, Dreifaltiges» innerhalb der menschlichen Natur drücken das (mit der zweiten Wirklichkeit identische) reine Geistige im Menschen gemäß seiner durch den dreieinen Gott offenbarten spezifischen Wesensart aus: sie benennen das personal Offenbarte.

In der gleichen logischen Abfolge wollen die Begriffe «der psychosomatische Christus, das psychosomatische Wort Gottes, der psycho-

somatische heilige Geist» noch genauer, prägnanter auf diese uns offenbarte, personal strukturierte Wesensart der zweiten Wirklichkeit in unser aller Natur hinweisen.

Wenn nun das Wesen Christi als dieses reine, personale Dritte in Psyche und Soma erfahren und erkannt werden kann, dann sollte die ungeheure Bedeutung dieses Sachverhalts in Forschung, Lehre und Therapie unserer Schulmedizin, gleichermaßen aber auch für die Pädagogik und unser gesamtes soziales und politisches Verhalten – für unser Menschenbild ganz allgemein – nicht länger verkannt werden. Das vorliegende Buch will dazu einen Hinweis unter vielen möglichen geben.

Zum Schluß möchte ich die von mir hier neu verwendeten Zeitwörter «inchristonieren, indeonieren, inspirieren» kurz erläutern: Mit «meditieren, kontemplieren, innerlich beten» ist unter anderem folgendes angesprochen: Um Körper und Seele wieder in das Urvertrauen einzubetten (das nur im Geistigen, religiösen Metaphysischen, Inwendigen ruhen kann, da es ja ein von Bedingungen unabhängiges Vertrauen, ein Gottvertrauen ist), versucht der Mensch, alles seinem Außen, seiner ersten Wirklichkeit Zugewandte in diese seine inwendige, geistige Mitte hineinzunehmen. Denn hier, in dieser zweiten, inneren, geistigen Wirklichkeit, findet die Begegnung mit Gott und dem Dreifaltigen statt. Gebser empfiehlt als Bezeichnung für diese Absicht des Betens und Meditierens den in den östlichen Hochreligionen geläufigen Ausdruck «integrieren». Andere Benennungen dafür (C. G. Jung, W. Lindenberg, R. Steiner usw.) sind «konzentrieren» und «imaginieren». Mir persönlich scheinen Ausdrücke wie beispielsweise «liebende Hingabe, Anbetung, Öffnung zu Gott» das durch Meditieren, Kontemplieren und innerliches Beten ersehnte Ziel besser zu erläutern, denn sie zeugen eher von Demut und verleiten vielleicht weniger zu Selbsttäuschung und eigenwillig begründeten Illusionen.

In den Zeitwörtern «inchristonieren, indeonieren, inspirieren» aber leuchtet das durch das meditativ-kontemplative innere Gebet Erstrebt sofort und unmißverständlich auf: die Hingabe in der Mitte von Psyche und Soma, in der Inwendigkeit unserer zweiten Wirklichkeit, an Gott, Christus und seinen Geist. Inchristonieren, indeonieren und inspirieren heißt auf christliche Weise meditieren, innerlich beten. Es sind neue Begriffe, unbelastet und nicht wie andere – z. T. auch durch modischen

Gebrauch – etwas verwaschen und abgenutzt. Vielleicht können sie dem einen oder anderen dienlich sein.

Aber Worte sind nicht so wichtig. Unsere Sprachsymbolik bleibt ja immer dem individuellen, abgetrennten, isolierten Bereich unserer ersten Wirklichkeit verhaftet, darum auch hilflos und fragwürdig, wenn es um das Erfassen der zweiten und dritten Dimension geht. Wenn wir nach Autoren Ausschau halten wollen, die beispielhaft und großartig das inwendige Geistige in Seele und Körper des Menschen beschrieben haben, so sind es meines Erachtens nicht so sehr Denker wie Freud, Jung, Gebser, Steiner, Hemleben u. a., sondern christliche Mystiker aus dem Gebiet der katholischen Spiritualität des Mittelalters: Augustin etwa in seinen «Bekenntnissen»; Benedikt in seiner «Regel»; Eckhart in seinen «Deutschen Predigten und Traktaten»; Ignatius von Loyola in seinen «Geistlichen Übungen»; Tauler in seinen «Predigten» und Therese von Avila in der «Seelenburg».

Umwandlung, Erneuerung, Auferstehung – Heilung, Heil und Heiligung – Begegnung und Liebesvereinigung –, das geschieht in der psychischen und somatischen Innerlichkeit des Menschen. Denn Gott wohnt auf Erden im Menschen.

Der in die biologische Natur ausgebrochene Gott – eine Umkehr der Sicht

1. Die spezifische Größe von Europa und dem Abendland; der Verrat an ihren Werten – was ist dagegen zu tun?

Auf einer Reise durch die geknechtete DDR im August 1968 sah ich Soldaten und Panzer aus der Sowjetunion – einer Linksdiktatur – gegen die Tschechoslowakei rollen. Das Bild beschwor Erinnerungen an das Wüten des Nationalsozialismus – einer Rechtsdiktatur – aus meiner Jugendzeit herauf. Der Anblick der russischen Panzer und meine damaligen Erlebnisse in der DDR haben einen nachhaltigen Eindruck auf mich gemacht; sie wurden Anlaß zu neuem intensivem Nachdenken über die demokratischen Grundideen von Freiheit, Rechts- und Chancengleichheit, freier Gottsuche und allgemeingültigen Menschenrechten.

Wir werden immer wieder mit der Mißachtung dieser großen europäischen Grundgedanken konfrontiert und dadurch aufgerufen, uns jederzeit vehement gegen ihre Preisgabe zu stemmen. Seit jenem August 1968 habe ich mich in allen meinen medizinpsychologischen Publikationen und Vorträgen auch gegen jene Kreise gewandt, die sich absichtlich oder unwissentlich solcher Preisgabe schuldig machen. Die spezifische Größe der abendländischen Geisteswelt liegt meines Erachtens seit je im Zusammenwirken von Naturwissenschaft und Christentum, in ihrer wechselseitigen Durchdringung und fortwährenden Umwandlung entsprechend den immer neu gestellten Grundfragen: also im gleichzeitigen und gleichwertigen Forschen nach dem Wesen der uns erkennbaren Natur mit der Frage nach der Wahrheit einerseits, zum anderen nach den Eigenschaften des Trinitarischen mit der Frage nach Gott. Die unzähligen praktischen Auswirkungen dieses charakteristischen Zusammengehens von Naturwissenschaft und Christentum innerhalb von Politik, Gesellschaft, Wirtschaft, Kultur, Wissenschaft und Ethik prägen unseren Kulturraum seit den Anfängen der christlichen Lehre und wollen von uns geschützt, erhalten und weiterentwickelt werden.

Für dieses zweifache Forschen aber benötigen wir sowohl ein kausalrationales als auch ein finalmetaphysisches Weltverständnis – und zwar als ein Einheitliches. Denn jedes dieser Vorgehen führt ohne das andere zwangsläufig zum Verlust von Europas Größe, die ja erst auf der Basis dieser gleichzeitigen, doppelaspektischen Suche entstanden ist und zum Streben nach einer kontinuierlichen Verbesserung von Freiheit, Recht, Chancengleichheit und Lebensqualität für alle geführt hat. Das Resultat eines derartigen Verlustes ist aus der Geschichte bekannt: auf der einen Seite atheistische Diktaturen, auf der anderen konfessionelle Tyranrien. Nur mit der von vielen Menschen mystisch-charismatisch als Gewißheit erfahrenen Liebesinheit von Christus und jedem Menschen, mit einem gelebten Christentum, in dem das Sinnbild des Abendmahls – die bewußt erkannte Verschmelzung von Himmel und Erde – im Mittelpunkt steht, ist heute der totalitäre Kommunismus und atheistische Sozialismus auf dieser Welt zu besiegen.

Ich meine, wir seien dazu aufgerufen, von allen ideellen und beruflichen Bereichen her gegen diese unheilvollen Veränderungen in Europa aufzustehen und der kommenden Zeitepoche in anderer Weise entgegenzugehen – beispielsweise in der friedlichen Verbindung von kausalrationaler und finalmetaphysischer Weltanschauung. Das einheitliche Hand-in-Hand-Gehen dieser nur scheinbaren Gegensätze ergibt sich aus der Theorie der zwei Dimensionen in der Natur: Jedes Seiende hat zwei Wirklichkeiten, die eine endlich, bedingt, individuell; die andere zeitlos, unbedingt und kosmisch – beide sind eine untrennbare Einheit. So bilden auch Naturwissenschaft und Theologie kein Entweder-Oder, vielmehr handeln sie unter verschiedenen Aspekten vom selben.

2. Die Medizinpsychologie der zweiten Wirklichkeit und des Trinitarischen

Zunächst einige Hinweise:

- a) Den Begriff «Natur» verwende ich in allen meinen Arbeiten im weitesten Sinn: Natur ist jede Art von Seiendem, Naturhaftem, von Schöpfung.
- b) Ich gebrauche hier gelegentlich anstelle des Wortes «Gott» den Begriff «das Trinitarische». Damit meine ich folgendes: Auf Grund meiner Berufserfahrung und meines persönlichen inneren Reifens

halte ich den absoluten Vater, den heiligen Geist und den Gottessohn für dasselbe; gerade dieses trinitarische Identische aber ist Grund und Ursubstanz aller Natur. Der Terminus «das Trinitarische» markiert aber auch eine Brücke, über die der Zusammenschluß von Naturwissenschaft mit ihrem Objekt «erste Wirklichkeit» und moderner christlicher Religiosität mit ihrem Objekt «zweite Wirklichkeit» mir möglich erscheint.

- c) Es sei deutlich vermerkt, daß ich die Aufgliederung der einen, einheitlichen Wirklichkeit des Menschen in eine erste und eine zweite Dimension ausschließlich als Arbeitshypothese vorgenommen habe. Es handelt sich um eine künstliche Zerteilung und nicht um einen neuen Dualismus! Ich beabsichtige ja im Gegenteil darzutun, daß der Mensch und das Trinitarische psychisch und biologisch auch eine Einheit sind, denn trotz meiner «didaktischen» Umwege über die Aufteilung der Wirklichkeit ist meine naturwissenschaftliche, medizinische und religiöse Grunderfahrung und Überzeugung die folgende: Es gibt nur eine Wirklichkeit, die Wirklichkeit Gottes und des Trinitarischen. Der Mensch und alle Natur wurzeln in ihrem Tiefsten in und sind ihrem Wesen nach von dieser unergründlichen transzendenten Dimension.

Vor einigen Jahren wurde von Ärzten und Naturwissenschaftlern an einer Tagung die These vertreten, der Glaube an Gott bestehe zwar zu Recht, denn Gott sei eine Wirklichkeit; hingegen sollten Naturwissenschaft und Glaube doch besser getrennt bleiben, denn die Objekte dieser beiden Bereiche seien ja auch getrennt: Schöpfer und Schöpfung seien nicht auch dasselbe. (Natürlich sind sie nicht nur dasselbe!) Diese Art von Dualismus und Subjekt-Objekt-Spaltung ist die übliche naturwissenschaftliche Ansicht über die Getrenntheit von Schöpfer und Geschöpf. Auch unsere medizinische Hochschulwissenschaft vertritt sie uneingeschränkt in Forschung, Lehre und Praxis.

Mit vielen anderen (z. B. Kopp, de Terra, Teilhard de Chardin) meine ich indessen, daß gerade diese Trennung von Naturwissenschaft und Religiösem nicht dem tatsächlich in der Natur Vorgegebenen und zu Erfragenden entspricht und darum gefährlich und folgenschwer ist. Katastrophale Ergebnisse einer solchen Haltung sind die ideologischen

Welt- und Naturverständnisse von Karl Marx und Sigmund Freud ebenso wie der heute noch vorherrschende kausalmechanische Physikalismus und Biologismus in unserer Medizin.

Die Beschäftigung mit diesem Problemkreis – das Hauptanliegen meiner wissenschaftlichen Tätigkeit – hat mich gezwungen, auch eigene Wege zu gehen und die These von den zwei Wirklichkeiten zur Diskussion zu stellen. Nach meinem Dafürhalten ist die Schöpfung, ist alles Naturhafte mit allen seinen Äußerungen – auch die menschliche Natur in ihrer gesunden und kranken Darstellung – *auch von der Substanz des Schöpfers, des Trinitarischen*. Eine Einsicht in dieses große «zweite Unbewußte» ist uns allerdings meist verschlossen. Hier sind der menschlichen Erkenntnisfähigkeit üblicherweise Grenzen gesetzt. (Fast alle großen Philosophen und theologischen Lehrer wie z. B. Platon, Augustin, Thomas von Aquin; Eckhart, Kant, Heidegger weisen darauf hin.)

Die Frage aber bleibt bestehen und ist wissenschaftlich entscheidend: Gibt es Ausnahmen von dieser üblichen Begrenzung? Gibt es Durchbrüche durch diese meist vorhandene, der menschlichen Natur adäquate Bewußtseins- und Erkenntnisranke? Ich meine ja, denn in seiner zweiten Wirklichkeit ist der Mensch frei von jeder kausalen Gesetzmäßigkeit; er untersteht hier einem finalmetaphysischen Gebot. Hierher gehören die vielen alltäglichen Phänomene der Liebe, der Begegnung, des Glaubens. Diese zweite Dimension ist dann wohl auch der Bereich, in welchem der Mensch bei seinem Sterben ganz und in neuer, voller Bewußtheit wieder ins Trinitarische eingeht, zu seinem Ursprung zurückfindet, aus dem er bei seiner Geburt in seine individuelle Zeit-, Raum- und Biographiegebundenheit eingetreten war. Es scheint nach neuesten Erkenntnissen (wie dies beispielsweise Jacobsen, Hampe, Kübler, Moody, Wunderli, Wiesenhütter, Geroulanos beschreiben), daß im Sterben aus dem «zweiten Unbewußten» eine klare «Überbewußtheit» (Hampe) wird. Analoges zu diesem sich im Sterben ereignenden Phänomen finden wir bei mystischen, meditativ-kontemplativen Zuständen, in der *Unio mystica*, im «Durchbruch zum Wesen» (Dürckheim), in der großen, inneren Gottes- und Einheitserfahrung oder – in Andeutung – in der eher seltenen großen Liebe, und da dann zumeist im Erlebnis des Orgasmus. Alle diese Geschehnisse dür-

fen als Durchbrechungen der Grenze zu einer anderen Dimension gelten.

Ich möchte nun meine These von den zwei Wirklichkeiten der menschlichen Natur vorstellen:

Die erste Wirklichkeit des Menschen ist das, was an ihm *Schöpfung* ist, und zwar im Sinn der modernen Naturwissenschaft und Evolutionslehre. Die erste Dimension ist endlich, raumabhängig, in eine individuelle Biographie gesetzt – sie ist den Geboten einer biologischen und einer psychologischen (einer psychosomatischen) Kausalität unterworfen. Dieser erste Bereich des Menschen ist üblicherweise das Objekt von Naturwissenschaft, Medizin, Psychologie. Das wissenschaftliche Befragungsprinzip, das sich hierfür – vor allem seit Galilei, Descartes, Comte – bewährt hat und darum weiterhin zu Recht besteht, ist kausalmechanisch, kausalanalytisch, kausalrational. Es funktioniert gleichsam nach der mathematischen Formel von « $1 + 1 = 2$ ».

Die zweite Wirklichkeit eines Seienden ist das, was in ihm materiell, biologisch und psychisch von der *Substanz des Schöpfers, des Trinitarischen* ist. Diese zweite Dimension ist grundsätzlich zeitunabhängig, also ewig, raumunbegrenzt, also grenzenlos, und biographieunabhängig, also Einheit mit allem bis hin zum großen trinitarischen Eins. Ein materialistisches wissenschaftliches Befragungsprinzip würde sich für diesen zweiten Bereich, der uns ja kaum je bewußt wird, nicht eignen. Hier müßte mit einem spiritualistischen, finalmetaphysischen Verstehensraster geforscht werden, etwa nach dem mathematischen Gleichnis von « $1 + 1 = 1$, also immer auch das große, finale Eins».

Das kausalrationale und das finalmetaphysische Forschungsprinzip müßten meines Erachtens *gleichzeitig* und *gleichberechtigt* angewendet werden, damit Mensch und Natur in ihrer Ganzheit befragt und – soweit möglich – erfaßt werden können; das allein wäre adäquate, dem in der Natur Vorgegebenen gemäße Naturwissenschaft.

Die Phänomene Glaube, Religion, Glaubensgewißheit zum Beispiel sind Naturerscheinungen; sie gründen im menschlichen Wesen. Dennoch ist dieses Naturhafte seiner Art nach nicht materialistisch, sondern nur spiritualistisch und metaphysisch zu verstehen. Man hat es also nicht kausalanalytisch, sondern finalmetaphysisch anzugehen. Damit kommt es zu einem seltsamen Paradoxon: um Natur zu befragen, darf

man sich nicht der bis anhin üblichen Naturwissenschaftsmethoden bedienen, will man nicht unweigerlich zu falschen Ergebnissen kommen. Das aber ist grotesk und muß geändert werden.

Diese unsinnige Situation herrscht auch in unserer medizinischen Wissenschaft. Wir sind nun allerdings derart an diese Inkompatibilität gewöhnt, daß wir sie kaum oder gar nicht mehr bemerken. Das psychische Gesunden, Heilwerden, jeder alltägliche Heilungsvorgang in einer ärztlichen Sprechstunde kann im eigentlichen Sinne kausalrational nicht verstanden werden, denn er ist ein finalmetaphysisches Geschehen. Aber unsere Medizinpsychologie versucht beharrlich, diesen Ablauf physikalistisch, psychoanalytisch, daseinsanalytisch und auf manch andere unzulängliche Weise zu erklären. Daß sie damit regelmäßig scheitert, ist wohl jedem praktisch tätigen Arzt – intuitiv oder voll bewußt – immer schon aufgefallen...

Wenn ich hier von einem zweifachen Aspekt des menschlichen Wesens, seiner physischen und metaphysischen Doppelnatur, spreche, so bin ich mir über das Unübliche dieses Standpunkts durchaus im klaren. Außergewöhnlich mag auch meine Forderung nach Integrierung dieses neuen Menschenbildes in das medizinische Krankheits- und Therapieverständnis erscheinen. Zudem erkenne ich sehr wohl das Fragmentarische dieses neuen medizinpsychologischen Entwurfs und die Unzulänglichkeit, mit der wir in unseren auf Endliches, Faßbares, Begriffliches beschränkten Sprachsymbolen vom Unendlichen und Unverfügbaren sprechen müssen. Um besserer Klarheit willen bediene ich mich nun gelegentlich der oben angetönten mathematischen Formeln. So bietet sich für das neuzeitliche, kausalrationale Verständnis der Begegnung zweier oder mehrerer Menschen und Dinge die erste der genannten Formeln an:

$1 + 1 = 2$: Begegnungen zwischen Menschen und Dingen ergeben hier immer nur eine Addition von Getrenntheiten, eine Summe sowohl ihrer Zahl als auch aller ihrer Eigenschaften und individuellen Gegebenheiten. Die Dimension der menschlichen Natur, die mit diesem spezifischen Vorgehen erfaßt werden kann, entspricht unserer ersten Wirklichkeit. Sie folgt dem Verstehensprinzip der Endlichkeit und der kausalen, bedingenden Abhängigkeit von den drei Konstanten Zeit, Raum und Biographie. Unsere gesamte Hochschulmedizin in For-

schung, Lehre, Krankheits- und Therapieverständnis basiert auf diesem Verstehensraster von $1 + 1 = 2$. Nach dem Prinzip dieser Unterschiedlichkeit stellt der Arzt seine Diagnose; es bestimmt sein Handeln in der Therapie – etwa gemäß der Frage: Was unterscheidet den Patienten (als eine 1) von der als gesund anerkannten und medizinisch für ideal gehaltenen Norm (als der zweiten 1)?

Nun gibt es aber noch die andere Seite der menschlichen Natur, und zwar sowohl im biologischen, somatischen, als auch im spirituellen und psychischen Bereich: die zweite Wirklichkeit. Sie ist uns nur selten bewußt und bleibt daher auch meist unerkannt. Kausallogisch und naturwissenschaftlich kann sie nicht bewiesen werden, denn sie ist überrational, metaphysisch, mystisch, spirituell – also eine unendliche, religiöse Dimension. Dennoch existiert sie in jedem Lebenden – ja, sie macht das Wesentliche und Entscheidende im Menschen erst aus: seine biologische und psychische Bestimmung und finale Zielsetzung auf die metaphysische Einheit, auf das trinitarische große Eins hin. Die zweite Wirklichkeit läuft hinein ins Absolute, Unbedingte, Ewige – ist Einheit mit ihm. In einer Begegnungsformel wäre das vielleicht so zu skizzieren: Zwei sich begegnende Menschen – Arzt und Patient ; Mutter und Kind ; Liebender und Geliebte, usw. – sind nicht einfach zwei endliche, letztlich isoliert und getrennt bleibende Einzelwesen, sondern *auch* eine unendliche, ewige, raum- und biographieunabhängige Einheit untereinander und mit allem, was je war, ist und sein wird, bis hin zum unverfügbaren trinitarischen Eins. Die mathematische – akausale, alogische, gleichsam metaphysisch-mystische – Formel, die sich für die Charakterisierung dieser meist verdeckten zweiten Wirklichkeit anbietet, habe ich schon genannt; sie lautet: $1 + 1 = 1$, d. h. immer auch Einheit mit dem großen Eins, mit der Christusnatur.

Die moderne Medizin und Psychotherapie haben in Forschung und Lehre nie anders als im Sinne der ersten Formel $1 + 1 = 2$ gearbeitet und dabei die unendliche Dimension des Menschen in Diagnostik und Therapie völlig unberücksichtigt gelassen. Ungeheure Erfolge sind auf diese Weise erzielt worden, das sei uneingeschränkt anerkannt. Es wurde aber übersehen, daß jeder Mensch auch diese andere metaphysische, religiöse Wirklichkeit ist, die der Begegnungsformel $1 + 1 = 1$ entspricht und nicht ungestraft vernachlässigt werden kann.

Dies also möchte ich als Kritik und Anregung zum Gespräch beitragen: Ärzte und Psychotherapeuten können dem Wesen und den Bedürfnissen gesunder und kranker Menschen prinzipiell erst dann völlig gerecht werden, wenn nicht nur durch einige wenige Forscher – wie dies bereits geschieht –, sondern von der *wissenschaftlichen Grundlage* her die menschliche Natur nach ihren *zwei* Dimensionen befragt wird: einmal wie bis anhin nach der ersten, endlichen, abgetrennten Wirklichkeit: $1 + 1 = 2$; dann aber auch nach der zweiten, unendlichen, metaphysischen Wirklichkeit: $1 + 1 = 1$, d. h. immer auch Einheit mit allem bis hin zum großen trinitarischen Eins.

Die zwei neuen Grundlagenfragen in Medizin und Psychotherapie, die möglicherweise zu einer Änderung unseres üblichen naturwissenschaftlichen Systems führen könnten, lauten:

- a) Was ergeben sich für den Arzt und für seine Patienten – oder aus einem Forschungsobjekt – für Hinweise dafür, daß wir *auch* eine Einheit im Unendlichen, im großen kosmischen Geist, in Gott und seinen uns in Christus offenbarten Eigenschaften sind?
- b) Wie haben wir uns am besten zu begegnen und zu verhalten, damit dieses Trinitarische und seine Eigenschaften als ein Neues und uns somatisch, psychisch und spirituell Heilendes und Verwandlendes in dieser Welt erstehen und wirken kann?

Diese Fragen sollten endlich mit allem gebotenen Eifer und Pflichtgefühl diskutiert werden. Im Hinblick auf unsere unzähligen entthronten Patienten, die unter ungenügendem Urvertrauen und fehlender Glaubensgewißheit schwer zu leiden haben, möchte ich wünschen, daß dieses neue Denken in Ärztekreisen bald Wurzeln schlagen möge.

Im folgenden will ich meine Gedanken anhand eines Initialtraumes aus meiner Praxis veranschaulichen.

3. Der Initialtraum vom Kreuz

Von einem Internisten wurde mir eine dreißigjährige, kinderlos verheiratete Frau, Kindergärtnerin, Gattin eines gehobenen Bahnbeamten, wegen seit vier Jahren bestehender psychosomatischer, vegetativer, körperlicher, seelischer und geistiger Beschwerden zugewiesen. Die seit Jahren andauernde äußere und innere Streßsituation (Überlastung

und Anfeindung im Beruf, neurotische und einfachpsychoreaktive Entwicklung) im Leben dieser Frau hätten zu schwerer somatischer, psychischer und spiritueller Verunsicherung, innerer Vertrauenslosigkeit, zu Sinnentleerung und Vereinsamung der früher psychisch und somatisch gesunden, harmonischen Patientin geführt; es sei zu psychovegetativer Angst und Urvertrauensmangel gekommen.

In der ersten Therapiesitzung wurde die medizinische und emotionale Anamnese erhoben und der künftige Rahmen der geplanten Psychotherapie besprochen. An vegetativen Störungen standen im Vordergrund: Kopfschmerzen, Schwindel, Kollapsneigung, arterielle Hypotonie, Herz-Kreislaufbeschwerden, Akrozyanose, Korsettatmung, ausgeprägter Reizmagen und Reizdarm mit andauernden Bauchbeschwerden und Obstipation, Brechreiz, Neigung zu schweren Körpergewichtsstürzen, Schwitzen, Leistungsmühe – deswegen völlige Arbeitsunfähigkeit.

An psychischen vegetativen Störungen waren vorherrschend Schlafstörungen, Kontakt- und Hingabestörung, große Stimmungsschwankungen zwischen dranghaftem, suchtartigem Getriebensein und Verlangen nach etwas nicht näher Bestimmbarem einerseits und Mutlosigkeit, Apathie, dem Gefühl von Sinnlosigkeit, Leere, Langeweile, von depressiver und ängstlicher Resignation andererseits. Das Gefühl, nie mehr zu einem ausgefüllten, fruchtbaren, verankerten und an mitmenschlichem Lebensgeschehen teilnehmenden Dasein zu kommen, setzte der Patientin häufig zu. Ihre Existenz schien ihr unnötig, zufällig, nutzlos – ohne Sinn und individuelle Befriedigung, freudlos, ohne verlockende Forderung; das führte zu Todessehnsucht und Selbstmordgedanken.

Die eigentliche Therapie wurde in der Art großer psychotherapeutischer Einzel- und Langzeitbehandlungen durchgeführt (m. E. immer noch die weitaus erfolgversprechendste Art von medizinpsychologischer Psychotherapie bei Neurosen, psychosomatischen Störungen, Angst und Reifungsmangel), d. h. die Patientin wurde – auf der Couch liegend – aufgefordert, alles zu sagen, was ihr in den Sinn kam, nach der Art freien Assoziierens gegen Widerstand, auf dem Boden einer emotionalen Übertragungs- und Begegnungsbeziehung zwischen Arzt und Patient.

Die ätiologischen Ursachen dieser psychosomatischen Entwicklung, Reaktion und Störungseinheit konnten bereits am Anfang der ersten Behandlungsstunde in Erfahrung gebracht werden: neurotische Vertrauensschädigung, Enthoffnung und Entwicklungshemmung durch eine bestimmte Elternhaussituation während der Kindheits- und Jugendjahre; eine einfachpsychoreaktive Entwicklung, ausgelöst und unterhalten durch eine seit fünf Jahren bestehende unerfüllte Ehesituation; eine leidenschaftliche außereheliche Liebesbeziehung, die anfänglich tiefe Glückerfüllung brachte, dann aber immer mehr zerbrach und schließlich unglücklich endete.

Nach der ersten halben Therapiestunde erzählte mir die junge Frau einen Traum, den sie vor kurzem gehabt hatte – also den sogenannten Initialtraum (d. i. der jeweils zuerst erzählte Traum in der Psychotherapie). Darin zeigte sich nun in wunderbarer Klarheit die Doppelnatur des Menschen: auf der einen Seite – als erste Wirklichkeit – das kausale, individuelle Daseinmüssen in einem endlichen Leben und Alltag (im Falle dieser Patientin als bedrohlich und nicht überwindbar empfunden), auf der anderen Ebene – als zweite Wirklichkeit – das finale, allgemeine Bedürftigseinwollen nach Verwurzelung und Gehaltenwerden, nach einem «Insein» in einem *innerpsychischen* unendlichen Unbedingten, Ewigen, Trinitarischen. Bei der genannten Patientin waren als Folge ihrer psychosomatischen Störungen auch diese beiden Wirklichkeiten gehemmt, verzerrt und beeinträchtigt.

Der Traum lautet: Die Patientin steht in einem finsternen, steinigen, öden Tal vor einer unheimlichen, tausend Meter hohen Felswand, ähnlich der Eigernordwand. Diese wird als unüberwindlich, unbezwingbar empfunden. Kein Pfad führt zum Gipfel und über diesen hinunter in die dahinterliegend gehante schöne, fruchtbare Gegend. Nicht einmal Vorsprünge zum Klettern und Steiggriffe bietet die Felswand an. Die Patientin weiß aber, daß es ihr Auftrag und ihr Weg ist, gerade über diese Felswand hinaus in das liebliche Tal dahinter zu kommen. Sie ist ohne Mut und Hoffnung, einsam, furchtsam und voller Angst, jeden Halt zu verlieren und abzustürzen. Wie sie sich nun genauer nach Klettermöglichkeiten in der Wand umschaute, sieht sie plötzlich ein riesiges, leuchtendes Christuskreuz aus festem Granit über der Wand aufleuchten. Jetzt weiß sie: wenn sie das Fußende dieses Kreuzes mit ihrer Hand

fassen könnte, gelänge ihr mit dessen Hilfe, Kraft und geistigem Gehalt die Überwindung der drohenden Felswand und die Ankunft in der schönen Gegend. Von Stund an wäre sie für immer körperlich gesund und seelisch heil, geborgen und geliebt. Sie streckt die Hand immer höher und höher, um das Fußende des Kreuzes und damit dessen rettende Kraft zu erreichen. Doch wie sehr sie sich auch abmüht, die Hand erreicht das Hilfe und Erlösung verheißende Kreuz nicht – noch nicht, denn noch fürchtet sie sich vor diesem Kreuz und der Verpflichtung zur Umkehr, die es auferlegt.

Soweit dieser Initialtraum. Er veranschaulicht eindrücklich die zwei Daseinswirklichkeiten der Patientin: den individuellen ersten, endlichen Bereich und die metaphysische zweite, unendliche Dimension und deren derzeitige Verzerrung und Verhemmtheit. Die erste Wirklichkeit gemäß der symbolhaften Formel der bedingenden Kausalität von $1 + 1 = 2$ ist hier durch das öde, steinerne, leblose Tal und die drohende, als unbezwingbar erlebte Felswand dargestellt. Die Träumerin hat sich in ihrem Leben verstiegen, ist einsam, «kontaktgebrochen», haltlos und liebesgehemmt; sie hat die Fähigkeit zur individuellen Entfaltung ihrer Talente und Möglichkeiten verloren. Angst, Hoffnungslosigkeit, Entwurzelung, das Gefühl, «sie schaffe es doch nie», sind die Folge.

Die zweite Wirklichkeit gemäß der symbolhaften Formel der Finalität nach dem trinitarischen Unbedingten von $1 + 1 = 1$, also immer auch Einheit im großen Eins, ist in diesem Traum durch das plötzlich aufleuchtende gewaltige Kreuz als ewig rettende, bergende Kraft veranschaulicht. Die Patientin erreicht in ihrer neurotischen Verengung und Wurzellosigkeit dieses Unbedingte, Unendliche, Trinitarische und seine Eigenschaften in ihr selbst und um sie herum nicht mehr. Sie fühlt sich hilflos, verlassen und weggerissen von diesem unbedingten Halt und Urvertrauen. Die Behandlung dieser Patientin kann gewiß nur gelingen, wenn nicht nur die Störungen im Bereich ihrer ersten Wirklichkeit mit den herkömmlichen Therapiemethoden angegangen, sondern in neuer Weise auch diese zweite religiöse, kosmische Dimension berücksichtigt wird. Nur so wird das trinitarische Unbedingte in der Patientin neu auferstehen und ihr inneren Halt und Sinn, Lebensbeteiligung, Begegnungsfreudigkeit, Eigenverwirklichung und schließlich Urvertrauen und metaphysische Gewißheit zurückgeben können.

Ich möchte hier anmerken, daß ich in meinen praktischen psychotherapeutischen Behandlungen mit der verbalen Erwähnung dieser zweiten religiösen Wirklichkeit und allem, was damit zusammenhängt, außerordentlich behutsam umgehe. Meist kommt es überhaupt nicht zur Sprache – wenn es auch unausgesprochen in der Begegnung mit dem Patienten und im jeweiligen Gespräch mitschwingt. Die praktische medizinpsychologische Anwendung dieser metaphysischen Therapiemethoden unterscheidet sich in nichts vom üblichen Vorgehen in der Psychotherapie: Der Therapeut hat mit Worten und Handlungen dem Patienten dort zu begegnen und ihn dort abzuholen, wo dieser steht, und nicht dort, wo der Therapeut stehen möchte. Auch in meiner Psychotherapie gilt das allgemein übliche Wählen des richtigen Zeitpunktes für Wort und Geschehen.

4. Die These von der Umkehr der Sicht

Mein Anliegen, das naturwissenschaftliche Fragen nach dem Physischen mit dem religiösen Fragen nach dem Metaphysischen wieder zu vereinen, ist nicht neu. Viele haben bei diesem Vorhaben schon versagt; mir wird es nicht anders ergehen. Dennoch halte ich den Versuch für berechtigt und notwendig.

An unserer medizinischen Universitätspoliklinik habe ich als Psychiater und Medizinpsychologe seit zwanzig Jahren vorwiegend mit psychosomatisch erkrankten Patienten zu tun, also mit internmedizinischen Störungen, die durch einen psychischen oder psychosozialen Faktor mitausgelöst wurden. Ich werde an unserer Klinik weniger mit Neurosen oder eigentlichen psychiatrischen Erkrankungen konfrontiert als vielmehr mit allgemeinmenschlicher, sich psychosomatisch auswirkender Not, Behinderung, Verstellung, Verdrängung – vor allem mit Angst, Unsicherheit und mangelhaftem Urvertrauen. Meist habe ich mich also mit den psychischen und somatischen Grundstimmungsverzerrungen zu beschäftigen, denen auch der praktisch tätige Allgemeinarzt am häufigsten begegnet. Diese negativen Grundstimmungen bilden den Boden, auf dem die meisten psychosomatischen Störungen und Krankheiten wachsen, vorab die große Zahl der funk-

tionellen Beschwerden, die vegetative Dystonie, das psychovegetative Syndrom nach Delius, Bräutigam, Jores u. a. Diese funktionellen somatischen Beschwerden bilden die weitaus häufigste Störungseinheit in der heutigen Gesamtmedizin.

Das Forschen nach dem Verankertsein im trinitarischen Urgrund, nach dem für die psychische und somatische Gesundheit ausschlaggebenden Urvertrauen und gegebenenfalls nach der Ursache seines Gestörtseins ist von entscheidender Bedeutung für Medizin und Medizinpsychologie, sowohl für das Krankheitsverständnis als auch für die Therapie – und dies ganz besonders im Hinblick auf die ärztliche Alltagspraxis und auf eine auch finanziell wieder erschwingliche, sinnvolle Präventiv- und Kurativmedizin.

Das empirische Beobachtungsfeld eines psychosomatisch und psychologisch interessierten Arztes zeigt unzählige natürliche Ereignisse im psychischen und somatischen Wesen, Verhalten und Wirken des Menschen, die gar nicht existieren und geschehen könnten, wenn sich die Gesamtnatur nur aus Einzelindividuen zusammensetzte, die nicht gleichzeitig auch eine zeitlose, raumungebundene und biographieunabhängige Einheit bildeten, und dies unter sich ebenso wie mit dem großen trinitarischen Eins als der Grundsubstanz aller Natur. Derartige oft durchaus alltägliche Naturphänomene sind rational nicht faßbar. Auch mit den großen naturwissenschaftlichen und philosophischen Konzeptionen von Karl Marx und Sigmund Freud sind sie nicht zu erklären. Einige dieser Phänomene seien nachstehend genannt (wobei die Aufzählung natürlich keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt):

- Liebe, Güte, Gewissen, Reifung, jede Art von Begegnung;
- Intuition; Suggestion; Wirkung;
- unbedingtes und von allem unabhängiges Urvertrauen;
- das Wesen von Heilung durch Medizin, Psychotherapie, Seelsorge, Predigt – von heil und gesund werden überhaupt;
- Verliebtheit, große Liebe, erotische Liebe, tiefe Einheitserlebnisse innerhalb und außerhalb des sexuellen Bereichs;
- die Tatsache, daß elterliche und pädagogische Zuwendung, Liebe und Pflege zum Gelingen einer guten Erziehung führen können;
- alle echten parapsychologischen Phänomene wie Telepathie, Psychokinese, Präkognition und viele andere;

- sprachliche Verständigung unter den Menschen wie auch alles Begreifen und Wahrnehmen;
 - die Bedürfnisse nach Freiheit, Treue, Hilfeleistung, Mut;
 - Sehnsucht;
 - das Bedürfnis nach Religion, Gottsuche, Gottesgewißheit;
 - das Naturphänomen der Unio mystica;
 - die Erfahrung und Gewißheit, mit allem und gleichzeitig mit Gott naturgemäß und ewig verbunden zu sein;
 - Prinzip und Wirkung von Gebet, Meditation und Kontemplation;
 - das Gefühl für Recht und Unrecht;
- und vieles andere mehr.

Die aufgeführten Beispiele – die meisten gehören bezeichnenderweise in den Bereich des Phänomens Begegnung, des «Ich bin Du» – weisen unmittelbar und unausweichlich darauf hin, daß das Gesamt der vorgegebenen Natur einschließlich des Menschen sowohl eine Summe von Einzelindividuen, von Seienden, als auch ein Kontinuum (Geyer) von einheitlicher Grundsubstanz ist.

Unser heute vorherrschendes naturwissenschaftliches Denken stammt aus der Zeit der Aufklärung mit ihrer strikten Absage an die mittelalterliche theologische Lehre, die das Göttliche als auch in und mit der Natur jedes Seienden wirkend verstand. Im Jahrhunderte dauernden sogenannten Universalienstreit verkörperte diese Lehre den «realistisch-mystischen» Standpunkt, vertreten durch Johannes Scotus Eriugena, Meister Eckhart, Niklaus von Kues, Paracelsus, Giordano Bruno und andere. Die Gegenseite in diesem die geistige und politische Geschichte des Abendlandes gewaltig mitprägenden Universalienstreit bekannte sich zur «nominalistischen» Denkweise, die jede transzendente Komponente grundsätzlich negierte und jedes Seiende a priori lediglich als eine abgetrennte, endliche und vereinzelt, in sich geschlossene Individualität und Ganzheit begriff. Aus diesem «nominalistischen» Weltbild entwickelte sich folgerichtig in der Neuzeit die rationalistisch und kausalmechanisch vorgehende Naturwissenschaft, die heute noch gilt. Wir fragen allenfalls, wie der Mensch – aus seinem immer im Individuellen liegenden Zentrum heraus nach außen hin wirkend – anderen Seienden begegnet und mit ihnen in Beziehung tritt. Die Frage nach einem metaphysischen, finalen Transzendenten aber, nach

Gott und dem Trinitarischen in der Natur, wird naturwissenschaftlich nicht gestellt. Dieses Versäumnis ist heute in Medizin und Naturwissenschaft dringend nachzuholen.

Für uns Ärzte ist die kausalmechanische Denkweise in unserer medizinischen Forschung und im ärztlichen praktischen Alltag so selbstverständlich geworden, daß uns meist weder ihre Einseitigkeit noch ihre dogmatische, also fragwürdige, Ausschließlichkeit auffallen. Wir suchen daher kaum nach einer anderen, vielleicht ebenso wahren Sicht für ein medizynpsychologisches Grundverständnis der menschlichen Natur – einer Sicht, die uns möglicherweise erheblich breitere Erkenntnisse vermitteln könnte. Dabei liegt doch gerade in der ärztlichen Intuition wie auch in unserem persönlichen Engagement für unsere Kranken (beides sind auch Begegnungsphänomene) ein überdeutlicher Hinweis auf diese andere Schau in Richtung auf das Transzendente. Intuition und engagierte Sympathie für den Patienten sind in jeder ärztlichen Tätigkeit von größtem Gewicht. Beide dürften nur kausalanalytisch doch recht schwierig zu definieren sein!

Ich möchte also eine «Umkehr der Sicht» vorschlagen, die in diese andere, weiter gefaßte Richtung geht und schlechthin immer beim trinitarischen Unendlichen beginnen sollte, wenn nach einzelner gefragt wird. Danach hätten wir auch naturwissenschaftlich das Zentrum eines Seienden in der metaphysischen, nur unzureichend benennbaren und niemals voll erfassbaren Instanz zu suchen. *Jedes Seiende wäre zu verstehen als eine individuelle Manifestation, eine Erschaffenheit des großen finalen Eins – als ein Gedanke Gottes, eine Erscheinungsweise des Trinitarischen in der Form eines zeit-, raum- und biographiegebundenen Einzelwesens.* Diese Erschaffenheit – soweit sie uns erkennbar ist – nennen wir Natur; auch unsere menschliche Natur ist ein Teil davon. (Autoren, die Ähnliches beschreiben, sind beispielsweise Teilhard de Chardin, Geyer, Heitler, Eggenpieler, Kaltenbrunner, Luyten, Form, Köberle, Hunke.)

Nach meiner Auffassung haben die Mystiker in ihren Lehren zum richtigen Verständnis des Menschen gefunden. Zur Illustration sei ein Wort von Johannes Scotus Eriugena (um 810; zitiert nach Sigrid Hunke «Europas andere Religion», 1968) angeführt: «So dürfen wir Gott und die Kreatur nicht als zwei voneinander Getrennte betrachten, sondern als unum et id ipsum, als eines und dasselbe: die Kreatur gründet in

Gott, und Gott schafft sich in ihr auf wunderbare und unaussagbare Weise...» Dem entspricht meine heutige medizinspsychologische Ansicht über die Natur: Schöpfer und Schöpfung sind auch dasselbe – oder in zeitlichen Begriffen ausgedrückt: *Ewigkeit* (die auch in jedem Seienden ist) *ist immer auch Gegenwart*. Das Trinitarische aber ist mit dieser Ewigkeit identisch. Davon zu sprechen, wissenschaftlich und öffentlich, scheint mir ein Gebot unserer Zeit zu sein.

Nun will ich meine Thesen wiederum durch ein empirisches Beispiel aus meiner Berufstätigkeit untermauern. Es handelt sich im folgenden um den authentischen Bericht über ein Unio-mystica-Erlebnis. «Unio-mystica-Erlebnis» meint hier das Einbrechen eines Menschen ins bewußte Erleben seines Einheitseins mit dem Göttlichen und sein volles Aufgehen darin. Die Tiefe der zweiten Wirklichkeit als ein Aspekt des Trinitarischen öffnet sich für einen Augenblick der Bewußtheit einer ersten Wirklichkeit. Vom Inhalt und Wesen des «zweiten Unbewußten», vom großen Finalen, wird in einer «ersten Bewußtheit» vorübergehend etwas erahnt, geschaut (contemplan), erfahren, «geschmeckt» (sapere, sapientia).

Ich habe mit Absicht ein Beispiel gewählt, das dem Gebiet der christlich-mystischen Kontemplationsübungen entstammt, denn meine Berufserfahrung führt mich zunehmend zur Überzeugung, daß echtes, in seiner Aussage wahres mystisches Erleben auf dem Boden eines christlichen, trinitarischen Naturbildes für uns der einen großen Wahrheit am nächsten kommt. (Solche mystischen Erfahrungen werden vielleicht auch für unsere Medizin in absehbarer Zeit theoretisch und praktisch von ausschlaggebender Bedeutung sein.)

Der folgende Bericht ist der schriftliche Versuch, ein Unio-mystica-Erlebnis andeutungsweise zu schildern. Die Person, von der die Aufzeichnung stammt, weiß sehr gut – und hat dies auch immer wieder ausdrücklich betont –, daß solche Erfahrungen aus der Tiefe der Psyche, aus der in unendliche Unfaßbarkeit auslaufenden zweiten Wirklichkeit, mit Worten niemals zutreffend zu beschreiben sind. Wer immer solches erlebt, der fühlt sich gedrängt, darüber zu schweigen. (Wenn ich trotzdem versuche, derartige Berichte zu erhalten, so liegt das an den hochwichtigen Hinweisen, die darin für meinen Beruf verborgen sein können.) Diese mystischen Gotteserfahrungen sind uns seit den Anfängen

des Christentums immer wieder überliefert worden, vor allem aus der katholischen und aus der orthodoxen Kirche; sie sind daher auch naturwissenschaftlich und medizinspsychologisch hinweiskräftig. Sie werden auch heute noch erlebt und berichtet. Die echten unter ihnen zeigen immer dieselbe einfache und großartige Grundstruktur – so auch das nachfolgende Fallbeispiel.

In meinem beruflichen Umgang mit Menschen und ihren psychischen Phänomenen treffe ich immer wieder auf solche echten mystischen Erlebnisse. Sie sind gar nicht so selten; extrem selten ist nur ihre höchste Ausgestaltung. Manchmal treten sie spontan auf, besonders nach großer Leiderfahrung. Manchmal krönen sie, wie im hier beschriebenen Fall, tägliche, über Jahre dauernde Übungen im Sinne der Spiritualität, der Askese und des Geistlichen. Ich darf wohl annehmen, daß jeder in dieser Hinsicht erfahrene und hellhörige theologische Seelsorger oder Arzt solchen Aussagen gelegentlich begegnet. Sie verweisen in Andeutung oder ausgeprägt auf das, was ich über die biologische zweite Wirklichkeit und über das Trinitarische als ihr Prinzip und ihre Ursubstanz angetönt habe. (Folgende Autoren seien in diesem Zusammenhang genannt: Benz, Köberle, Gehrke, Zschokke, Hampe, Uccusio, Wunderli, Wiesenhütter, Eggenpieler, M. Bleuler, Walther-Büel.)

Der nachfolgende Beitrag stammt von einer mir seit langem bekannten gesunden Person, die sich in ihrem Leben durch große, tatkräftige und wirkungsvolle Weltzugewandtheit und durch soziale und emotionale Bewährung auszeichnet. Von einer egozentrischen Weltflucht – wie sie den religiöse Erfahrung Suchenden von Kritikern oft vorgeworfen wird – kann hier keine Rede sein. Die Zustimmung zur öffentlichen Wiedergabe habe ich erhalten. Ich habe an der Aufzeichnung nichts geändert außer der Hinzufügung der drei gliedernden Überschriften gemäß der im Text selber enthaltenen Dreiteilung. Der Bericht lautet:

I. *Individuell-Biographisches* (aus dem Bereich der ersten Wirklichkeit):

«Seit früher Jugendzeit fühlte ich, daß Gott besonders geliebt werden will, ausschließlich, ohne andere Liebeskonkurrenzen. Ich begann, noch nicht täglich, aber vorgeordnet aller Aktion eine Art Stille zu suchen, die meiner individuellen Art entsprach. Später

dann sparte ich mir dafür eine tägliche Zeit aus. Dieses Alleinsein mit Gott reifte zu einer Art Kontemplation.»

II. *Die individuelle Vorbereitung zum Unio-Mystica-Erlebnis* (das Ineinanderwobensein von erster und zweiter Wirklichkeit wird besonders deutlich):

a) Hilfen zum Offenstand des Herzens:

- Sehnsucht nach Gott, mit ihm in Beziehung zu treten.
- Ruhiges Sitzen, ev. Kerzenlicht, Musik, Blumen.
- Sich ganz wahr haben wollen als nachdenkendes Einsammeln der augenblicklichen Situation wie Sorgen, Freuden, Nöte, Ängste, Irrtum, Mitmensch, Gefühle.
- Intention des Loslassens, Freilassens, gleich wie sich der Tag wendet.

b) Eigenwagnis:

- Seine ganze Existenz übereignen, hingeben, nichts mehr soll auf das Selbst bezogen sein.
- Ev., bis die Hingabefähigkeit geworden ist, geistliche Lesung, horchen auf Musik oder auf kommende Gedanken.

c) Sich ergreifen lassen:

- Äußere Wahrnehmungen sind zurückgetreten, Disposition der Empfängnis Gottes, in passiver, schweigender Verlorenheit. Bereitschaft zum Willen Gottes.

d) Gespräch, Reden, Antwort:

- Nochmals alles in liebende Beziehung zu Gott bringen.
- Dem persönlich angekommenen Gott alles artikulieren.
- Verinnerlichung der Einzelgegenstände, Umwandlung meines denkerischen Alleinganges, Gemeinschaft mit Gott, Begegnung, Mitsein mit Gott, Teilhaben.

e) Erkennende Weisheit aus der Stille versuchen zu be-kennen.

- Geschenk, reine Gnade, Fähigkeit zu einer universalen, freischwingenden Liebe.»

III. *Vom – unaussprechbaren – Unio-mystica-Erlebnis selbst* (aus der Tiefe der zweiten Wirklichkeit):

«Das Unsichtbare wird sichtbar, das Unzugängliche faßbar, eine Seligkeit, die die Sehnsucht weit übersteigt. Ein gewaltiges Licht, dem man angehört. Das Geheimnis einer unsäglichen Einigung,

die nicht nur bereichert und erfüllt, sondern trägt. Das göttliche DU in mir. Unbändigster Wunsch nach Anbetung, Preisung Gottes; durch das Berührtsein stille Zurückhaltung des eigenen Seins, damit er in mir immer mehr Raum gewinnt. Die ganze Bedürftigkeit des eigenen Menschseins ist verschmolzen mit der Göttlichkeit und löst eine Seligkeit aus, die unbeschreibbar bleibt, jedoch ausstrahlen möchte, alles zu erheben, zu segnen und zu behüten, zu überschütten, nicht in Form eines Wunders, aber wunderbar. Das «Gott-in-sich-Tragen» gibt ein «Gott-anhängen-Wollen», das zur Entfremdung vom Bösen führt, eine Verähnlichung mit dem wahrhaft Schönen und Guten, einen Sieg über die Befindung der Welt, wissend, daß der größte Sieg die Überwindung des Todes ist, als Sprung in das Ewige, weil ich ein Glaubender geworden bin durch das subjektive Angesprochensein von Gott und Hineingekommensein in Gott, und weil ich keine Ungewißheit mehr in mir trage, sondern Fülle; daß ich aus dieser Verschmelzung leben kann und Leben weitergeben darf als Dienst zur Ehre Gottes. Die Kehrtwendung zur Seligkeit besteht darin, daß ich Gott nicht mehr finden muß in allen Dingen, *sondern alle Dinge in Gott finden kann*. Die Welt leuchtet plötzlich auf in ihrer Abbildlichkeit als das Auswendige des ewigen, göttlichen Inwendigen; erste und zweite Wirklichkeit sind nur noch eine einzige große Realität: Gott alles in allem, mit anderen Worten: Immer, überall und alles bist du, du göttliche Hoheit.»

Soweit diese Aufzeichnung. Darin erfährt sich ein Mensch immer wieder als auch zeitlos-ewig, raumunbegrenzt und als Einheit mit jedem anderen Du bis hin zu Gott. Und er erlebt dies in der Gewißheit, eine allgemein gültige Naturwahrheit – nicht etwa eine bloße Illusion – erfahren zu haben.

Einen einzigen, doch entscheidenden Punkt möchte ich aus den mündlichen Kommentaren, mit denen mir die Aufzeichnung dieses «mystischen» Fallbeispiels übergeben wurde, noch erwähnen: Das kontemplative, meditative Begegnen und Einheitsleben mit dem Göttlichen geschieht dieser Person – im Sinne eines Geschenkes – fast ausschließlich innerhalb der trinitarischen Instanz des Gottessohnes. Es ist also eine personale Christuserfahrung. Für uns Christen ist eben Je-

sus durch seine Doppelnatur der Dolmetscher, das Tor zum Geheimnis Gottes: «Ich bin der Weg und die Wahrheit und das Leben; niemand kommt zum Vater außer durch mich» (Joh. 14,6).

Auf Grund solcher und ähnlicher kontemplativ-meditativer Erfahrungen, wie sie in der heutigen Medizinspsychologie bei einiger Aufmerksamkeit mit Leichtigkeit zu beobachten sind, scheint mir die spezifisch menschliche – biologische und psychische – Natur auf ein ganz konkretes Ziel hin angelegt und entworfen zu sein: *Der Mensch steht in der Welt als Gesandter Gottes, und dies mit Bewußtseinscharakter. Für diese Aufgabe sind Psyche und Soma des Menschen bestimmt und in ihrer Grundstruktur entworfen und ausgestattet.* Die Ursubstanz der menschlichen Natur ist von der Wesenheit des großen Eins. Für den Christen bedeutet dies: der Mensch ist in seiner zweiten Wirklichkeit von der Natur des Trinitarischen. Im gesamten uns zugänglichen unbewußten Kosmos ist der Mensch als einziger sich seiner Bestimmung, Gedanke und Gesandter Gottes zu sein, bewußt; er hat diese Aufgabe auch in Freiheit bestmöglich zu verantworten.

Unser transzendentes Ausgerüstetsein für das tägliche Wirken in der Welt innerhalb einer jeweiligen ersten Wirklichkeit sollte heute auch von einer noch zögernden Hochschulmedizin und -psychologie in seiner ganzen fruchtbaren Tragweite endlich erkannt und genutzt werden. In nicht allzuferner Zeit wird die kurzsichtige Enge einer nur kausal-analytischen naturwissenschaftlichen Forschung ohne Einbezug der metaphysischen Komponente als museale Kuriosität wohl nur noch Staunen und Kopfschütteln erregen.

Meine These von der Umkehr der Sicht meint also: naturwissenschaftliches und medizinisches Fragen nach dem Menschen sollte primär nicht beim Individuum Mensch, sondern beim großen Eins beginnen. Unsere Naturwissenschaft müßte «die Sicht umkehren». Das primär zu Erforschende sollte nicht ein einzelnes Seiendes, ein Individuelles sein, sondern das transzendente, trinitarische Einheitliche *im Kleid* dieses einzelnen.

Jede Zeitepoche sieht andere Aspekte der Wahrheit. Für den Menschen des ausgehenden zweiten Jahrtausends unserer Zeitrechnung bricht Gott spürbar, elementar und als das Trinitarische deutlich erkennbar gerade auch in jedem biologischen und psychologischen Na-

turhaften auf. Gott, das Trinitarische, ist sowohl apersonal, die inwendigste Grundsubstanz aller Natur und Schöpfung, als auch – personal gleichsam – die Allmacht und der Schöpfer dieser Natur. Das Eigentlichste, die fundamentale Substanz dieses finalen Prinzips ist das Trinitarische, uns durch den Gottessohn zugänglich gemacht und zur Nachfolge aufgetragen. Das gilt für Alltag und Beruf jedes einzelnen, aber auch für Fortschritt und Evolution der Völker. Und letztlich gibt es für uns alle nur dieses eine, wirklich wesentliche innere Fortschreiten: die nach jedem Scheitern immer neu begonnene Bemühung, Christus ähnlicher zu werden.

Das christozentrische Menschenbild in der Medizinpsychologie

1. Das Erfordernis einer christozentrischen Definitionsmöglichkeit in der Medizinpsychologie – «Dritte Wirklichkeit» und diabolisches Prinzip

Das Sprechzimmer des Psychotherapeuten und jedes psychosomatisch arbeitenden Arztes ist ein außerordentlich günstiger Ort für eine Einsicht in die Wirkungsweisen unserer biologischen, somatischen, psychischen und spirituellen Natur und für die Erforschung der ureigenen, im Ewigen und Unbedingten, im großen Eins gründenden Innerlichkeit des Menschen. Beim Einfühlen und Hinhorchen während einer Psychotherapie ist etwas von dieser Wahrheit über die menschliche Natur erahnbar, in Ansätzen vielleicht sogar bewußt zu erkennen und dieses Erkennen allenfalls auch zu artikulieren.

Ganz besonders geeignet ist dafür die Langzeittherapie einer Psychoanalyse oder einer Daseinsanalyse nach den Methoden von Sigmund Freud und Medard Boss, die am ehesten ein naturwissenschaftlich unvoreingenommenes und zudem ein ausnehmend tiefes Einssehen in das Wesen eines Mitmenschen ermöglichen. Es ist daher als Erfahrungstat- sache und nicht als Überheblichkeit zu werten, wenn Befürworter die- sen Methoden größere wissenschaftliche Aussagekraft über die menschliche Natur und auch größere therapeutische Wirksamkeit zu- schreiben als anderen psychotherapeutischen Arbeitsweisen. Der prak- tische Wert der psychoanalytischen Techniken von Freud und Boss ist allerdings nicht gleichzusetzen mit der Adäquanz des von diesen beiden Forschern und ihren Schulen entwickelten Menschen- und Psychever- ständnisses, einem einseitig materialistischen, endlichen, ametaphy- sisch verstandenen Bild, das die tiefsten Schichten des menschlichen Wesens, seine zweite spirituelle, zeitlose Wirklichkeit, außer acht läßt und daher der durch das Gesamt der vorgegebenen menschlichen Natur aufgezeigten Wahrheit bei weitem nicht genügend entspricht.

Meine eigene psychotherapeutische Praxistätigkeit (in meinem Fall entsprechend der psychiatrischen Lehre von Manfred Bleuler, der in-

ternistischen Schule von Robert Hegglin und Walter Siegenthaler und den psychoanalytischen und daseinsanalytischen Beobachtungsmethoden nach Freud und Boss) hat mich nun zu einer mit den erwähnten Beobachtungsmethoden wissenschaftlich gewonnenen medizinpsychologischen These geführt, die in eine andere Richtung weist. Es handelt sich dabei so weit als möglich *nicht* um eine spekulative, geisteswissenschaftlich-philosophische oder theologische Aussage (wenn ich auch die hier im medizinpsychologischen Sinn verwendeten Begriffe «trinitarisch», «christozentrisch» und andere mehr von der christlichen Offenbarung und Theologie übernommen habe), sondern um einen Leitsatz, der eine empirisch erworbene Wahrheit über die *biologische*, gesamtthafte Natur des Menschen fassen will: *Innerster Kern und Urgrund von Psyche und Soma des Menschen – und damit auch seine eigentliche, naturgemäße Bestimmung im Leben – ist die letztlich immer geheimnisbleibende Unendlichkeit Gottes, seines Sohnes und seines Geistes als Grundmaterie allen Seins.* Das hier postulierte spiritualistische Welt- und Naturverständnis beruht also auf dem Prinzip der Unendlichkeit einerseits und des Trinitarischen, Christozentrischen *in* jedem Seienden andererseits. Dieselbe Art von Weltbild finden wir am Anfang des Johannesevangeliums (wobei «das Wort» [logos] für Christus steht): «Im Anfang war das Wort, und das Wort war bei Gott, und das Wort war Gott... Alle Dinge sind durch dasselbe geworden, und ohne das Wort ist auch nicht eines geworden, das geworden ist. In ihm war Leben, und das Leben war das Licht für die Menschen... Es war in der Welt, und die Welt ist durch ihn geworden, und die Welt erkannte ihn nicht. Er kam in das Seine, und die Seinen nahmen ihn nicht auf...» (Joh. 1,1–11).

Diese trinitarische, christozentrische Unendlichkeitsdimension in allem Naturhaften, die zweite Wirklichkeit jedes Seienden, läuft also hin bis zu Gott – Gott selber ist sie nicht. Für seine Unendlichkeit, die für uns immer unfaßlich, unerkennbar, ein Geheimnis bleiben wird, müssen wir eine andere Dimension annehmen. Schöpfer und Schöpfung sind zwar auch, aber nicht nur dasselbe. Es sei hier hervorgehoben, daß ich einem Panentheismus, nicht einem Pantheismus das Wort rede: Das All *ruht* in Gott, das All *ist nicht* Gott.

Um nun diese entscheidende Unterschiedlichkeit von Gott und Natur unmißverständlich hervorzuheben, möchte ich einen mir neu vor-

geschlagenen Begriff aufnehmen, denn er scheint mir für die von mir angestrebte Sache sehr gut zu passen. Es handelt sich um die «dritte Wirklichkeit» des Philosophen Joseph F. Schmucker von der Universität Regensburg, der in seiner Publikation «Metaphysik contra Materialismus. (Die Neuorientierung von Wissenschaft und Weltverständnis in Balthasar Staehelins Buch «Der finale Mensch»）」 folgendes schreibt:

«...All diese Fragen wollen auf etwas im Menschen verweisen, das so nirgendwo anders mehr in der Natur ist und den Menschen über sie erhebt. Mit einem biblischen Begriff würde man das die Gottesebenbildlichkeit des Menschen nennen. Von dieser Einzigartigkeit menschlichen Seins ausgehend, möchte ich behaupten, daß sich die von Staehelin so benannte Dimension der «zweiten Wirklichkeit» im Menschen allererst vollendet und daher *nicht* identisch ist mit dem, was man etwa die «zweite Wirklichkeit» der übrigen belebten und unbelebten Natur nennen könnte. Um es mit den Worten des großen Mystikers Eckhart zu sagen, die auch Staehelin zitiert: «Nirgends ist Gott so eigentlich Gott als in der Seele. In allen Kreaturen ist etwas Gottes, aber in der Seele ist Gott göttlich.» ... Aus diesem Grund erscheint es sinnvoll, den Begriff des Absoluten für das zu reservieren, was das Metaphysische außerhalb der Natur ist und was in der Erfahrung mystischer Kerenerlebnisse sich uns offenbart. Dadurch wird sowohl der Geheimnischarakter des Absoluten, seine Unverfügbarkeit, bewahrt wie der *Geschenkcharakter* jener Erfahrung, in der das Absolute sich uns unmittelbar zukehrt. Als solches gerade *nicht* in der «zweiten Wirklichkeit» des Menschen Aufgehendes, die es vielmehr allererst ermöglicht, wäre das Absolute in einer allgemeinen Lehre von der Wirklichkeit eher als eine «dritte Wirklichkeit» zu bezeichnen; dieser Begriff ist meines Erachtens deshalb neu einzuführen, weil er auf jene Unverfügbarkeit und Geheimnisthaftigkeit hinweist, die jenseits der «ersten» und «zweiten» Wirklichkeit ist, aber nicht in der Weise absoluter Trennung, sondern als das «erste» und «zweite» Wirklichkeit noch einmal Umgreifende. Diese «dritte Wirklichkeit» ist eigentlich erst das, was den Menschen zu verantwortlicher Vermittlung von «erster» und «zweiter» Wirklichkeit drängt, zur Verwirklichung dessen in der «ersten Wirklichkeit», was in der «zweiten Wirklichkeit» als Anforderung an den Menschen ergeht.»

Ich bin zwar im Gegensatz zu Schmucker der Meinung, unbelebte

und belebte Natur seien qualitativ identisch mit dem Menschen, der quantitative Unterschied liege in Bewußtheit und Geistigkeit des letzteren. Im übrigen aber spricht mir der zitierte Autor voll aus dem Herzen.

Die Annahme einer auch unendlichen Dimension eines jeden Menschen, eines jeden Dings, weitet sich aus in eine spiritualistische und finale Verstehensweise. Das materialistische und kausale Naturverständnis bildet nur eine Untergruppe des ihm übergeordneten spiritualistischen und finalen Weltbildes. Nach meiner Auffassung gilt für letzteres als Grundsubstanz aller materiellen, psychischen und spirituellen Natur ein Sanktum, entsprechend meinen unzulänglichen Bezeichnungen «das Ftan» oder «das Trinitarische». Liebe ist ein anderes Wort dafür: diese Grundmaterie ist der «Liebesgeist Gottes» (Vogel). Er ist das eigentliche Ziel, die evolutive Bestimmung von allem Naturhaften im Kosmos.

Der Mensch ist als einziges Lebewesen der Schöpfung, wohl durch die Gnade Gottes, mit zwei Eigenschaften ausgerüstet und beschenkt worden, die spezifisch auf diese biologische, somatische, psychische und spirituelle Bestimmung ausgerichtet sind: zum einen mit dem Auftrag um zunehmende Ausgestaltung von Bewußtheit, vor allem aber von bewußter Geistigkeit und damit von Eigenverantwortung final in Richtung auf dieses liebende Trinitarische hin, und andererseits mit der Freiheit der individuellen Entscheidung zur täglichen vielfachen, immer wieder neuen Bejahung seiner naturgemäßen kosmischen Entfaltung auf das Christozentrische zu – oder aber zu deren Ablehnung. In der Möglichkeit dieser Verneinung liegt auch das innerpsychische Prinzip von Gottesferne und Sünde, des Freud'schen Todestriebes, des Destruktions- und Aggressionstriebes von Mitscherlich und Lorenz – also des Bösen schlechthin.

Durch die Finalität auf das Trinitarische, Christozentrische, auf die dem Menschen *eignende* potentielle Christusnatur hin unterscheidet sich dieser grundsätzlich von allen anderen Lebewesen, die in der biologischen, somatischen und psychischen Kausalität und Unbewußtheit verharren. Die zunehmende Umschichtung und Umwandlung des Unbewußten, Vegetativen, und der Materie in Bewußtheit und finale, religiöse Geistigkeit sind spezifisch dem Menschen zugehörige, wahr-

scheinlich biologisch-genetisch angeborene Eigenschaften und Bestimmungen.

In diesem Zusammenhang sei an die christliche Eucharistie- und Abendmahlfeier und ihre Wirkung auf den Glaubenden erinnert – gewiß kein abwegiges Beispiel dafür, wie sich Materie in Geist und dieser sich in finale Spiritualität umwandeln kann. Im Geschehen der Ewigkeit, die immer zeitlos, darum immer Gegenwart ist, verwandelt sich Materie immer wieder in Geist – das scheint mir ein schlichtes Naturgesetz des menschlichen Lebens zu sein.

Das hier entworfene spiritualistische und finale Welt- und Naturverständnis ist also von trinitarischer, christozentrischer Art. *Alle Natur ist in ihrem Innersten und Eigentlichsten, auch in ihrer Materie, Christusnatur – doch nur der Mensch hat als einziges Seiendes in Natur und Kosmos die biologische Bestimmung, seine potentielle Christusnatur in wachsender Würde und Treue, in zunehmendem Gehorsam immer bewußter auszubilden und in die Welt seiner ersten Wirklichkeit hinauszutragen.* Den starken, wenn auch meist unbewußten Drang der menschlichen Natur nach einer solchen stetigen Ausformung von Geistigkeit nenne ich die finale, religiöse Spiritualität. Vor allem unsere zweite Lebenshälfte sollte durch sie bestimmt sein. Sie ist ein Charakteristikum echter psychischer Gesundheit und Reife, denn sie ist bewußte Artikulation gewordenen Urvertrauen – trinitarisches, christozentrisches Gottvertrauen. Es liegt bei uns Ärzten, praktisch brauchbare Behandlungsweisen für den Dienst an solcher psychischer und somatischer Gesundheit zu entwickeln. Der Versuch mit meiner Psychosomatischen Basistherapie (siehe Kapitel V/3, S. 119) und mein Interesse an Meditation und Kontemplation stammen jedenfalls aus diesen Überlegungen.

Hier drängt sich nun die Frage nach dem gegenläufigen Grundprinzip auf, das innerhalb der somatischen, psychischen und spirituellen Natur des Menschen wirkt und ihn auch von außen – ihn in der Welt umgebend – unaufhörlich bedrängt: die medizinpsychologische Frage nach dem Wesen des Bösen. Ist dieses Böse, das uns in unserer ersten Wirklichkeit fortwährend zu schaffen macht und dem wir immer wieder unterliegen, lediglich als individuelle Verneinung des Trinitarischen und Christozentrischen, also nur als innerpsychische Gottesferne und Verstelltheit gegenüber der eigenen zweiten Wirklichkeit, zu ver-

stehen? Oder waltet hier eine eigenständige, auch außerpsychische Kraft, ähnlich den drei Instanzen des Trinitarischen, wenngleich weniger mächtig? Müssen wir in der medizinpsychologischen Wissenschaft Existenz und Wirken eines Bösen – des Teufels oder Satans, um mit christlich-theologischen Begriffen zu reden – mit seinem Einfluß auf die menschliche Natur neuerdings wieder anerkennen und mit berücksichtigen? Ich meine, ja. In dem Maße, als uns wissenschaftlich sozusagen «die zweiten Augen» für die Existenz auch einer zweiten Wirklichkeit jedes naturhaft Seienden aufgehen und wir Vorhandensein und Wirkungsweise der trinitarischen Instanzen innerhalb und außerhalb der menschlichen Natur erkennen, sehen und vernehmen dieselben Augen auch *das inwendige und äußere Herrschen und Agieren des Bösen, und zwar als eigenständige Instanz.*

Ein besonderes Charakteristikum dieses Satanischen ist sein unablässiges Bemühen, den Menschen in seinen zwei wesentlichsten Bestimmungen zu behindern, nämlich in dem ihm aufgetragenen Streben nach Finalität, d. h. nach zunehmender trinitarischer und christozentrischer Bewußtheit und Vergeistigung, und nach unaufhörlicher Hingabe an das Trinitarische und seine drei Instanzen. Das «diabolische Naturprinzip», der «Unordner», der «Durcheinanderwerfer» will den Menschen unentwegt davon abhalten, ehrlich, bewußt und in wachsender Geistigkeit vor Gott zu treten, denn dort allein sind wir keine Lüge mehr, sondern stehen unverfälscht in unserer biologischen Bestimmung und Wahrheit.

Wenn nun hier das Böse, Destruktive, der teuflische Unordner, das diabolische Prinzip hypothetisch als biologisch und naturgesetzlich vorhandene und wirkende Instanz in der inneren und äußeren Welt hervorgehoben wird, dann sei – gleichsam zum Trost – doch betont: die *absolute* Macht des Trinitarischen und Christozentrischen ist dem Satanischen verwehrt. Das Böse, die «falsche Gestalt», ist letztlich immer schwächer als das Gute, die «richtige Gestalt». Dem trinitarischen großen Eins in seiner außer- und übernatürlichen, geheimnishaften Unendlichkeit – der dritten Wirklichkeit – ist auch das Teuflische untertan; es hat keine dritte Wirklichkeit, sondern nur eine zweite und unendlich viele erste.

Doch zurück zum ursprünglichen Thema: *Die Religiosität der eigenen*

zweiten Wirklichkeit – verbunden mit ihrem «Insein in Gott», ihrem Urvertrauen – ist nach meinem Dafürhalten eine biologische Eigenschaft, ein Existential der menschlichen Natur, und darum auch ein biologischer Trieb. Sie gehört wieder vermehrt in den ärztlichen und psychotherapeutischen (wissenschaftlichen und praktischen) Therapieplan. Die Grundanlage zu diesem unreligiösen, bewußten, individuellen Suchen nach Gott, zum Dienst an ihm und zum Gehorsam den drei Instanzen des Trinitarischen gegenüber ist uns wohl ebenso genetisch angeboren wie beispielsweise die Potenz zum aufrechten Gang oder zum Erlernen der Sprache. (Über genetisch angegeborene Fähigkeiten und Verhaltensweisen gibt es neuerdings interessante Untersuchungen des englischen Psychologen Eysenck und der soziobiologischen Schule unter dem Zoologen Edward Wilson an der Harvard University, USA. Der Mensch kommt wohl doch nicht als «tabula rasa» auf die Welt und wird dann einfach durch Umwelt und Gesellschaft geprägt, wie Mitscherlich und viele andere Psychologen und Psychiater heute behaupten.)

Ich meine darum, auch *Kontemplieren, Meditieren und Beten* – also daserspüren des Trinitarischen, das Sich-ihm-Öffnen, das Insein in ihm und das bewußte Sprechen mit ihm – seien *biologisch* bedingte Notwendigkeiten im menschlichen Leben, ohne die die naturgesetzliche Entwicklung und Reifung unserer geistigen Eigenschaften eine empfindliche Einbuße erlitten. Das Heranbilden dieser angeborenen Potenzen und das lebenslange Üben ihrer Ausgestaltung im Bereich unseres bewußten Erlebens drängen sich – pädagogisch, psychohygienisch und psychotherapeutisch – gebieterisch auf.

Extrem ausgedrückt: seelische und geistige Gesundheit wächst medizinpsychologisch gesehen eigentlich nur auf dem Boden der persönlichen, bewußt zugelassenen Religiosität und der je eigenen Glaubensfähigkeit an einen *personalen* Gott. Atheismus entspricht also nicht ausgereifter menschlicher Gesundheit und menschlicher Wesensspezifität.

Unsere Zeit ruft nach einem Menschenbild, dessen «materia prima» ein geistiges Sanktum aus der Ewigkeit und unfaßbaren Unendlichkeit Gottes ist. Unserer Erkenntnismöglichkeit bleibt diese tiefste Dimension als eine Art «dritter Wirklichkeit» indessen verhüllt und entzogen. Sie steht hinter jeder zweiten und ersten Dimension – sie bedeutet

gleichsam das große göttliche Geheimnis an sich. Meister Eckhart nennt es «die Gottheit, die göttliche Natur». Er schreibt in «Vom Wunder der Seele» (S. 16): «... Wenn man vom Vater oder vom Sohne oder vom Heiligen Geist spricht, dann spricht man von den göttlichen Personen. Spricht man aber von der Gottheit, dann spricht man von der Natur. In der Gottheit sind die drei Personen eins vermöge der Einheit der Natur. Und sind darin als ein Ineinanderfließen ohne Unterscheidung. In diesem selben Flusse fließt der Vater in den Sohn und der Sohn in den Vater zurück, und sie beide fließen in den Heiligen Geist, und der Heilige Geist fließt wieder in sie beide. Darum sagt unser Herr Jesus Christus: «Wer mich siehet, der siehet den Vater. Mein Vater ist in mir und ich bin in ihm.» Selig die Seele, die da zur Anschauung des Ewigen Lichtes gelangt. Was aber die göttliche Natur sei, davon ist nie noch einer Kreatur Mitteilung zugekommen.»

Was ich unter dem Begriff «dritte Wirklichkeit» verstanden haben möchte, wird hier von Eckhart klar umrissen. Ich will hier aber auch noch zwei Stellen aus dem Johannesevangelium anführen, die andeuten, daß des Menschen erste und zweite Wirklichkeit in die Wirklichkeit des Sohnes, also des Trinitarischen, einfließen: «Bleibet in mir, und ich bleibe in euch!... Ich bin der Weinstock, ihr seit die Schosse. Wer in mir bleibt und ich in ihm, der trägt viel Frucht; denn ohne mich könnt ihr nichts tun» (Joh. 15,4–5). Und in Kapitel 14,20 heißt es: «An jenem Tage werdet ihr erkennen, daß ich in meinem Vater bin und ihr in mir und ich in euch.» Erste, zweite und dritte Wirklichkeit erscheinen als eine Einheit.

Abschließend sei mein derzeitiges wissenschaftliches Anliegen nochmals kurz zusammengefaßt: Ich versuche ein neues medizinpsychologisches – christozentrisches – Menschenbild zu entwickeln, das sowohl der ersten Wirklichkeit des Menschen mit ihrer Endlichkeit und Kausalitätsabhängigkeit und seiner zweiten Wirklichkeit, seiner Unendlichkeit und Finalität auf das Trinitarische hin entspricht als auch das die menschliche Natur Umgreifende einer dritten Wirklichkeit einbezieht. Heute lehrt uns die medizinpsychologische empirische Beobachtung Tag für Tag: des Menschen Natur, wie alle Natur und alles Naturhafte, ist auch unendlich, ewig, zugehörig zum absoluten Unbedingten, zum Trinitarischen. Sie ist indessen von diesem Trinitarischen abhängig,

ihm untergeordnet – nur eben mündig bezogen darauf. Diesem naturgemäßen Untergeordnetsein kann der Mensch sich eigenwillig und eigenmächtig – vermeintlich eigenmündig – nur zum eigenen Schaden entziehen wollen.

Geist und Materie lassen sich anhand der spezifischen menschlichen Natur beispielhaft in ein einheitliches Welt- und Naturverständnis einbringen: Die Grundsubstanz der Materie ist ein göttliches Sanktum, das wir Geist nennen, weil wir sein Wesen noch nicht besser erfahren, erkennen, verstehen – noch nicht genügend selbst *sein* können.

2. Drei Fallstudien

Tägliches aktives Training für den Körper (Auer, Schär, Hegglin, Siegenthaler), Entspannungsübungen, autogenes Training (Schultz, Eschmann) sowie Yoga, Meditation und Kontemplation werden heute glücklicherweise auch von Schulmedizin und -psychologie als Präventiv- und Kurativtherapie wieder vermehrt empfohlen. Ich sage glücklicherweise, denn die hierfür notwendige tätige, freiwillige und täglich von sich zu fordernde Disziplin und Verantwortlichkeit sind unbedingte Voraussetzungen für ein somatisch, psychisch und geistig möglichst gesundes und ausreifendes Leben. Die Schulmedizin hat dem Patienten allzulange eine eher passive Rolle in seinem Gesundheitsprozeß zugewiesen. Der Mensch will sich aber täglich gesamthaft gefordert fühlen, durch Wirken nach außen ebenso wie durch geistig-seelische Verinnerlichung, die den Urgrund seiner Seele erschließt und dorthin reicht, wo – ihm meist unbewußt – sein Urvertrauen im Unbedingten, Trinitarischen beheimatet und verwurzelt ist. Körperliche Bewegung wie Sport, Fitnessstraining usw. genügen also nicht; wir brauchen zusätzlich eine meditativ-kontemplativ übende Betätigung, die Seele und Geist entsprechend unserer Bestimmung entwickelt und die innere Reifung fördert. Die medizinpsychologische Forschung hat begonnen, hierfür neue Methoden auszuarbeiten und zu erproben (ich erinnere an Arbeiten von Dürckheim, Tilmann, Brantschen, Schoch, Geyer, Wiesenhütter, Wunderli, Boeckel u. a.).

Wie oft habe ich im Laufe der Jahre in meiner Praxis die Erfahrung gemacht, daß selbst eine langdauernde Einzeltherapie nach Sigmund

Freud und Medard Boss erst zu wirklich anhaltender Besserung führte, wenn der Patient darüber hinaus einerseits ein tägliches körperliches Gesundheitstraining absolvierte, zum anderen aber eine regelmäßig geübte Hinwendung zu seiner zweiten Wirklichkeit (oder wie immer man dieses immanente Transzendente umschreiben mag) und den darin beheimateten Fragen nach Gott, Religion und eigener Religiosität unternahm.

Auch ich möchte mit meiner Psychosomatischen Basistherapie diesem wissenschaftlichen Forschen gerecht werden und praktisch dienen. Die Psychosomatische Basistherapie besteht aus drei Teilen – aus drei Exerzitenstufen, gemäß den drei Wirklichkeiten der menschlichen Natur und entsprechend der berühmten Dreiteilung der Glaubens- und Liebesvermehrung der mittelalterlichen christlichen Mystik (siehe Tabelle 4, S. 121).

- *Somatische Aktivität* meint Bewegung, Sport, körperliches Training;
- *psychische Aktivität* meint Information, Besinnung, Denken, Ordnen.
- *Somatische Ruhe* meint Stille, Anheimstellen, inneres Vertrauen;
- *psychische Ruhe* meint Verinnerlichung, Schweigen, Sammlung.

Die Psychosomatische Basistherapie vereinigt im Prinzip diese Punkte zu einem Ganzen. (Genau Beschreibung Kapitel 5, Abschnitt 3.)

Der erste Teil entspricht der ersten Wirklichkeit unserer Natur und besteht aus der täglichen praktischen Beschäftigung mit den christlichen Lehren.

Der zweite Teil entspricht der zweiten Wirklichkeit von Psyche und Soma und besteht aus einem täglich vor dem Frühstück in meditativ-kontemplativer Stimmung durchgeführten rhythmischen Dauerlauf (oder einem anderen rhythmischen Körpertraining) von ungefähr 45 Minuten. Dieses rhythmische, meditativ-kontemplative Körpertraining – über Jahre täglich unerschütterlich zur selben Zeit wiederholt – eignet sich nach meiner Erfahrung gut für ein Auflockern unserer «ersten» Verschllossenheit und Blindheit gegenüber unserer Ewigkeitsdimension.

Der dritte Teil der Psychosomatischen Basistherapie entspricht dem Wesen der dritten Wirklichkeit; er besteht aus (20–30 Minuten langem) schweigendem, kontemplativem Stillesitzen – aus Loslassen, Hingabe, Offenwerden für das Ankommen und Wirken des Trinitarischen.

Es liegt mir daran, meine Psychosomatische Basistherapie jeweils auch praktisch zu erläutern. Zu diesem Zweck lasse ich hier drei Fallstudien folgen. Als erstes sei die Krankengeschichte eines Naturwissenschaftlers erzählt. Der heute 65jährige Universitätsprofessor für Biochemie, Ordinarius an einer ausländischen Hochschule und anerkannte Kapazität in seinem Fach, war während einiger Jahre bei mir in regelmäßiger psychotherapeutischer Behandlung wegen mangelnden inneren Vertrauens, gelegentlicher depressiver Zustände, Sinnverlust, Zweifel an sich selbst und an seiner Arbeit, Angstzuständen und Phobien (vor allem den eigenen Tod und den seiner Angehörigen betreffend; er litt am phobischen Zwangsgedanken, lebendig begraben zu werden).

Der Patient stammt aus einer traditionsreichen protestantischen, dem Geschehen in der Natur, dem Walten Gottes und der menschlichen Pflichtverbundenheit sehr zugewandten Familie. Seine aus solchem Herkommen gewonnenen ethischen Grundlagen wurden nun aber während seiner Schulzeit und im Hochschulstudium vehement in Frage gestellt. Die Ausbildung an den von ihm durchlaufenen Schulen stand durchwegs im Zeichen einer einseitig festgelegten positivistisch-materialistischen Naturwissenschaft und Weltanschauung, die der Mann dann auch zur Hauptsache übernahm. Er hatte in seinem Fach Erfolg und erntete große Anerkennung in seiner naturwissenschaftlichen Karriere.

Mit dem Älterwerden aber mehrten sich die genannten psychopathologischen, auf eine innere Krise verweisenden Symptome. Der Patient empfand seine Tätigkeit und seinen Weg immer häufiger als sinn- und wertlos, unzulänglich, zweifelhaft, abseits von der eigentlichen Wahrheit und vom Wesentlichen liegend. Angstzustände und ein Verlust an Urvertrauen meldeten sich.

Er begab sich in der Stadt seines Wirkens in eine Psychoanalyse bei einem Analytiker, der alle Anliegen und aufkommenden Wünsche des Patienten nach innerer Auseinandersetzung mit Metaphysischem, Religiösem, Konfessionellem, Trinitarischem verwarf und gar nicht erst zur Sprache kommen ließ, getreu dem kausalistischen, ametaphysischen und afinalen Menschenbild der Freudschen Psychoanalyse.

Nach vierjähriger Behandlung brach der Patient diese im wesentli-

chen erfolglose Analyse ab. Seine Angstzustände, seine Phobie vor der Endgültigkeit des Todes, die Symptome von Depression, Süchtigkeit, Sinnentleertheit und Selbstzweifel hatten sich nicht gebessert. Einige Jahre später versuchte es der Patient mit einer psychotherapeutischen Behandlung bei mir. Nicht daß ich diese besser oder in allen Punkten anders geführt hätte als mein Vorgänger – aber folgender Unterschied bestand: der seit Jahrzehnten unterdrückte innere, recht eigentlich riesengroße Wunsch dieses Forschers nach religiösem Suchen und innerem Erfahren von Trinitarischem, von Vater, Sohn und heiligem Geist, wurde in den Mittelpunkt unseres Therapiegeschehens gestellt. Dazu erarbeitete sich der Patient eine auf ihn und seine individuellen somatischen, psychischen und spirituellen Gegebenheiten und Bedürfnisse speziell zugeschnittene Psychosomatische Basistherapie.

Neben der in losen Abständen geführten Psychotherapie – eine Sitzung ungefähr alle drei Wochen – wirkte nun dieses persönliche Bewegungs- und Meditationsprogramm in der Kombination von regelmäßigem täglichem Körpertraining und meditativ-kontemplativer Betrachtung. Es sieht etwa so aus: Die letzte tägliche Lektüre dieses Mannes nachts vor dem Einschlafen ist ein Kapitel aus dem Neuen Testament. Die erste Tätigkeit am frühen Morgen jedes Tages besteht im Treten eines «home trainers», eines Heimfahrrades, im Keller seines Hauses. Die 30 Minuten somatischen Körper-, Muskel- und Kreislauftrainings jeden Morgen werden dazu benützt, religiöse und ethische Fragen bezüglich des am Abend zuvor Gelesenen im Zusammenhang mit dem eigenen Leben und Alltag kontemplativ, d. h. in Verbindung mit dem Heiligen, zu meditieren. Begegnung und Zwiesprache mit dem Trinitarischen (Erahnern, Erfahrung und Gebet) – vor allem auch mit der Person Christi, die der Patient sowohl als äußere wie auch als seine innerste Instanz vernimmt – werden angestrebt. Dann folgt die meist intensive Tagesarbeit und tätige Weltzugewandtheit. Wir haben hier also ein gutes Beispiel eines Zusammengehens von «*vita contemplativa*» und «*vita activa*», wobei der Patient in wachsendem Maße versucht, während des ganzen Tages in innerer Verbindung und Zwiesprache mit den Instanzen des Trinitarischen zu bleiben. Dieses somatische, aktive Körpertraining und die dazugehörige kontemplative Verinnerlichung werden meist nach der Tagesarbeit am Abend

während 20 Minuten wiederholt. Der Patient, gewöhnt an lebenslange innere Ordnung und Selbstdisziplin, absolviert diese individuelle Art der Psychosomatischer Basistherapie fast ausnahmslos täglich, auch an freien Tagen, und dies nun schon seit einigen Jahren. (Die tatsächliche Regelmäßigkeit dieser Übungen ist im äußeren Geschehen das Wichtigste; sie entscheidet über Erfolg – also innere und äußere Gesundheit – oder Mißerfolg.)

Der Patient selber und auch seine Umwelt empfinden die durch diese kombinierten Übungen erzielte spirituelle, psychische und somatische Besserung als auffallend, tiefgreifend und anhaltend. Phobien, Depressionen, mangelndes Urvertrauen, das Gefühl der Sinn- und Wertlosigkeit seiner naturwissenschaftlichen Tätigkeit sind fast ganz verschwunden; sie treten nur noch gelegentlich und stundenweise auf. Er ist heute glücklich darüber, daß er den in der Kindheit erfahrenen Glauben an die eigene Zugehörigkeit zum Trinitarischen nun auch mit dem Wissen und den Prinzipien der herkömmlichen Naturwissenschaften in Einklang bringen kann. Der Mann – nun schon seit einiger Zeit aus meiner Behandlung entlassen – ist nicht nur körperlich und seelisch weit überdurchschnittlich gesund, leistungstüchtig und geistig besonders wach und klarsichtig; er ist auch ein intellektuell *und* kontemplativ gläubiger und überzeugter aktiver Christ geworden.

Ich erwähne dieses Fallbeispiel nicht, um mit einer Heilung aufzuwarten. (Jeder Psychotherapeut erzielt Heilungen und erlebt Mißerfolge.) Vielmehr soll damit angedeutet werden, daß der Mensch für seinen Lebenssinn und seine somatische, psychische und spirituelle Gesundheit eine bewußt erlebte und gelebte Verwurzelung im Trinitarischen, ein Zugehören zu Gott, ein Gespräch mit Christus als personale Beziehung und Begegnung unbedingt – seiner biologischen Natur entsprechend – benötigt, damit sich ein «felsfest» verankertes Urvertrauen und eine zunehmende Geistigkeit entwickeln können. Das heißt aber konsequenterweise: in der modernen Psychotherapie und ihren verwandten Gebieten brauchen wir dringend neue Techniken, die auch dieser biologischen Komponente der Unendlichkeit im Menschen und seinem natürlichen Beheimatetsein im großen Eins, seiner angeborenen Religiosität und seinem ihm kongenital zugehörigen Trinitarischen Rechnung tragen. Wenn die meisten der zur Gesundung führenden

Psychotherapien – auch in meiner Praxis – nie bis in den Bereich des bewußten Erlebens von Trinitarischem vorstoßen, diese Art von Geistigkeit also durch unsere heutigen Therapiemöglichkeiten noch recht selten mobilisiert und zur Darstellung gebracht werden kann, so ist das nicht als Antithese zu meiner Ansicht zu werten, dieses Trinitarische sei sowohl Grundmaterie und Ursubstanz der menschlichen Seele als auch Bestimmung und Evolutionsziel unserer Menschennatur. Mit der Zeit wird die Psychotherapie gezwungen sein, neue Behandlungsformen zu entwickeln, die sich diesen evolutiven Erfordernissen anpassen und sich in den Dienst einer solchen neuen Geistigkeit stellen.

Mein zweites Fallbeispiel handelt von einer 45jährigen Hausfrau, die zwanzig Jahre lang an teilweise endogenen, teilweise neurotischen und reaktiven Depressionen, Schlafstörungen, Gefühlsverhemmtheit, Neigung zu Tablettenabusus und Alkoholismus litt – vor allem als Folge eines Mangels an Liebe, Lebenssinn, seelischer Geborgenheit und Urvertrauen in ein Unbedingtes, Ewiges. Sie ist die Ehefrau eines tüchtigen Beamten in höherer Stellung, Mutter von drei Kindern.

Sie begab sich in eine mehrjährige Psychoanalyse bei einem Analytiker, der im Freudschen Sinn das metaphysische, religiöse Sehnen und Suchen bei dieser Patientin nicht als Ausdruck einer existentiell entscheidenden, biologisch und psychisch verankerten Gegebenheit verstand und es deshalb unterließ, diesen wesentlichen Faktor in das psychotherapeutische Geschehen einzubauen. Im Gegenteil: die Sehnsucht nach metaphysischer, religiöser Verwurzelung wurde hier – getreu nach Freud – immer nur als das neurotische und infantile Verlangen einer noch Unmündigen nach einem Vaterschutz gedeutet. Das führte zu keiner Besserung; vielmehr nahmen Ungeborgenheit, Vertrauenslosigkeit, innere Entwurzelung, Angstzustände und alle anderen neurotischen Symptome noch zu.

Auch die von einem überaus fähigen klinischen Psychiater gleichzeitig durchgeführten Therapien mit intensiven antidepressiven Medikamenten, Schlaf- und Entwöhnungskuren halfen nichts.

Eine allmähliche Wendung zur Besserung und damit zum Weiterreife dieser Frau setzte erst in einer neuen mediznpsychologischen und psychopharmakologischen Behandlung (in Verbindung mit einer Anabustherapie) ein, die das metaphysische Sehnen der Patientin in den

Mittelpunkt des Heilungsbemühens stellte. Diese Psychotherapie wertete das Suchen nach religiöser, hier christlicher Zurückfindung nicht einfach als ein neurotisches Restsymptom aus einer entsprechenden Jugendprägung durch ein konfessionell allzu gebundenes Elternhaus, sondern als ein biologisches Existential, als einen Aufruf des «zweiten Gewissens» aus der eigenen zweiten biologischen Wirklichkeit der Betroffenen. Diese nach religiöser Rückverwurzelung und Neueinbettung ausgerichtete Behandlung dauerte nochmals vier Jahre. Die neurotischen Beschwerden und die Gefahren von Tabletten- und Alkoholmißbrauch erscheinen heute als gebannt. Eine innere Reifung und ein Zurückfinden in die Begegnung und zum andauernden Gespräch mit dem Trinitarischen haben stattgefunden und schreiten weiter.

Heute übt sich die Patientin jeden Morgen vor dem Frühstück in einer individuellen Art der Psychosomatischen Basistherapie und in meditativ-kontemplativer Stille und Sammlung; das ganze Programm hat sie im Laufe der Jahre allmählich selber aufgebaut. Die Basistherapie besteht hier – jeweils während einer halben Stunde durchgeführt – entweder im Treten eines Heimfahrrades oder in Bodengymnastikübungen, wie sie die physikalische Therapie für Bandscheibenschäden entwickelt hat. Die Bewegungsübungen werden verbunden mit dem kontemplativen Beschauen frei gewählter, sich jeweils einstellender Gefühls- und Gedankeninhalte. Oft dienen hierzu als Hilfssätze Texte aus den Evangelien. Anschließend an diesen aktiven Teil der Therapie folgt während einer weiteren halben Stunde eine meditativ-kontemplative Übung, sitzend, in Stille und bestmöglicher Versenkung durchgeführt, nach dem Vorbild christlicher Mystik. Hier dient als Vorlage das in früheren Jahrhunderten weitverbreitete Buch «Die Wolke des Nichtwissens» (herausgegeben von Massa) eines unbekanntenen englischen Mönchs aus dem 14. Jahrhundert.

Diese Art von Eigentherapie nach einer vorbereitenden, «christozentrisch» geführten Psychoanalyse hat bewirkt, daß diese Frau nicht nur Lebenssinn, Innerlichkeit, innere Heimat und ihren Glauben wiedergefunden hat, sondern daß sie in einer tüchtigen täglichen Arbeitsaktivität, Ordnung und Wirksamkeit stehen kann. Die seelische, gesundheitliche und soziale Wandlung der Patientin während der letzten Jahre fällt

jedermann auf, der sie früher kannte und heute wieder trifft. (Die endogen depressiven, gelegentlich recht schweren Stimmungsschwankungen haben bis heute noch persistiert.)

Auch dieses Fallbeispiel weist darauf hin, daß das Ziel einer Psychotherapie nicht mehr in materialistischer Weise nur die Förderung und Wiederherstellung individueller Arbeits- und Genußfähigkeit (Psychoanalyse) sein darf. Mit einzubeziehen ist die seelsorgerische Hilfe für eine Zurückfindung zu einem personalen Unbedingten, zu Gott, seinen Eigenschaften und Darstellungen innerhalb und außerhalb des Menschen; denn unsere Natur ist auf personale Begegnung hin angelegt. Das apersonale Unbedingte, wie es den östlichen Meditationslehrern vorschwebt, genügt dem Menschen des europäischen Kulturkreises nach meiner Erfahrung keineswegs.

Die dritte Patientin, von der ich hier berichten möchte und die wir Frau Hedwig nennen wollen – eine heute 35jährige Hausfrau und Mutter dreier Kinder – stand in den Jahren 1972 bis 1974 bei mir in regelmäßiger psychotherapeutischer Behandlung, im ganzen um die 120 Stunden. Seit 1974 bis heute kommt Frau Hedwig noch einmal monatlich in meine Praxis. Ich kenne also die inneren und äußeren Lebensumstände sowie die emotionalen und intellektuellen Erlebnisweisen meiner Patientin sehr gut.

In die Behandlung kam die Frau wegen Angstneurose und psychosomatisch-psychovegetativer Körperstörungen (Kopfweg, Schwindel, Kollapsanfälle, Herz- und Kreislaufstörungen, Atembeschwerden und Schlaflosigkeit) und wegen eines vegetativen Psychosyndroms, d. h. eines großen Mangels an seelischem Urvertrauen. Alle diese psychischen und somatischen Störungen, die 1965 eingesetzt hatten, führten zu einer derartigen Schwächung der Patientin, daß sie hospitalisiert werden mußte und während eines ganzen Jahres in der medizinischen Abteilung eines Krankenhauses lag.

Wie groß der jeweilige Anteil von Milieu, Erbmasse, Anlage und hereditärer Disposition für die spätere Angstneurose und die ausgeprägten psychosomatischen Störungen bei Frau Hedwig war, ist wie bei den meisten ähnlichen Krankengeschichten nicht auszumachen. Ich gehöre allerdings zu den medizinpsychologisch arbeitenden Ärzten, die dem Anlagefaktor eine fast ebenso große Bedeutung für spätere Neu-

rosen und psychosomatische Störungen beimessen wie der «psychogenen» wirkenden Umwelt, dem Einfluß der Eltern, den Kindheits- und Jugenderlebnissen. In der heutigen dynamischen Psychologie und Psychiatrie wird nun aber vorwiegend der psychogene Milieufaktor berücksichtigt. Im Fall von Frau Hedwig sieht er folgendermaßen aus:

Die Eltern der Patientin mußten ohne große gegenseitige Liebe heiraten, weil das Kind Hedwig unterwegs war. Der Vater war Garagenbesitzer, ein ehrgeiziger, wenig bildungs- und liebefähiger Mann, der vor allem durch Arbeitsleistung nach Erfolg, Besitz und Macht strebte. Die Mutter wird als kleinbürgerliche, egoistisch auf sich selbst konzentrierte, gefühlverhemmte und kindisch-zänkerische Frau geschildert. Auch von der Mutter hat das Kind Hedwig wenig Liebe erfahren dürfen.

Die turbulente, an Streit und Lieblosigkeit reiche Ehe der Eltern endete nach vier Jahren mit einer Scheidung. Das Kind Hedwig wurde der Mutter zugesprochen. Der Vater ignorierte von da an seine Tochter vollkommen; nie mehr, bis heute nicht, hat er nach der Patientin gefragt, hat sie nie besucht, nie geschrieben – nichts! Er bezahlte nur eben die Alimente bis zum 16. Altersjahr seiner Tochter.

Auch von der Mutter erhielt das Mädchen während der ganzen Schulzeit bei weitem nicht genügend Liebe, Herzlichkeit, Unterstützung, Führung; Mutter und Tochter lebten in täglichem Streit.

Diese äußeren Lebensumstände der ersten 16 Jahre zusammen mit der bestehenden Charakterveranlagung bewirkten, daß diese Jugendliche schließlich ohne inneres Urvertrauen dastand, angstvoll, kontaktgestört, mit erheblichen seelischen Mangelerscheinungen, mit einer unstillbaren Sehnsucht nach Liebe, Geborgenheit, Schutz und einem beträchtlichen und berechtigten Bedürfnis nach Anerkennung und Angenommenwerden. Die bei der Angstneurose auftretenden funktionellen vegetativen Körperbeschwerden und das vegetative Psychosyndrom bewirkten eine überaus typische Grundstimmung: das Mädchen fühlte sich lieblos alleingelassen, vereinsamt, ohne jede innere Zukunftshoffnung und gelassene Zuversicht. Ihre Unendlichkeitsdimension war weder entwickelt worden, noch stand sie als Boden zur Verfügung. Damit war ihr der Zugang zu ihrer zweiten Wirklichkeit, zum metaphysischen, religiösen »Liebesgeist Gottes« verschlossen.

Dennoch zeigte die Heranwachsende eine große geistige und intellektuelle Wendigkeit, eine tiefe Sehnsucht nach geistiger Nahrung, große seelische Differenziertheit und ein heftiges Suchen nach Gott und dem christlich Religiösen. Die Sehnsucht nach dem Wiedereingehen und Aufgehen in der eigenen zweiten Wirklichkeit, in ihrer Unendlichkeitsdimension, war unzerstört und drängend.

In dieser eher flachen, Geld, Erfolg und Vergnügungen zugewandten menschlichen Umgebung des Mädchens Hedwig gab es eine Person, die sich von den anderen abhob: die Großmutter mütterlicherseits. Bei ihr durfte die Patientin jahrelang einmal wöchentlich einen Nachmittag verbringen. Diese Großmutter, eine arbeitsame, sehr disziplinierte, viel von sich fordernde Frau, wird von ihrer Enkelin als von tiefer, ergreifender, strahlender evangelischer Gläubigkeit, Gottesfurcht und Gotteserfahrung erlebt; sie habe eine Art seliger Zuversicht ausgestrahlt und auch in ihren Alltag hineingetragen, die für die spätere bewußte Entwicklung von Frau Hedwigs eigener zweiter Wirklichkeit von ausschlaggebender Bedeutung war.

Diese Kindheits- und Jugendgeschichte kann folgendermaßen zusammengefaßt werden: In der ersten Wirklichkeit der Patientin – im durch individuelle Zeit-, Raum- und Biographiegebundenheit charakterisierten Bereich – bildete sich zufolge ungünstiger emotionaler Umwelteinflüsse und möglicherweise durch eine angeborene Disposition zu Unsicherheit und Ängstlichkeit eine deutliche Bereitschaft zu Angstneurose und psychosomatischen Störungen. Das führte zu einem mangelhaften Urvertrauen. Das große Liebesverlangen und Bedürfnissein sowohl nach der Welt als auch nach dem Religiösen hin sind Anzeichen für das Wirken und nach Bewußtheit Drängen der zweiten unendlichen Dimension dieser Patientin – der geistigen Sphäre innerhalb ihrer ersten Alltagswirklichkeit. Doch obwohl sich hier Wesentliches artikulieren wollte, kam es nicht in genügendem Ausmaß zu bewußt erlebtem Eingewurzeltsein in der eigenen zweiten Wirklichkeit, in Gott und dem Trinitarischen. Damit war die Basis für spätere somatische, psychische und spirituelle Gesundheit und Selbständigkeit entscheidend geschädigt.

Der jahrelange tägliche Streit zu Hause veranlaßte die 16jährige Patientin, nach Abschluß der Schule mit der Mutter zu brechen und weg-

zuziehen. Da das Mädchen kein Geld besaß und von niemand etwas zu erwarten hatte, suchte es sich eine Ganztagsarbeit. Es fand eine Stelle als Saal- und Zimmermädchen in einem kleinen Gasthof auf dem Land. Hier lebte die Patientin nun während vier Jahren in großer innerer und äußerer Einsamkeit, angstvoll, verzweifelt und resigniert. Einige kurze, unerfreuliche Liebschaften verstärkten nur die innere Heimatlosigkeit und Entwurzelung der jungen Frau.

Mit zwanzig lernte Frau Hedwig einen zehn Jahre älteren Autohändler kennen. Sie verliebte sich wie nie zuvor, und die beiden heirateten nach kurzer Bekanntschaft. Der Ehemann – ein gütiger und ausgesprochen kameradschaftlicher Mann, beruflich ehrgeizig und erfolgreich – entpuppte sich einige Monate nach der Hochzeit als homosexuell und alkoholsüchtig. Frau Hedwig bemühte sich sechs Jahre lang, diese Ehe aufrechtzuerhalten, doch ihre Liebe zerbrach an den beiden genannten Eigenschaften des Mannes. Schließlich kam es zur Scheidung. Etwas später lernte die Patientin einen fünf Jahre älteren Zahnarzt kennen. Mit ihm ergab sich eine kameradschaftliche Beziehung und schließlich eine neue Ehe. Die Patientin wußte aber von Anfang an, daß sie mit diesem Mann nie eine große, tiefe Liebeseinheit verbinden würde; sie heiratete ihn aus dem Bedürfnis nach Freundschaft und Geborgenheit und nach einer Lebensaufgabe heraus. Dieser Ehe entsprossen drei Kinder. Frau Hedwig schien die Hoffnung auf einen Liebespartner, mit dem eine so innige Gemeinschaft möglich wäre, daß es in der Einheit mit ihm auch zu einem neuen Zugang zu ihrer zweiten Wirklichkeit, zu ihrem «Liebesgeist Gottes» kommen könnte, nun aufgeben zu haben.

Zwei Jahre nach der Geburt des dritten Kindes entwickelten sich bei der nun 31jährigen Mutter – die nie ihre inneren Wurzeln in ihre religiöse Unendlichkeitsdimension genügend hatte einwachsen lassen und dadurch ein gefestigtes Urvertrauen aufbauen können, die nie das Aufgehobensein in einem Unbedingten, in göttlicher Liebe und Geborgenheit hatte erfahren dürfen – die folgenden schweren Symptome aus dem neurotischen und vegetativen Formenkreis: Kopfweh, Schwindel, Wetterfühligkeit, Herzjagen, Herzschmerzen, Seufzeratmung, Hyperventilationstetanie, hochgradige arterielle Hypotonie, Schwitzen, Muskelschwäche, zunehmende Körpermattigkeit und Leistungsmühe; dann panische Angst, von jedermann verlassen zu werden, völliges

Fehlen von Selbst- und Urvertrauen, innere Bodenlosigkeit, Platzangst, die Unfähigkeit, allein sein zu können, zu lieben, zu hoffen, zu glauben, sich gesichert zu fühlen; depressives Syndrom.

Frau Hedwig war nun also jeder Zugang zu ihrer Unendlichkeits- und Glaubensdimension, zu ihrer zweiten Wirklichkeit versperrt; gleichzeitig aber brach auch ihre Kraft zur Bewältigung ihrer ersten Wirklichkeit, ihrer biographischen Alltagswelt, zusammen. Sie wurde so krank, daß sie schließlich während eines Jahres – infolge einer falsch gestellten Diagnose und somit unter fehlerhafter Therapie – auf der Bettenstation eines Krankenhauses liegen mußte.

Nach der vorläufigen Entlassung aus der Klinik setzte die psychotherapeutische Behandlung der Patientin in meiner Praxis ein: wöchentlich drei Sitzungen während fast zwei Jahren. Schon bald nach Beginn einigten wir uns auf eine Art dreifacher Behandlung:

1. eine übliche psychotherapeutische Einzeltherapie;
2. ein besonderes Einblenden und Aufkommenlassen der zweiten Wirklichkeit der Patientin im Gespräch;
3. Aufbau und tägliches Üben einer Psychosomatischen Basistherapie.

Punkt 1 der Behandlung wurde nach dem Schema der Freud'schen Psychoanalyse durchgeführt: die Patientin liegt auf der Couch, der Therapeut sitzt hinter ihr; die Patientin bemüht sich, alles zu sagen, was ihr in den Sinn kommt, auch ihre Träume; vor allem werden Widerstände und Übertragung zum Gegenstand des psychotherapeutischen Gesprächs gemacht. Frau Hedwig gelang es sehr schnell, offen zu werden für ihre biographische Problematik, ganz besonders für ihre Angst vor dem Ungeliebtsein und Alleingelassenwerden, für ihre Not, zu keiner sinnvollen Arbeit, zu keinem Lebenssinn und nie zu einem echten Glauben an Gott und Christus und ihre Verheißungen zu kommen.

Die Patientin begann nun mit großem Eifer nach ihrer inneren zweiten Unendlichkeitsdimension, nach ihrem Eingewurzeltsein im Trinitarischen und dessen Liebe, nach ihrem unabhängigen Urvertrauen zu suchen – und sich diese Dimensionen recht bald bewußt zu ertasten. Durch dieses schrittweise Erarbeiten des Zugangs zu ihrer zweiten Wirklichkeit in der Therapiestunde kamen in ihrem inneren Leben auch wieder Vertrauen, Liebesfähigkeit, Hoffnung, Glaube und der Wille auf, sich einen Lebenssinn neu zu schaffen. Zudem brach aus dieser im

Grunde sehr leidenschaftlich-sinnlichen Frau nun eine riesengroße Liebessehnsucht sowohl nach Gott als auch nach der Welt.

Diese innere Besserung bewirkte im äußeren Leben von Frau Hedwig im Laufe eines Jahres eine volle körperliche Gesundung und Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit, eine entscheidende positive Änderung ihrer Beziehung zum Ehemann und zu den Kindern und schließlich eine neue, bejahende Einstellung zu ihren Alltagsaufgaben im Haushalt.

Der dritte Punkt der Therapie, die Psychosomatische Basistherapie, wurde dreiteilig folgendermaßen aufgebaut:

erstens: Frau Hedwig beschäftigt sich täglich, vor allem nachts vor dem Einschlafen, mit Nahrung für ihre zweite Wirklichkeit. Sie sucht ihren Glauben und ihre Hingabe an Gott und Christus und ihr Wissen über das Heilige zu vermehren durch Lesen in den Evangelien, durch die Lektüre von Büchern religiösen Inhalts und durch Beten;

zweitens: jeden Morgen unmittelbar nach dem Aufstehen absolviert Frau Hedwig ein Training rhythmischer Körperbewegungen – sei es auf ihrem Heimfahrrad in der Wohnung oder auf einem Waldlauf in der Umgebung. Dies geschieht vor dem Frühstück und lange bevor die Kinder erwachen und sie erneut beanspruchen. Mittels des rhythmischen Körpertrainings versucht sich die Patientin möglichst tief ihrer eigenen zweiten Wirklichkeit und einem hingebenden Glauben an die drei Instanzen des Trinitarischen zu öffnen; sie sucht Verbindung mit dem Ort, in dem das Urvertrauen – Basis aller spirituellen, psychischen und somatischen Gesundheit – beheimatet und in Gott und Christus eingewurzelt ist;

drittens: nach diesem aktiven Teil der Kontemplationstherapie setzt sich Frau Hedwig für 20 Minuten an einen möglichst ruhigen, ungestörten Ort in ihrer Wohnung. Ihre Haltung ist nun körperlich entspannt und inaktiv. Seelisch und geistig völlig offen, erfüllt sie stille Erwartung und Hingabe an Gott, Christus und den «Liebesgeist Gottes». Zum Abschluß der Psychosomatischen Basistherapie folgt also auch hier eine eigentliche meditativ-kontemplative Übung, schweigend, in sitzender Haltung durchgeführt.

Auch dieses Fallbeispiel zeigt deutlich, daß es für ein umfassendes Gesundsein nicht ausreicht, nur dem Körper durch sportliche Forde-

nung genügen zu wollen. Auch die spirituelle, psychische Gesundheit ist – ganz besonders mittels meditativer und kontemplativer Methoden, durch Verinnerlichung und durch die Bemühung um einen zunehmenden Glauben an Gott und das Trinitarische – zu unterstützen, und zwar durch regelmäßige und über Jahre durchgeführte Übungen. Nur diese disziplinierte, unentwegte Repetition führt zu anhaltender, *alle* Bereiche des Menschen einschließender Gesundheit.

Es obliegt also der heutigen Psychotherapie, die religiöse Entwicklung der ihr Anvertrauten nicht zu behindern oder indifferent zu behandeln, sondern sie zu fördern – mindestens aber sie geschehen zu lassen. Ich meine, am meisten der menschlichen Natur gerecht werden trinitarisch orientierte, christozentrische Psychotherapien. Wenn echtes inneres Offenwerden und Sichbereiten für die Wirkungsweisen des Trinitarischen psychotherapeutisch gelingen, so kommt es bei vielen Patienten zu einer augenfälligen Besserung der psychopathologischen und psychosomatischen Beschwerden. (Natürlich ist auch damit eine volle organische Gesundheit leider nicht immer zu erreichen.) Ich verstehe diese Aufgabe der Förderung eines Offenwerdens für das Trinitarische in der Psychotherapie daher nicht als theologische Seelsorge, sondern als eine von einem maßgeblichen biologischen, spezifisch menschlichen Geartetsein diktierte Verantwortung für Medizin und Psychologie – wenn sich auch hier das christlich-theologische Prinzip des Heilwerdens und das naturwissenschaftlich-medizinische Prinzip von Genesung und Heilung immer näher kommen.

3. Drei Traumberichte

Auch Traumerfahrungen eignen sich oft sehr gut zum Erkennen der zweiten, ins Unendliche auslaufenden Dimension eines Menschen. Sie zeigen immer wieder auf, daß wir uns des Gefühls der tiefen Verwurzelung im Trinitarischen nicht entraten können, wenn unser Urvertrauen sich sinnvoll und heilsam entwickeln soll. Zur weiteren praktischen Darstellung meiner Thesen lasse ich hier drei Traumberichte von Patienten folgen:

Das erste Traumbeispiel: Ein 60jähriger Mann erzählte mir in meiner Praxis zusammengefaßt folgendes aus seinem Leben: Seit 35 Jahren ar-

beitet er als Ingenieur und Forscher in einem großen Unternehmen für Maschinenkonstruktionen. Er hat mit seiner Arbeit anhaltenden Erfolg und gibt sich ganz diesen technischen Entwicklungen hin. In den letzten Jahren aber befällt ihn immer öfter die Einsicht, daß diese einseitige Tätigkeit in einem nur kausal-technisch-rationalen Weltverständnis seinem Leben und seinem Inneren nicht genügend Vertrauen, Sinn und Geborgenheit gibt. Er spürt, wie sich in ihm Leere, Angst, ein depressives Gefühl von Getrenntsein und Isoliertheit ausbreiten. Er beginnt, sich nach geistiger Nahrung und Verwurzelung umzusehen. Er versucht manches. Hoffnung, aus seiner Einseitigkeit und Leere herauszukommen, stellt sich bei ihm erst ein, wie er den Weg wieder in ein spirituelles und religiöses Weltverständnis findet, welches das unbedingte Aufgehobensein im göttlichen Unendlichen lehrt. Der Mann versucht seit einiger Zeit wie ein Ausgehungerter, sich in Lehre, Gestalt und Verheißung Christi neu einzubetten und darin Heimat zu finden. Mit dem fortschreitenden, nicht nur rationalen, sondern auch emotionalen Gelingen dieser Bemühung, mit dem wachsenden Glauben an die naturgemäße Wahrhaftigkeit dieser Botschaft verlieren sich die Empfindungen von Leere, Depression, Angst, Vertrauenslosigkeit.

Diesem Mann gelang seine bewußte Neueinwurzelung in seine zweite Wirklichkeit, in sein Trinitarisches, durch eigene Initiative, in täglicher Bemühung und Disziplin und ohne die Hilfe von Psychotherapie oder spezieller theologischer Seelsorge. (Wir beobachten diese heilsame Entwicklung oft bei Menschen in der zweiten Lebenshälfte.)

Der Mann erzählte mir den folgenden Traum, der in seltener Klarheit den ehemals unverwurzelten und darum verkümmerten, «abgeschnittenen» individuellen Lebenszustand illustriert: Er träumte von einer Pflanze, deren über der Erde gewachsener Teil – weil verdorrt, abgestorben und unfruchtbar – abgeschnitten und weggeworfen worden war. Die Wurzel der Pflanze war noch da, aber in besonderer Weise: es war eine riesengroße, unendlich vielfältig verästelte Wurzel, viele Meter in den Boden reichend. Aber sie wuchs nicht mehr in der Erde selbst; alle Erde um sie herum war weggenommen worden. Die Wurzel hing wie in einem metertiefen Kellergewölbe nahrungs- und wasserlos, ebenfalls zum baldigen Absterben verurteilt.

Dieser Traum verweist eindrücklich auf die zweite Unendlichkeits-

dimension des Träumers und läßt die Gefahren ahnen, die seine endgültige Entfremdung von diesem seinem tiefsten Bereich für sein Urvertrauen hätte bergen können.

Dasselbe in anderer Gestaltung erhellt der *zweite Traum*; er wurde geträumt von einer heute 35jährigen ledigen Frau, von Beruf Physiotherapeutin. Seit ihrer Kindheit bis vor einigen Jahren litt sie an einem schweren Asthma bronchiale. Alle nur möglichen, dem Soma dienenden internmedizinischen Kuren, Medikamente und Spitalaufenthalte waren durchgeführt worden, ebenso eine vieljährige intensive psychotherapeutische Einzelbehandlung. Das für unseren Zusammenhang Entscheidende an dieser Behandlung ist wohl, daß das metaphysische Sehnen und Suchen der Patientin nach Geborgenheit in einem Unbedingten durch ihre aktive Zugehörigkeit zur katholischen Kirche gefördert, aber auch von ihrem Therapeuten als ein echtes biologisches und psychisches Anliegen gewertet und immer wieder ins Zentrum der psychotherapeutischen Auseinandersetzung gestellt wurde. Gleichzeitig mit dieser nach dem Trinitarischen ausgerichteten Behandlung absolvierte die Patientin meist täglich ein individuelles Programm der Psychosomatischen Basistherapie und zusätzlich meditativ-kontemplative Verinnerlichungsübungen, im Sitzen, in Abgeschiedenheit und in innerem und äußerem Schweigen.

Der Traum lautet in ihren eigenen Worten: «Ich werde von zwei Freundinnen in eine Irrenanstalt eingeliefert. (Diese Freundinnen sind in der Realität besonders schön, aktiv, sie leben ganz im «Haben». Ich habe sie diesen Sommer sehr beneidet um ihre Schönheit, Bräune, ihre Ferien und ihre Männer.) Ich habe große Angst vor der Klinik, laufe davon – anfänglich scheint die Flucht zu gelingen, ich erreiche die Stadt, finde den Parkplatz meines Autos, aber mein Auto wurde von den Pflegern bereits weggenommen. (Real bedeutet mir mein Auto – vor allem, wenn es mir nicht gut geht – oft Freiheit, Unabhängigkeit, Geborgenheit, eine Art Meditationsmöglichkeit trotz Asthma.) Weil mein Auto verschwunden ist, kann man mich einfangen und in die Klinik bringen. Meine Angst ist riesengroß. Ich spüre, daß nur ein einziger Akupunkturstich mich töten kann.

Die beiden Freundinnen reden auf mich ein; sie sagen, ich müsse mehr in der Realität, in der Wirklichkeit des Alltags, leben. Sie meinen

aber ihre Wirklichkeit, die vordergründige Wirklichkeit des Habens, des Genießens – das eigentliche «Irrenhaus» unseres Lebens.

Ich verteidige mich und sage, es gebe zwei Arten zu leben – eine nach innen und eine nach außen, jede habe ihre Berechtigung, ihre Zeit, ihren Rhythmus. Ich hätte jetzt halt nach innen gelebt und meine Augen nach innen gewandt. *Ich weiß aber, daß ich lüge. Ich spüre, daß ich auf der Grenze gelebt habe, weder in der rechten Weise nach innen noch nach außen im richtigen Weltbezug.*

Ich gehe mit einem Mann, den ich seit langem im stillen liebe, jedoch nie in Liebe haben werde, denn er wendet mir seine Liebe nicht zu, durch den Klinikpark, der auch ein Klostergarten ist. Der Schmerz, ihn nicht lieben, nie als Partner mit ihm leben, nie die körperliche Vereinigung vollziehen zu dürfen, übersteigt alle Grenzen. Ich glaube, wahnsinnig zu werden oder sterben zu müssen. Der Schmerz ist tatsächlich physisch und psychisch unerträglich. Ich bin eine offene Wunde. Um uns werden rote Leintücher aufgehängt, die meinen Schmerz vor der Außenwelt verhüllen.

Nun richtet irgendein einfacher Gärtner, ein Klosterbruder, das Wort an mich. Er ist einfältig und gütig, demütig wie der heilige Bruder Laurentius. Ich weiß nicht mehr, was er mir sagte – aber ganz plötzlich bin ich getröstet, stark, der Schmerz wird mich nicht mehr töten, mich nicht wahnsinnig machen; ich werde ihn tragen, ertragen können – schwanger gehen mit meinem Schmerz. Ich wende mich nun von dem geliebten Manne ab, will mich ganz einfachen Dingen zuwenden.

Ich bin nun allein auf einem freiem Stück Land. Es kommt eine Meise geflogen. Sie setzt sich etwa zwei Meter vor mir auf den Boden. Ich schaue sie an und glaube, zum ersten Mal zu «sehen». Sie scheint mir als das große Wunder der Schöpfung, Tiefe Ehrfurcht und Freude ergreifen mich. Ich beginne mit dem Vogel zu sprechen, sage ihm, was ich fühle. Langsam, zaghaft, ein wenig skeptisch, ob er mir trauen darf, kommt er näher – er vertraut mir, setzt sich neben mich und hört mir zu.

Nie war ich stolzer auf Vertrauen, das man mir entgegenbrachte, als jetzt. Demut und Ehrfurcht – Glück. Spüre ich vielleicht nun ein klein wenig Gott in diesem Vogel und in mir?»

Soweit dieser zweite Traum, in dem sowohl das Verhaftetsein der

Träumenden in den Annehmlichkeiten und Nöten ihrer ersten Wirklichkeit (dargestellt an einem «Irrenhaus», einem Auto, an Freundinnen, an einem Liebesverlangen) als auch das immer neue Durchbrechen und Ankommen ihrer zweiten Wirklichkeit (z. B. in den Bildern des Klostergartens, von Bruder Laurentius, der Meise, des Urvertrauens, im Ahnen und Erleben eines Hauches von Trinitarischem) deutlich werden. Die von mir hervorgehobene Aussage vom «Leben auf der Grenze nach außen und innen» läßt das entscheidende Problem dieser Patientin, aber auch der Mehrzahl von uns, aufleuchten. Das sehr schöne Bild vom Klinikpark, der gleichzeitig ein Klostergarten ist, zeigt, wie erste und zweite Wirklichkeit als Einheit ineinander verwoben sind. Das Erscheinen des Mönchs bewirkt eine Wendung weg von den Abhängigkeiten der ersten Wirklichkeit; das leise Aufkommen von Stimmung und Eigenschaften der zweiten trinitarischen Dimension aus dem eigenen Innern wird andeutungsweise als Urvertrauen erlebt. Das «erstmalige Sehen» in der Begegnung mit der Meise weist auf innere Betrachtung, auf «consideratio, contemplatio», hin.

Von einer anderen Patientin habe ich die Aufzeichnung des nachfolgenden *dritten Traumes* erhalten. Auch hier sind die christozentrischen Hinweise nicht zu übersehen:

«I. Im Seh-Feld (dieses dunkel bis schwarz) ist unten rechts, relativ klein, eine Gruppe von drei «Personen» erkennbar. Sie steht unter einem etwas schwer wirkenden Gewölbebogen (dieser nach links ins Dunkle verschwimmend, rechts eine feste breite Mauer). Die drei Figuren stehen ziemlich dicht hintereinander, in der Mitte, als einzige relativ deutlich sichtbar: Maria, ihr Körper hell leuchtend, von innen her, einfach durch ihr Da-Sein. Vor Maria stehend, wesentlich undeutlicher, Christus. Hinter Maria, durch das Dunkel noch undeutlicher, eine große männliche Gestalt, wahrscheinlich Gott-Vater. Alles fast statisch, unbeweglich, außer Maria; diese wirkt aktiv, wahrscheinlich durch ihr Licht.

II. Sehr großes Bild, gemalt in eher moderner Weise, auf glatter Wand, in hellem Blau, wie überschimmert von schwachem Weiß; Christus am Kreuz. Genau sehe ich nur die obere rechte Hälfte des Bildes, hauptsächlich den gerade ausgestreckten linken Arm Jesu, nicht an einem

Holzkreuz, sondern an einem Metallgerüst festgebunden. Gesicht, Körper und linke Hand sind vorhanden, aber weniger deutlich.

III. Ich suche die Hand Jesu, wahrscheinlich um sie zu küssen (aus Mitleid oder zum Dank für sein Opfer?). Erst sehe ich nur den Arm, der sich bewegen läßt. Er ist weiß-gelblich vor dunkeln Gewändern. Wie ich die Hand finde, resp. die innere Handfläche, die ich suche, bin ich betroffen vom Wundmal. Ich betrachte die schlaffe Hand, scheue mich davor, sie zu küssen. (Schluß etwas undeutlich.)»

Träume sind ohne jeden Zweifel Ausdrucksweisen der menschlichen Natur, in gesunder, offener, freier Ausgestaltung wie auch in krankhaft gehemmter Verstellung und Verzerrtheit. Bei den aufgeführten Traumbeispielen handelt es sich natürlich nicht um Erlebnisse der höchsten Stufe menschlicher Erfahrungsmöglichkeit von Trinitarischem. Es sind übliche Träume, wie wir alle sie haben, Träume menschlicher Verslossenheit, Einengung, neurotischer Verzerrung und Getrenntheit – Träume gleichsam der Gottesferne, der «Sünde», um einen theologischen Begriff zu gebrauchen; allenfalls lassen sie vage Ausblicke auf die beschriebene Offenheit und Bereitschaft zu. Dennoch zeigen sie wie eigentlich alle Träume – ja alle Phänomene und Ausdrucksweisen der menschlichen Natur überhaupt –, daß wir biologisch, somatisch, psychisch und spirituell im Endlichen und Unendlichen gleichzeitig Heimat haben und uns in beiden Dimensionen artikulieren und bewähren wollen.

Psychotherapie beruht auf Begegnung. Der Mensch kann seine Eigenschaften und Potenzen nur durch Begegnung – vorzugsweise mit einem Personalen – entwickeln, ausreifen und artikulieren. Wir benötigen daher nach Wesen und Bestimmung auch das immer wachsende innere Offenwerden und Bereitsein für das Trinitarische als wichtigste und natur-gemäße Begegnung überhaupt. Und hier ist dann die entscheidende persönliche Begegnung das Gespräch (das Gebet) und das Verbundensein und Verbundenbleiben mit der Person Christi (die Kontemplation). In diesem Prozeß aber sollte der Mensch im Krankheitsfall auf die Hilfe der Psychotherapie zählen dürfen.

4. Das christozentrische Naturprinzip

Bei den hier aufgeführten Fallstudien und ganz besonders bei der Beschreibung von «Macols Weg» am Schluß des Buches handelt es sich um personale, christozentrische Kontemplationserlebnisse. Gottesahnung, Gotteserfahrung ist eben nur über die Person Christi möglich. Einen direkten Weg zu Gott gibt es nicht (siehe dazu auch Sudbrack, Rahner u. a.). Seit ich selber nach langem und oft mühevolem Suchen zu dieser Grunderkenntnis gekommen bin, kann ich auch östliche Meditationstechniken und vor allem die Transzendente Meditation für unseren christlichen Kulturraum nicht mehr empfehlen. Heute rate ich ausschließlich zu christlichen Meditations- und Kontemplationsweisen – in Erweiterung eines Wortes des Thomas von Aquin: Die wahre Willens- und Lebenskraft, die eine Wirkung der göttlichen Gnade ist, gewinnt man im demütigen, vertrauenden, beharrlichen Gebet und mit Hilfe christozentrischer Kontemplationsübungen.

Wir haben gesehen, daß *innerhalb* der menschlichen – biologischen, psychischen und somatischen – Natur eine metaphysische zweite, mytisch-trinitarische Wirklichkeit als Heimat des auch für Medizin, Psychologie und Theologie so wichtigen Urvertrauens wohnt. Diese zweite Dimension will sich aber als leibseelische und geistige Bestimmung des Menschen in innerer Sprache und äußerem Wirken in der ersten Alltagsdimension ausdrücken können. Die Ganzheit unseres Wesens ist von *christozentrischer Art*. Die Gottesebenbildlichkeit des Menschen, die potentielle Christuskatur *in ihm*, das sind psychische und somatische Gegebenheiten der menschlichen Natur.

Ein so verstandenes christozentrisches Menschenbild erfordert eine unablässige Bemühung um die allmähliche – Jahre dauernde –, in wachsender Klarheit gelingende Herausbildung des «zweiten Menschen» aus dem «ersten Menschen». Paulus spricht davon im 1. Korintherbrief (15,47). Der «zweite Mensch» will und soll im «ersten Menschen» immer deutlicher zu innerer Sprache und Bewußtheit werden – er soll die Führung übernehmen. Das heißt Wandlung durch zunehmenden Glauben an Christus und Bedürftigsein nach ihm. Es gehört also auch zur zentralen Absicht eines derartigen kontemplativen Bestrebens, daß versucht wird – immer wieder, trotz dauernden Schei-

tern –, die ethischen und sittlichen Konsequenzen zu tragen, die sich dem Übenden aus dieser zunehmenden Bewußtheit seiner zweiten Dimension innerhalb seiner ersten Alltagswirklichkeit ergeben. Das schließt ein wachsendes Freiwerden von den allzu großen Abhängigkeiten, Ablenkungen und Angeboten dieser Welt mit ein.

Die Natur, alles Seiende, ist nur *eine* Darstellung der Gottheit. Für ihre Artikulation sind die Methoden und Übungen der subjektiven Erfahrung aus der je eigenen zweiten Wirklichkeit – also Meditation und Kontemplation – das Adäquate. Eine *andere* Äußerung und die daraus hervorgehende Geistigkeit der Gottheit ist Christus. Diese Darstellung vermag die Schöpfung nicht allein hervorzubringen. Wir erfahren den Gottessohn also vor allem durch die uns mittels unserer fünf Sinne und unseres erkennenden Verstandes zugänglichen theologischen Offenbarungen. Hierzu benötigen wir Wissen, Kenntnis, Glauben. Diesem zweifachen Anliegen wollen sich die Exerzitien der Psychosomatischen Basistherapie mit ihrer subjektiven Verinnerlichungsabsicht und ihrem rationalen Begegnungswunsch stellen: meditativ-kontemplative Bemühung und verstandesmäßiges, lernendes, logisches – christlich-religiöses – Streben.

Damit alles Seiende, also auch unsere Menschennatur, wieder sinn- und bestimmungsgemäß geistig werde, muß die Schöpfung erneut mit dem Logos, mit Bild und Wort Gottes – mit Christus vereinigt werden. Kontemplation kann dafür ein Mittel, ein Weg unter anderen, sein. Diese Wiedervereinigung sollte nach meinem Dafürhalten auch ein notwendiges Ziel sein für eine künftige, vermehrt heilende medizinische und medizinspsychologische Therapie. Klar und unmißverständlich müßte auf diese Christozentrik in jeder menschlichen Natur hingewiesen werden; daraus ergäbe sich dann die wissenschaftliche Forschungsfrage nach den therapeutischen Folgen eines solchen neuen Menschenverständnisses.

Wenn aber über derart wichtige, zentralmenschliche, vom Gesamt der Natur vorgegebene Wesenheiten in unseren medizinischen Wissenschaften weiterhin geschwiegen wird, dann nimmt die grundsätzliche Unzulänglichkeit dieser Disziplinen kein Ende, und dies zwangsläufig zum Schaden der Kranken. Schulmedizin und -psychologie verharren dann bequemerweise weiter in ihrem einseitig positivistischen Men-

schenbild, ohne dessen spiritualistischer, trinitarischer Komponente Beachtung zu schenken. Das aber schiene mir blind und verderblich.

Demgegenüber ergäbe sich aus dem wissenschaftlichen Zusammengehen von Medizin, Psychologie und Theologie – gemeinsam dienend und in freier Unterordnung unter Gestalt und Lehre Christi – zweifellos eine bedeutsame Förderung der künftigen Erforschung somatischen, spirituellen und psychischen Leidens.

Ich will nun versuchen, ein vornehmlich am Wesen der menschlichen Natur beobachtbares und zu belegendes «christozentrisches Naturprinzip» zu formulieren, das den Kriterien der medizinpsychologischen Wissenschaft standhält und sich als jederzeit nachprüfbar erweist.

Wenn es natur-gemäß und wahr – d. h. dem inneren Wesen und Geschehen, dem *Gesamt* der vorgegebenen, vor allem der menschlichen, Natur tatsächlich entsprechend und in diesem Sinne naturwissenschaftlich nachvollziehbar –, ist,

- daß ein Unbedingtes, Absolutes im Sinne von Gott und eines Trinitarischen existiert;
- daß Christus ebenso der Gottessohn wie auch eins mit der Gottheit ist;
- daß des Menschen Erkenntnis und Erfahrung Gottes am weitesten kommt, wenn der Weg über den Gottessohn und die je eigene Bemühung um seine Nachfolge eingeschlagen wird;
- daß alles Naturhafte, jedes Seiende, auch eine Unendlichkeitsdimension im Sinne einer zweiten Wirklichkeit aufweist;
- daß die Grundsubstanz dieser zweiten Wirklichkeit jedes Seienden vom Wesen und vom Geist dieses Trinitarischen ist;
- daß jedes Seiende – vor allem der Mensch – in seiner zweiten Wirklichkeit zeitunabhängig-ewig, raumunbegrenzt und auch in einer Einheit mit der zweiten Wirklichkeit eines jeden anderen Seienden, das je war, ist und sein wird, verbunden ist;
- daß das potentielle Wesen jeder zweiten Wirklichkeit von der Art und Weise einer mystischen, kosmischen Christusnatur und deren Eigenschaften ist;
- daß die Gesetzmäßigkeit jeder Begegnung von zwei oder mehr Seienden im Sinne meines «trinitarischen Gesetzes» (siehe S.143) den Tatsachen entspricht;

dann darf das folgende «christozentrische Naturprinzip» als eine in Natur und Kosmos überall herrschende – wenn auch vorläufig kaum je bewußt wahrzunehmende und artikulierbare – Regel formuliert werden:
Aus der Begegnung von zwei oder mehr Menschen ergibt sich als ein ganz Neues, daß etwas von der Natur, vom Wesen und von den Eigenschaften des personalen Gottessohnes in den Sich-Begegnenden und durch sie in dieser Welt auf eine neue Weise auferstehen und wirken will.

Sollte dieses christozentrische Naturprinzip im Menschen als angeborene, auf Bewußtwerden und Geistigkeit spezifisch menschlichen Bestimmtheits hin angelegte Potenz biologisch, somatisch, psychisch und spirituell tatsächlich vorhanden sein, so hätte das größte Bedeutung für die verschiedensten Wissenschaftsgebiete, ja für das gesamte Menschenbild einer jeweiligen Zeitepoche überhaupt; die Konsequenzen in ethischer, sozialer, kultureller Hinsicht wären unabsehbar.

Das einer solchen Erkenntnis entsprechende Verhalten des Arztes und Psychotherapeuten gegenüber seinem Patienten sei hier kurz gestreift: Auf Grund des postulierten christozentrischen Naturprinzips müßte in einer psychotherapeutischen Begegnung von Arzt und Patient im Laufe der Behandlung als Neues etwas von Wesen und Art des Gottessohnes erstehen und zur Wirkung gelangen – und dies sowohl für den betroffenen Kranken als auch für den jeweiligen Heilenden und Therapeuten.

Natürlich ist mir klar, daß es für uns unvollkommene Menschen unendlich schwer – oft genug unmöglich – ist, diesem christozentrischen Naturprinzip nachzuleben, denn gerade hier wiederholt sich unser Scheitern und Versagen ohne Unterlaß. Die als Fehlform zu bezeichnende menschliche Unzulänglichkeit sagt aber gar nichts aus gegen die inhaltliche Wahrheit dieses durch das Gesamt der Natur vorgegebenen christozentrischen Naturprinzips. Das möchte ich am Schluß dieses Kapitels eindringlich zu bedenken geben.

Hoffnung

1. *Das Wesen der Hoffnung*

Das Phänomen Hoffnung als ein zentrales Grundbefinden unseres Wesens kann hier als Beispiel dafür angeführt werden, wie sich die zweite Wirklichkeit des Menschen in seiner ersten austrägt. Hoffnung sein können, immer wieder Hoffnung haben können, das bedeutet letztlich: Das Metaphysische, Gott und seine Eigenschaften – dargestellt in seinem Sohn und in seinem Liebesgeist – erfüllen den einzelnen Menschen in seinem Fühlen, Denken und Handeln, im Alltag seiner physischen Welt, unablässig. Um Hoffnung ringen oder der Hoffnung hingebend sich öffnen, das ist immer Sehnsucht nach Erlösung, doch auch das immer gegenwärtige Geschehen von Erlösung, in uns selber und zum Wohle anderer. Eine solche Erlösung bedeutet aber eine Verminderung unserer Verstrickungen in unserer physischen Welt und eine bewußt erfahrene Zunahme unserer metaphysischen Zugehörigkeit zu Gott. Das heißt Urvertrauen und Gewißheit haben und aus diesem gläubigen Urvertrauen heraus leben. Die Vermittlung dieser metaphysischen Gottesliebe und Gottesgewißheit geschieht dem Menschen – entsprechend der christozentrischen Natur seiner Innerlichkeit – durch das historische ebenso wie durch das in dieser Innerlichkeit sich unaufhörlich wiederholende Ereignis am Kreuz, durch das Herabsteigen Gottes zur immer gegenwärtigen Heimholung des Menschen. Diese Vorgänge spielen sich – uns meist unbewußt – in unserer zweiten Wirklichkeit ab. *Die Menschwerdung Christi und des heiligen Geistes ereignet sich immer gegenwärtig als eigentlichstes Wesen unserer zweiten Wirklichkeit.* Das Phänomen Hoffnung ist der Ausdruck dieses unterschwelligten, fortwährenden Geschehens – eines Erlösungsgeschehens.

Hoffnung drückt also – als Bestimmung des Menschen – dessen Willen aus, in den tausend Aufgaben und Gegebenheiten seines Alltags mitzuhelfen, sich selbst ebenso wie ein ihm begegnendes Du in die Entfaltung seiner physischen und metaphysischen Doppelnatur zu führen. Jedem von uns geschieht diese Entfaltung und Teilerlösung auch im-

mer durch andere Menschen, durch deren Hoffnung und gottgegebene Liebe.

In der Begegnung zweier Menschen (z. B. Arzt-Patient; Mutter-Kind; Liebender-Geliebte, usw.) oder auch mehrerer Menschen und Dinge will etwas vom Wesen der zweiten Wirklichkeit, von Gott, Christus und dem Trinitarischen, neu aufleuchten. Meine Gedanken über die menschliche Natur, in der Unendlich-Göttliches sich austragen und erlösend wirken möchte, versuche ich in einer bildhaften Darstellung auszudrücken: Wir sind aufgerufen, die eine Hand gegen den Himmel – der *in* uns ist – zu heben, damit Gott sie fülle mit seinem Geist und seiner Liebe. Solcherart beschenkt mit dem empfangenen göttlichen Guten, sollten wir mit der anderen Hand die uns individuell anvertraute Welt zu heben, zu tragen und zu fördern versuchen – denn: «Ich gehöre Gott – darum der Welt.»

Dahin unterwegs zu sein, das scheint mir das Wesen der Hoffnung, auch im medizinpsychologischen Sinn. Gott schenkt uns durch seinen in unseren Herzen und unserer Innerlichkeit gekreuzigten und unablässig auferstehenden Sohn die erschütternde Gewißheit, daß wir immer in ihm sind und sein werden. Diese Gewißheit sollten wir in Ehrfurcht und Gehorsam in unserem Alltagsleben zu bekunden versuchen.

2. Die Hoffnung in der Mutter-Kind-Beziehung

Die enorme Bedeutung einer guten oder mangelhaften Beziehung zwischen Kindern und Heranwachsenden und ihren erwachsenen Bezugspersonen – vor allem der jeweiligen Begegnung von Mutter und Kind – ist heute allgemein bekannt. Die sich daraus ergebenden Prägungen begleiten den Menschen bewußt oder verdeckt von Kindheit an durch alle Lebensjahre und wirken sich, je nach Art der Beziehung, in höchstem Maße fördernd oder hemmend auf sein Gefühlsleben und seine seelische Grundstimmung aus. Der Grad der Intensität von Zuwendung, Liebe und Pflege, die ein Kind von seiner Mutter erfährt – im negativen Fall das Versagen einer Mutter in dieser notwendigen Umsorgung – entscheidet weitgehend über Ausmaß und Verankerung des sich im Heranwachsenden bildenden Urvertrauens. Aus der jeweiligen Mutter-Kind-Beziehung erwächst einem Kind aber auch die Gewißheit

seines Gottvertrauens, seiner Geborgenheit in einem trinitarischen Unbedingten und dessen Eigenschaften, beispielsweise in der Hoffnung und in der Möglichkeit innerer und äußerer Freiheit.

Auf die gewaltige Bedeutung dieser Mutter-Kind-Beziehung haben in den vergangenen Jahrzehnten viele Psychoanalytiker und Psychologen hingewiesen (Spitz und Erikson, Christa Meves u. a.); Erikson nennt das Urvertrauen das günstige Resultat einer günstigen Mutter-Kind-Beziehung. Auch die meisten Kinderpsychiater unserer Tage bestätigen diese Ansicht: die Mutter (oder eine entsprechende Bezugsperson) vermittelt dem Neugeborenen in den ersten Monaten und Jahren seines Lebens dieses Urvertrauen im Sinne der Informationslehre durch liebevolle Zuwendung und Erziehung. Im ungünstigen Fall kommt es lediglich zum Aufbau eines ungenügenden Urvertrauens, eines immer wieder zerbrechenden Hoffnungseins. Diese mächtige These der primären Vermittlung von Urvertrauen wird heute in der Pädiatrie als einer der wesentlichsten Faktoren für das psychische und somatische Gedeihen oder Fehlgedeihen des Kindes gewertet. Dasselbe gilt auch in der Erwachsenenpsychiatrie: die gesunde, ganzheitliche Entwicklung und Reifung jedes Menschen hängt entscheidend davon ab. Die frühkindliche Mutterbeziehung spielt aber auch bei psychopathologischen Störungen eines Menschen eine ganz erhebliche Rolle. Sie ist also unter keinen Umständen außer acht zu lassen.

Ich meine nun allerdings, unsere zeitgenössische Kinder- und Erwachsenenpsychiatrie messe der Bedeutung dieser prägenden Mutter-Kind-Beziehung vielleicht gelegentlich ein allzu umfassendes Gewicht bei. Dadurch scheinen die auf die Welt mitgebrachten Anlagen eines Menschen für seine spätere Grundstimmung, seine Wesens- und Charakterart – für den späteren Weltentwurf, um mit Boss und Condrua zu sprechen – denn doch etwas zu gering veranschlagt zu werden.

Mir liegt jedenfalls daran, dem geschilderten herkömmlichen psychiatrischen Bild der Mutter-Kind-Beziehung als Hypothese folgendes beizufügen: *Ich möchte andeuten, daß es primär nicht die Mutter (oder die entsprechende Bezugsperson) ist, welche dem Säugling und Kleinkind Urvertrauen vermittelt, sondern daß dies nur ein sekundäres Geschehen im Sinne einer Artikulation der primär in der Biologie des Neugeborenen angelegten Potenz aus dem eigenen ewigen Unbedingten, Absoluten, darstellt.* Das Neu-

geborene bringt die Möglichkeit zur Entwicklung von Urvertrauen, emotionaler Unabhängigkeit, grundsätzlichem, lebenslangem Immer-Hoffnung-sein-Können – unter welchen Bedingungen auch immer – primär schon mit auf die Welt und in seine individuelle Alltagswirklichkeit. Aufgabe der Mutter ist es dann, diese aus einer überindividuellen, unbedingten, unendlichen – der zweiten – Wirklichkeit mitgebrachte Potenz des Verwurzelbleibens in einem unabhängigen Absoluten auch in der neu beginnenden individuellen, endlichen und bedingten – der ersten – Wirklichkeit ihres Kindes sekundär zu fördern und zu bewußt erlebter Artikulation zu bringen. Damit komme ich zu meinen nächsten zwei Fallstudien, die über eine mangelhafte und eine gesunde Mutter-Kind-Beziehung berichten.

Zuerst schildere ich das Entstehen eines mangelhaften, bedingten Urvertrauens, das die Entwicklung einer Grundstimmung der Resignation und des nur brüchigen Hoffnung-sein-Könnens zur Folge hatte: Eine zwanzigjährige Mutter, Ehefrau eines zwei Jahre älteren, zu Arbeitsscheu, Alkohol, Herrenabenden und ehelicher Untreue neigenden jungen Mannes, gebiert ihr erstes Kind (die Heirat wurde nicht aus Liebe, sondern aus einer kameradschaftlichen Bekanntschaft heraus, die zu einer Schwangerschaft geführt hatte, geschlossen). Zu der emotional, sozial und finanziell recht unsicheren, unvertrauten und ungeborenen Situation kommt in diesem Falle eine eigene innere, emotionale Verlorenheit der selbst noch kindlichen Mutter: sie leidet seit ihrer Kindheit an einer Angstneurose, war bis vor vier Jahren Bettnässerin, fürchtet sich vor allem davor, selbstständig im Leben stehen zu müssen, hat selbst nie ein genügendes Urvertrauen entwickeln können. Die äußere und innere Situation bewirkt eine gewaltige Ambivalenz und Zerrissenheit dem kommenden Kind gegenüber. Der schon reife mütterliche Teil der jungen Frau sehnt sich nach dem Kind, freut sich darauf, liebt es unsäglich und bemüht sich um mütterliche Sorge, Liebe, Verantwortlichkeit. Der noch kindliche und überdies nur in einem mangelhaften eigenen Urvertrauen verankerte Teil reagiert abweisend und mit Auflehnung auf die Ankunft des Kindes.

Dieser Mutter ist es nicht möglich, die mitgebrachte Potenz zu unbedingtem Hoffnung-sein-Können ihres neugeborenen Kindes, d. h. seine zweite Wirklichkeit so zu fördern, daß sich bei diesem ein tief ver-

wurzeltes Urvertrauen und damit eine stabile Grundlage der ersten Wirklichkeit bilden kann. Als Resultat der neurotischen und sozialen mütterlichen Unruhe, Ambivalenz und Unsicherheit entsteht eine Verzerrung der naturgemäßen, gesunden kindlichen Anlagen in eine neurotische Unstetigkeit, Ungeborgenheit und Katastrophenangst. Auch beim Kind kommt es in der Folge nur zu einem oberflächlichen, ungenügenden Urvertrauen. Das führt zu einer neurotischen Störung, zum vegetativen Psychosyndrom, das hauptsächlich charakterisiert wird durch eine Verzerrung der Grundstimmung in Hoffnungsbrüchigkeit und Enthoffnetsein.

Der hier beschriebene Mechanismus bewirkt im Prinzip die meisten Kindheits- und Erwachsenenneurosen und das Störungsbild des vegetativen Psychosyndroms mit den dazugehörigen psychosomatischen, vegetativen und funktionellen Beschwerden. Diese aber gehören zu den weitaus häufigsten Erkrankungen überhaupt (dazu Delius, Bräutigam, Richter, Matussek und viele andere).

Im Endeffekt ergibt das meines Erachtens folgenden Tatbestand: Das Unvermögen vieler Mütter oder der entsprechenden Bezugsperson, das primär vorhandene Unbedingte, Ewige der ihnen anvertrauten Kinder – also deren zweite Wirklichkeit – stark genug und unverzerrt zur Artikulation zu bringen, verursacht die meisten Krankheiten unserer Tage, und zwar sowohl im somatischen Bereich der Medizin wie auch in der Psychiatrie und ihren verwandten Gebieten.

Das nächste Fallbeispiel schildert das Entstehen eines gefestigten, unbedingten Urvertrauens und Hoffnungsbleibens. Eine junge Frau, offensichtlich ausgerüstet mit einer großen Potenz zu eigenständiger Vitalität, Weiblichkeit und urvertrauender Unbedingtheit, wächst mit zwei anderen Geschwistern als Tochter eines Auslandschweizerpaares in Afrika auf. Die Familie lebt in ärmlichen und emotional oft sehr gespannten Verhältnissen; in den ersten fünfzehn Lebensjahren der jungen Frau werden viermal Land, Wohnort und Schule gewechselt. Ihr tiefverwurzeltes Urvertrauen wird dadurch in keiner Weise geschmälert. Mit fünfzehn Jahren kommt sie allein, ohne vertraute Geschwister, zu Verwandten in ein schweizerisches Bergdorf. Vom siebzehnten Lebensjahr an hat sie sich selbständig durchzuschlagen. Sie beginnt eine Anlehre als Büroangestellte in einer größeren Schweizer Stadt, wohnt

allein in einem Zimmer und arbeitet sich zu einer gern-gesehenen, stabilen und verlässlichen Sekretärin hoch. Mit 24 Jahren heiratet sie einen gleichaltrigen Angestellten. Es kommt aber in der Ehe nie zu einer gefestigten sozialen und emotionalen Liebeseinheit. Vor allem beim Ehemann zeigt sich keine genügende innere, erwachsene Stabilität und Bindungsfähigkeit.

Ein erstes Kind wird geboren. Unabhängig von der emotionalen, sozialen und finanziellen Unsicherheit dieser Ehe – Trennung und Scheidung lauern vom ersten Ehemonat an vor der Tür – ist diese junge Frau ihrem Kind von der Geburt an, wenn auch eher instinktiv als bewußt, eine ganz ausgezeichnete Mutter. Die äußeren Verhältnisse mögen noch so wanken, das eheliche Verhältnis noch so turbulent sein – das neugeborene und heranwachsende Kind wird in dieser Mutter-Kind-Beziehung von der jungen Frau unwillkürlich richtig abgeschirmt. Das Kind erfährt während der ersten vier, fünf Jahre eine gefestigte, liebende und führende, emotional großherzige und marienartig dienende Mutter. Erst im sechsten Lebensjahr beginnt das Kind durch das Einsetzen seiner bewußten Einsichtsfähigkeit die stark angeschlagene Elternbeziehung ein wenig zu realisieren. Heute ist dieses Kind sieben Jahre alt. Bisher haben sich bei ihm keinerlei Zeichen einer Grundangst oder gar neurotische oder psychosomatische Symptome gezeigt.

Hier scheint trotz der äußeren Ungeborgenheit und inneren Unartikuliertheit dieser Mutter vom ersten Lebenstag des Kindes an eine optimale Mutter-Kind-Beziehung bestanden zu haben. Dieser ist es wohl zu verdanken, daß die biologisch angelegte zweite Wirklichkeit des Kleinen von seiner Mutter zu einer gefestigten, gesunden Grundlage seiner individuellen ersten Wirklichkeit, zu einer heilen Grundstimmung von Urvertrauen aus dem Unbedingten, aus dem großen Eins, aufgebaut und zur Entfaltung gebracht werden konnte.

Ich habe diese Frau während vieler Monate jede Woche gesehen. So konnte ich beobachten, wie sich ihre Mütterlichkeit in einer zweiten Schwangerschaft, Niederkunft und Stillzeit dem neuankommenden Kind gegenüber einstellte. Die positive Mutter-Kind-Beziehung wiederholte sich, nun aber in klar bewußtem, artikuliertem, d. h. innere Sprache gewordenem Erleben, auch diesmal unbelastet von der emo-

tionalen, sozialen und finanziellen Situation der Frau (der Ehemann hat die Familie während der zweiten Schwangerschaft verlassen; es ist zu einer Trennung mit ungewissem Ausgang gekommen).

Schon das Ereignis der Geburt war begleitet von einem bewußten Seligkeitsempfinden, von welchem die Frau nur in hilflosen Worten berichten konnte. Sie schilderte es als Erlebnis von einigen Minuten Dauer, das die Eigenschaften der sogenannten mystischen Kern- und Einheitserfahrung, des «Durchbruchs zum Wesen» (Dürckheim) aufzeigt. Die Frau fühlte, wie in ihr universelle, kosmische Liebe und Zufriedenheit aufbrachen, von denen sie wußte, daß sie nicht nur durch das äußere Ereignis der Geburt ihres Kindes bedingt sein konnten. Vielmehr empfand sie sich als Einheit – nicht nur im Sinne von Addition, Summe, Kollektiv, sondern als Eins-Sein – mit ihren Kindern und ihrem Gatten, mit Freunden und Verwandten und schließlich mit allen Menschen, die je waren, sind und sein werden – mit allem im Kosmos, bis hin zu Gott. Sie fühlte nach ihren eigenen Worten: «Ich bin Ewigkeit. Etwas endgültig Zerstörendes und Beendendes kann mir daher niemals zustoßen.» Sie war gelebte, immer Gegenwart seiende Hoffnung aus dem Ewigen. In diesem Einheitserleben fühlte sie sich von ihrer Raum-, Zeit- und Biographiegebundenheit befreit; gleichzeitig aber war sie sich klar und nüchtern ihrer individuellen Raum-, Zeit- und Biographiezugehörigkeit bewußt und verhielt sich auch entsprechend. Ein tiefer innerer Friede erfüllte sie, ganz im Sinne des Johannesevangeliums: «Meinen Frieden gebe ich euch. Nicht wie die Welt gibt, gebe ich euch» (14,27).

Die junge Frau ist überzeugt, daß diese in ihr zum Durchbruch gekommene Dimension der eigenen Zugehörigkeit zum Ewigen, Unendlichen und Unbedingten ihre eigentlichste biologische, somatische, psychische und spirituelle Natur darstellt, auch wenn sie davon sonst kaum etwas bewußt erfährt. (Auf dieses Paradoxon des mystischen Kernerlebnisses haben u. a. Maslow, Panke, Jacobsen hingewiesen.)

In der hier besprochenen Mutter-Kind-Beziehung hat die Frau die spezifische Empfindung dieser Durchbrucherfahrung seit der Niederkunft vor einigen Monaten nie mehr ganz verloren. Das Gefühl von Urvertrauen, Unbedingtheit und Hoffnungsein hält an und erfüllt sie

jeweils mit verstärkter Seligkeitsintensität, je enger sich der tägliche Kontakt mit dem Neugeborenen – besonders während des Stillens – gestaltet. Die junge Mutter lebt nun mit ihren zwei Kindern gleichsam in einer zweifachen, aber als Einheit empfundenen Stimmung: einerseits in ihrer üblichen Zuwendung zum vertrauten Alltag mit seinen Pflichten, Sorgen und Freuden, andererseits in der für sie noch neuen Stimmung von bewußter, seliger Erfahrung ihres raum-, zeit- und biographieunabhängigen Einheitseins mit allem, was je war, ist und sein wird, bis hin zum trinitarischen Unbedingten.

Es ist anzunehmen, daß diese Frau – gestärkt durch ihr inneres Kern-erlebnis – in der Begegnung mit ihrem Säugling dessen angeborene transzendente Potenz in entscheidendem Ausmaß zu fördern vermag, was dem Kind in seinem späteren Erwachsenen-dasein zu einem gefestigten Urvertrauen und zu starker, unerschütterlicher Hoffnungsfähigkeit verhelfen dürfte.

Ich möchte hier hervorheben, daß sich der bewußte Durchbruch der jungen Frau zu Stimmung und Verstehen der eigenen mystischen Verwurzelung in einem Unendlichen erst bei der Geburt ihres zweiten Kindes ereignete. Bei der ersten Niederkunft und Stillzeit hatte die Mutter eher instinktiv als bewußt richtig gehandelt. Es braucht eben üblicherweise einen gewissen emotionalen Reifegrad – auch an Jahren, Lebens- und Leiderfahrung –, damit der Mensch genügend bereit und offen wird für das bewußte Vernehmenkönnen seiner religiösen zweiten Dimension und ihrer Eigenschaften. Viele Erwachsenenleben vergehen, ohne daß davon überhaupt jemals etwas wahrgenommen wird, besonders in unserer dem materialistischen Zeitgeist noch allzu stark verpflichteten Epoche. Metaphysische Glaubensgewißheit als eine natürliche biologische Potenz jeder menschlichen Natur wird heute – auch in unseren medizinischen und psychologischen Wissenschaften – noch klein geschrieben. Wir werden aber – und das zeigen auch meine Fallstudien – unweigerlich mit der von mir postulierten Grundlagenfrage in Medizin und Psychotherapie konfrontiert: *Was ist dieses metaphysische große Eins, dieses Trinitarische und seine Eigenschaften, innerhalb und außerhalb der menschlichen Natur?* Meiner Überzeugung nach verweist die Antwort auf die kosmische, mystische Christusnatur in Psyche und Soma des Menschen, denn unsere zweite Wirklichkeit ist ihrem

potentiellen Wesen nach Christusnatur. Des Menschen Natur ist einerseits wohl endlich und kausal, andererseits aber auch unendlich, und von daher nur final und religiös zu verstehen; nur von dieser Unvergänglichkeit alles Naturhaften her ist das Prinzip von Urvertrauen und unbedingtem Hoffnungssein *als Basis aller menschlichen Gesundheit* zu begreifen.

3. Die Hoffnung als Teilaspekt der Unendlichkeitsdimension des Menschen

Die Frage nach der Endlichkeits- oder Unendlichkeitsstruktur der menschlichen Psyche wird heute in der Forschung immer wichtiger und nachgerade unübersehbar. Ich erinnere

- an die Diskussionen über Sterbehilfe;
- an Berichte von Sterbeerlebnissen klinisch totgeglaubter Patienten (siehe dazu Wiesenhütter, Wunderli, Kübler-Ross, Moody, Hampe, Geroulanos);
- an Untersuchungen der modernen naturwissenschaftlichen Paramedizin und Parapsychologie (Naegeli, Dean, Bender, u. a.);
- an die intensiven Bemühungen um Meditation, Mystik, Kontemplation in Psychiatrie und Psychotherapie;
- an die Gestaltung eines neuen Menschenbildes in der zeitgenössischen Philosophie (Gabriel, Geyer, Zschokke, Günzl);
- an das neue Denken in der christlichen Theologie (Guardini, Teilhard de Chardin, Moltmann, Köberle, Schmucker).

In allen diesen Gebieten beginnt sich die Erkenntnis der metaphysischen und unendlichen Komponente in der menschlichen Psyche und in der Natur überhaupt abzuzeichnen. Hoffnung-sein-Können aber ist ein Ausdruck dieser Unendlichkeitsdimension in uns.

Den Anfang der Relativierung des ausschließlich materialistischen Naturverständnisses der vergangenen Jahrhunderte machte die Physik schon vor einigen Jahrzehnten durch ihre Exponenten Planck, Einstein, Heitler, Heisenberg, Bohr, Schroedinger, von Weizsäcker, Jordan usw. Der neue Weg zeigte dabei bezeichnenderweise in die Richtung einer schließlichen Auflösung alles Materiellen und Endlichen in Immaterielles, Geistiges, Unendliches: *Das Ziel der Materie ist ihre Umwandlung in ein geistiges Sanktum.*

Die gleiche Richtungskorrektur kündigt sich heute auch im medizinischen, psychologischen und soziopolitischen Menschen-, Natur- und Weltbild an: *Das Ziel der Psyche ist ihre Umwandlung in dasselbe geistige Sanktum.*

Wie soll nun von daher das Phänomen Hoffnung begriffen werden? Moderne medizinpsychologische Wissenschaftsfragen im Sinne der Grundlagenforschung drängen sich auf:

- Welches möglichst adäquate Bild soll sich der heutige Psychiater und Psychotherapeut – als einer, der sich mit der kranken und gesunden Psyche befaßt und nach ihrem Wesen fragt – überhaupt von sich selber machen?
- Weshalb suchen die meisten Psychiater und Psychotherapeuten unserer Zeit die gesunderhaltenden oder krankheit- und neuroseauslösenden Aspekte im Menschenleben großteils im sozialen Milieu, in Gesellschaft und Umwelt, und lassen dabei die Möglichkeit einer angeborenen – vielleicht gar metaphysischen, also dem naturgemäßen Ewigen entstammenden – psychischen (und in der Verzerung dann auch psychopathologischen) Anlage und Vererbung völlig außer acht?
- Was ist denn eigentlich ein Patient – das heißt: auf welche Weise muß das psychische Urvertrauen und Hoffnungssein eines Menschen derart gestört und verstellt worden oder schon primär ungenügend artikuliert geblieben sein, daß wir von psychisch Kranken, von «enthoffneten» Patienten sprechen müssen?

Dies führt uns einmal mehr zur Frage nach dem generellen, grundsätzlichen Verständnis des Menschen innerhalb der medizinischen und medizinpsychologischen Wissenschaften: Ist unsere offizielle Lehrmeinung in diesen Gebieten, die bis heute die materialistische Auffassung des ausschließlichen Endlichkeitscharakters aller Natur vertritt, nicht nachgerade veraltet und führt daher nur noch teilweise zu wirksamen Therapien? Fehlt da nicht die Erkenntnis und Erforschung einer lange übersehenen, doch heute mancherorts wiederentdeckten, *innerhalb* der menschlichen Psyche und somit innerhalb unserer Gesellschaft naturgemäß vorhandenen überzeitlichen Dimension?

Hoffnungsfähigkeit ist ein menschliches Phänomen, das material-

istisch nicht erklärt werden kann und das ausschließliche Endlichkeitsverständnis unserer Psyche deutlich widerlegt.

Diese Fragen haben sehr viel mit unserer Gesellschaftsordnung und mit unserer Berufsverantwortung als Ärzte und Psychotherapeuten gegenüber den uns umgebenden und uns anvertrauten gesunden und kranken Mitmenschen zu tun. Wir müßten also lernen, die Gesellschaft auch im Sinne ihrer zweiten Wirklichkeit zu begreifen. *Diese zweite Dimension* – in der ersten anwesend und sie ausmachend – *ist durch das Prinzip der Unendlichkeit* und unbedingten, also nicht mehr kausalitätsgebundenen, *Unvergänglichkeit ausgezeichnet*. Sie entspricht der Finalität der menschlichen Natur. Nur von daher ist das Phänomen des Immer-Hoffnung-sein-Könnens zu verstehen: Gottes Hoffnung und Liebe sind des Menschen Hoffnung und Liebe.

Heute sehen wir Ärzte uns mit unserer Wissenschaft und unseren Behandlungsmethoden von allen Seiten heftiger Kritik ausgesetzt. Ich meine, eine Verbesserung von Medizin und Gesundheitspolitik, unseres ärztlichen Selbstverständnisses und – dies vor allem – der Begegnung von Arzt und Patient sei nur zu erreichen durch die konsequente Akzeptierung dieses neuen, spiritualistischen und finalen Menschen-, Natur- und Weltbildes, und zwar innerhalb der Ärzteschaft wie in der medizinischen Forschung. Das Verstehensprinzip der Nur-Endlichkeit jedes Seienden, wie es für Neuzeit und Rationalismus kennzeichnend war, muß sich ausweiten in ein Verstehensprinzip der metaphysischen, religiösen Auch-Unendlichkeit von Mensch und Kosmos.

4. *Das mystische Liebesdreieck in der Zeichnung von den drei Wirklichkeiten* – ein didaktischer graphischer Versuch

Ich weiß natürlich um die Unmöglichkeit, Unendlichkeitsdimensionen linear in einem zweidimensionalen graphischen Schema darzustellen. Wenn ich es dennoch tue, dann geschieht dies ausschließlich aus didaktischen Gründen und als hinweisende Verständigungshilfe, nicht etwa als Abbildung einer beweisbaren Wahrheit! In meinen früheren Arbeiten, insbesondere im Buch «Der finale Mensch», habe ich bereits ein derartiges Schema publiziert und es in manchen Kursen und Referaten zur besseren Illustrierung meiner Thesen mit gutem Erfolg benutzt.

Heute präsentiert sich diese Zeichnung indes mit etlichen entscheidenden Veränderungen, gemäß meinen eigenen, in der Zwischenzeit gewandelten und – wie ich meine – gereiften Ansichten:

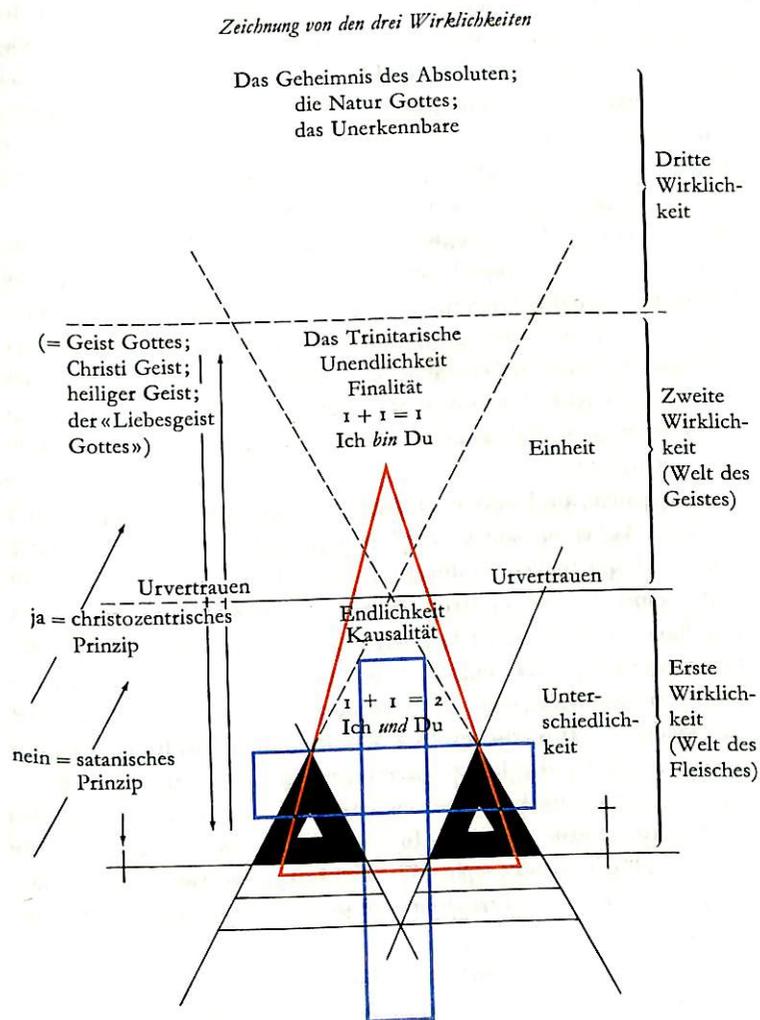
- Ich glaube, heute mehr über die Wesenart der zweiten Wirklichkeit aussagen zu können als früher: sie ist von der Art des Trinitarischen und dessen Eigenschaften, ist mystische Christusnatur.
- Mein Postulat von den zwei Wirklichkeiten der menschlichen Natur habe ich neuerdings (z. T. dank den Anregungen des Regensburger Philosophen Joseph F. Schmucker) um eine dritte Wirklichkeit erweitert – um die unergründliche Dimension des göttlichen Geheimnisses.

Daraus hat sich dann eine Umstellung des ganzen graphischen Schemas ergeben. In der früheren Abbildung hatte ich den Unendlichkeitsbereich unserer zweiten Wirklichkeit unterhalb von Bewußtheit und Endlichkeit des Menschen plaziert, im Sinne etwa der meditativen Erfahrung von Metaphysischem (vor allem durch fernöstliche Meditationsmethoden gelehrt). In der heutigen Illustration von den *drei Wirklichkeiten* möchte ich die Unendlichkeitsdimension der menschlichen Natur *oberhalb* von des Menschen Bewußtheit und Endlichkeit ansiedeln – also dort, wo wir diese zweite und dritte Wirklichkeit in der religiösen Stimmung und im Gebet empfinden und wo sie uns auch in der christlichen Offenbarungslehre, etwa mit Begriffen wie «von oben, aus dem Himmel, aus dem Geiste», überliefert sind (obschon diese Unendlichkeitsbereiche natürlich nicht einfach «oberhalb oder unterhalb», sondern überall in uns und um uns sind, als ewige Gegenwart).

Die «Zeichnung von den drei Wirklichkeiten» der menschlichen Natur (wie jeder Natur und jedes naturhaft Seienden überhaupt) sieht nun folgendermaßen aus:

1. Zwei fettgedruckte Dreiecke veranschaulichen im Feld der *ersten Wirklichkeit* zwei Menschen in ihrer Bewußtheit, innerhalb ihrer drei Abhängigkeiten von Zeit, Raum und individueller Biographie, auf dem Gang durch ihr Leben von der Zeugung bis zum Tod. Das Neue Testament nennt diesen menschlichen Bereich die «Welt des Fleisches». Der Raum rund um diese beiden Dreiecke bezeichnet des Menschen Unbewußtes. Das endliche, vom Individuellen her bedingte Unbewußte (wie es u. a. Sigmund Freud und C. G. Jung beschrieben haben) ist mit

Tabelle 1:



den zwei Teilgeraden unterhalb der Dreiecke dargestellt. Psyche, Soma und Geist des Menschen sind in dieser ersten Wirklichkeit abhängig von den Prinzipien Kausalität, Endlichkeit, « $1 + 1 = 2$ » und «Ich und Du»; hier herrscht die Unterschiedlichkeit.

2. Nach meinem medizinpsychologischen Menschenverständnis ist das somatische, psychische und spirituelle Unbewußte nicht nur individuell bedingt und endlich, sondern – innerhalb einer *zweiten Wirklichkeit* und im Sinne eines «zweiten Unbewußten» – auch unendlich und eine Einheit mit allem und jedem bis hin zur Dimension der dritten Wirklichkeit. Des Menschen zweites Unbewußtes als diese zweite Wirklichkeit ist also zugehörig zum und gerichtet auf das Trinitarische und seine Eigenschaften – ja es ist recht eigentlich von der Substanz dieses trinitarischen Unbedingten; es ist mystische Christusnatur. Hier bestimmen die Prinzipien Unendlichkeit und Finalität als biologische Bezogenheit auf das Trinitarische, als potentielle und substantielle Einheit mit diesem im Sinne von «Ich bin Du» und « $1 + 1 = 1$, d. h. immer auch das große Eins». Das Neue Testament nennt diesen Bereich der zweiten Wirklichkeit die «Welt des Geistes». Das Geborgenheitsgefühl von Urvertrauen und religiöser Gewißheit hat in dieser Dimension seine Heimat.

3. Ich glaube, aus langer medizinpsychologischer Erfahrung erkannt zu haben, daß es zur angeborenen biologischen, somatischen, psychischen und spirituellen Bestimmung des Menschen gehört, sich im Laufe seines Lebens in freier Entscheidung unablässig um innere Wandlung im Sinne seiner Finalität auf das Unbedingte, Geistige und Trinitarische hin zu bemühen. Diese innere – naturhafte – Bedrängnis kommt erst zur Ruhe, wenn der Mensch auch in seiner Bewußtheit immer wieder im Trinitarischen seine Wurzeln findet. Das Individuelle im Menschen möchte das Trinitarische ergreifen und mystische Christusnatur werden – umgekehrt will auch das Trinitarische das Individuelle der Menschennatur umfassen. In meiner Graphik deuten die beiden vertikalen Pfeile aus der ersten Wirklichkeit in die zweite und umgekehrt dieses *biologische Ergreifenwollen* und das *himmlische Ergriffenwerden* an.

4. Gott hat dem Menschen – gleichsam als Spielraum – ein gewisses Ausmaß an Freiheit zur eigenen Entscheidung für ein Ja oder Nein zu

seiner finalen Bezogenheit auf das Trinitarische hin biologisch zuerkannt. Dieser Freiheitsraum ist der einzige Ort im ganzen Kosmos, wo Gott und das Trinitarische in der Regel nicht mehr eingreifen wollen, denn sie haben diesen Bereich ja verschenkt. Hier entscheidet der Mensch allein. Nun kann diese spezifisch menschliche Freiheit aber neurotisch, psychosomatisch, psychotisch oder auch sozial, politisch und durch mancherlei schuldhafte Verstrickungen und Verfehlungen gefährdet und beschädigt sein. Um diesen Raum der freien Entscheidung für oder gegen Gott (ähnlich dem Freudschen Eros- und Todestrieb oder dem Lorenzschen Trieb zum Bösen, zur Destruktion) ringen auch zwei Naturprinzipien, die von der heutigen Medizin und Psychologie vergessen worden sind oder gelehnet werden: das *christozentrische Prinzip* im Sinne des Ja und das *satanische Prinzip* im Sinne des Nein (in meiner Zeichnung sind sie mit den beiden schrägen Pfeilen links angedeutet). Beide sind sowohl angeboren *in* der biologischen, somatischen, psychischen und spirituellen Natur des gesunden und kranken Menschen, als auch in allem und jedem *außerhalb* einer individuellen Menschennatur zu finden. Das menschliche Dasein ist ein – wenn auch meist unbewußtes – unablässiges Ringen mit diesen beiden Prinzipien, die in uns und von außen her in unserer ersten Wirklichkeit auf uns einwirken. Befreiung zum Guten gelingt nur in der bewußten oder unbewußten, zunehmenden Öffnung in die zweite Wirklichkeit.

5. Auch wenn unser «zweites Unbewußtes» nicht einfach individuell umsatzabhängig und endlich begrenzt, sondern auch Einheit ist mit dem Trinitarischen, so sind wir mit diesem doch nicht identisch. Wir sind also genötigt, für das unergründliche, uns nicht verfügbare Geheimnis der Natur Gottes eine «*dritte Wirklichkeit*» zu postulieren. Sie bleibt der menschlichen Erkenntnis verschlossen, ist nicht mehr das, was wir Natur nennen. Es ist das alle Natur mit ihren ersten und zweiten Wirklichkeiten Erschaffende, Führende, Haltende, Bedingende, Umgreifende, Richtende – Liebende. Die Existenz dieser dritten Wirklichkeit auferlegt dem Menschen Bestimmung und Verantwortung, in dieser Welt mit seiner ersten und zweiten Wirklichkeit theozentrisch, christozentrisch, ehrfurchtsvoll und miterlösend umzugehen. In meiner Zeichnung hat diese dritte göttliche Dimension ihren Platz im obersten Abschnitt, obschon sie auch, raumunabhängig, *im* Menschen ist.

6. *Das rote Dreieck* in meiner Graphik symbolisiert die unausweichliche Bezogenheit jedes Menschen – als einzelner wie in Begegnungen und Beziehungen mit anderen – auf das Trinitarische, das metaphysisch Geistige, hin. Ich nenne diese Symbolfigur das «mystische Liebesdreieck». Es soll folgendes aussagen: Eine Begegnung und Beziehung eines Menschen mit einem anderen Du und Gegenüber (Ding, Pflanze, Tier, Mensch, Familie, Gesellschaft, Arbeit, Gedanke, Gefühl usw.) ist dann der spezifischen menschlichen Natur sinn- und wesensgemäß, wenn sie immer auch bezogen ist auf das große Eins, auf Gott und das Trinitarische; wenn die Beteiligten sich also ehrfurchtsvoll und bestmöglich bemühen, in ihrer Begegnung dieses Trinitarische und seine Eigenschaften in neuer Weise Gestalt annehmen zu lassen. Das mystische Dreieck ist eine Figur der trinitarischen, christozentrischen Liebe und ihrer Eigenschaften und Gebote, die dem Guten und Erlösenden in der Begegnung dienen will und die der Aussage des trinitarischen Gesetzes (siehe S.143) entspricht.

7. *Das blaue Kreuz* in der Zeichnung von den drei Wirklichkeiten will das erschütternde und erlösende Ereignis des für uns in unsere erste Wirklichkeit herabgestiegenen Gottes, der uns immer wieder heimholen will – die in Psyche und Soma immerfort geschehende Geburt und Inkarnation des Gottessohnes und seiner Liebe – bekunden. Da der Mensch, gefangen in vielen Verstrickungen, oft genug seinem Mitmenschen Leid und Böses zufügt, diese Not jedoch rückwirkend wieder mithilft, den einzelnen miterlösend zu fördern, soll dieses blaue Kreuz noch etwas anderes symbolisieren: die eigene – aber auch die dem anderen zugefügte – gekreuzigte Not und Auferstehung in unserer ersten Wirklichkeit.

Kapitel IV

Der Dreiteilige Aufbau von Psyche und Soma des Menschen

1. *Der psychosomatische Christus*

Wie wir gesehen haben, wohnt der Natur von Psyche und Soma nach meinem Dafürhalten als ihre *eigentliche* Inwendigkeit – uns wohl meist unbewußt und darum unerkannt – auch immer Unendlichkeit, Ewigkeit, Unvergänglichkeit, Unbedingtes inne. Innerhalb von Zeit-, Raum- und Biographiegebundenheit des Menschenwesens, in jeder ersten endlichen Wirklichkeit, ist auch eine zweite unendliche Dimension umschlossen. Substanz, Wesen und Gehalt dieser zweiten Dimension können mit Worten wie «Geist Gottes», «Liebesgeist Gottes» und «Christi Geist» oder «das Trinitarische» umschrieben werden. Mein Terminus «zweite Wirklichkeit» entspricht den neutestamentlichen Begriffen des «zweiten Menschen», des «inneren Menschen», der «Welt des Geistes», von «Gottes Himmelreich im Menschen».

Da nun aber diese zweite unendliche, mystische Wirklichkeit von Psyche und Soma *auch* eine Einheit ist mit der zweiten Wirklichkeit eines jeden anderen, so ist jeder Mensch – meist unbewußt – ebenso eine Einheit mit jedem anderen, das je war, ist und sein wird, also auch mit dem, was aus der Inwendigkeit von Gottes innerstem Geheimnis in diese Natur ausfloß, ausfließt und ausfließen wird. *Jeder Mensch ist infolgedessen in seiner zweiten Wirklichkeit auch Einheit mit dem historischen Christus und dem Trinitarischen, mit Gottes Geist (dem Vater), Christi Geist (dem Sohn) und dem Liebesgeist Gottes (dem heiligen Geist). Dieses Trinitarische ist meines Erachtens Inhalt und Wesen der zweiten Wirklichkeit.* «Der zweite Mensch», «der innere Mensch», «die Welt des Geistes» sind christozentrischer Art, sind mystische Christusnatur. Ich wage daher die Prägung des Begriffs der «psychosomatischen Christusnatur» als Ausdruck der Gottesebenbildlichkeit für den Gehalt der zweiten Wirklichkeit des Menschen. Die Aussage, daß wir alle in Christus vereint sind, ist also durchaus nicht nur theologischer Art, sondern entspricht wohl einer psychischen und somatischen – einer biologischen – Tatsache.

Ich möchte meine These von der psychosomatischen Christusnatur in Psyche und Soma des Menschen durch folgenden Hinweis stützen: Diese meist unerkannte und unbewußte mystische Christusnatur im Menschen kann – wie dies auch heute noch beispielsweise in Klöstern und bei Gläubigen geschieht – bis zu einem gewissen Grad durch Übung, Askese, Gebet, Meditation und Kontemplation in ein Christus- und kosmisches Einheitsbewußtsein ausartikuliert werden. Wenigstens kann man sich dafür öffnen – ob dann das Gnadengeschenk auch eintritt, müssen wir Gott überlassen. In Bewußtheit ausartikuliert werden kann aber nur etwas, das im Unbewußten des Menschen, in seinem »zweiten Unbewußtsein«, tatsächlich potentiell vorhanden ist, dort innewohnt. Alles andere wären lediglich übersteigerte, wunschgebundene Phantasien und Einbildungsvisionen, krankhafte Illusionen oder gar Wahn.

Da nun aber auch diese zweite unendliche Wirklichkeit als das Innerste von des Menschen Psyche und Soma wohl nicht einfach identisch ist mit dem letzten Absoluten, dem innersten Geheimnis der Natur Gottes, haben wir als innersten Kern und Ursprung in Psyche und Soma noch eine dritte Wirklichkeit (nach Schmucker), die Unverfügbarkeit der Natur Gottes, angenommen. Doch auch diese dritte Wirklichkeit ist keineswegs nur transzendent; auch sie ist immanent, im Menschen anwesend. Aus dieser unverfügbaren dritten Wirklichkeit «fließt» das Trinitarische – Vater, Sohn und Liebesgeist Gottes – in Psyche und Soma aus und «bildet», «erschafft», «ist» deren zweite und erste Wirklichkeit. Die immerwährende, in jedem Augenblick gegenwärtige Inkarnation von Christi Geist, heiligem Geist und Geist Gottes im Menschen bildet Grund, Inhalt, Wesen und Bestimmung der menschlichen Psyche und unseres Somas.

Bildhaft wäre dies auch so zu formulieren: *Der psychosomatische Christus hat seine Heimat in Psyche und Soma des Menschen als innerste Wesenheit unserer zweiten Wirklichkeit.*

Ich halte es durchaus für möglich, daß in naher oder ferner Zukunft dieser potentielle psychosomatische Christus in Psyche und Soma jedes Menschen auch von unseren Disziplinen Medizin, Medizinpsychologie und Psychosomatik erkannt und zu diagnostischer und therapeutischer Bedeutung gelangen wird.

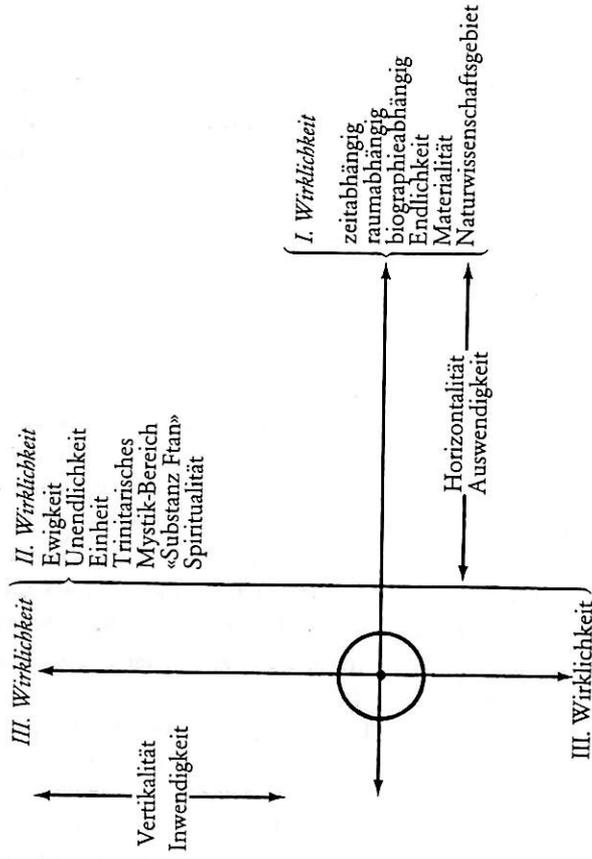
Wäre ein der menschlichen Natur wahrhaft gemäßer, entscheidender Imperativ für unser Fühlen, Denken und Tun in unserer Alltagswelt dann auch für Medizin und Psychologie nicht vielleicht so zu formulieren: Gott, seinen Willen und seine Liebe in Diagnose und Therapie immer mehr zu suchen, zu finden und zur Darstellung zu bringen – in Anlehnung an einen Leitsatz von Ignatius von Loyola: «Gott suchen in allen Dingen»?

Dieser mein «dreiteiliger Aufbau» von Psyche und Soma der menschlichen Natur entspricht im psychischen Bereich in Ansätzen dem Seelenverständnis der christlichen Mystiker Eckhart, Ignatius von Loyola, Seuse, Tauler, Angela von Foligno. Ich bin ganz allgemein der Auffassung, daß alle üblichen naturwissenschaftlichen Betrachtungsweisen und Forschungsergebnisse – auch jene, die sich in hervorragender Weise mit der Evolution des Menschen über Jahrmillionen befassen – unserer erster Wirklichkeit zuzurechnen sind und mit unserer Endlichkeit, Vergänglichkeit, Geschichtlichkeit, mit unserer «Materialität», unserer «Welt des Fleisches» zu tun haben. Das realste Bild aber, die gewaltigste Darstellung des Menschen in seiner Ganzheit – unter Einbezug seiner zweiten Wirklichkeit, seiner Inwendigkeit, Unvergänglichkeit, Zeit- und Raumunabhängigkeit, seiner «Spiritualität» und seiner «Welt des Geistes» – zeichnet die Bibel im Alten und Neuen Testament, vorab in den Worten Jesu (unter diesen vor allem in den «Ich-bin-Worten» wie: «Ich bin das Licht der Welt – Ich bin das Brot des Lebens – Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben – Ich bin die Auferstehung – Ich bin bei euch alle Tage – Ich und der Vater sind eins – Ich bin die Tür – Ich bin in euch»).

Diese Betrachtungsweise über das potentielle «Himmelreich im Menschen» hebt den scheinbar unüberwindlichen Gegensatz zwischen dem Weltbild eines rein naturwissenschaftlich verstandenen Evolutionsgeschehens und dem theologisch-mystischen Verständnis vom Schöpfungsereignis auf; die beiden Denkart ergänzen sich zu einer einheitlichen Sicht – sie treffen sich, werden eins *im* Menschen (siehe dazu Tabelle 2 und 3).

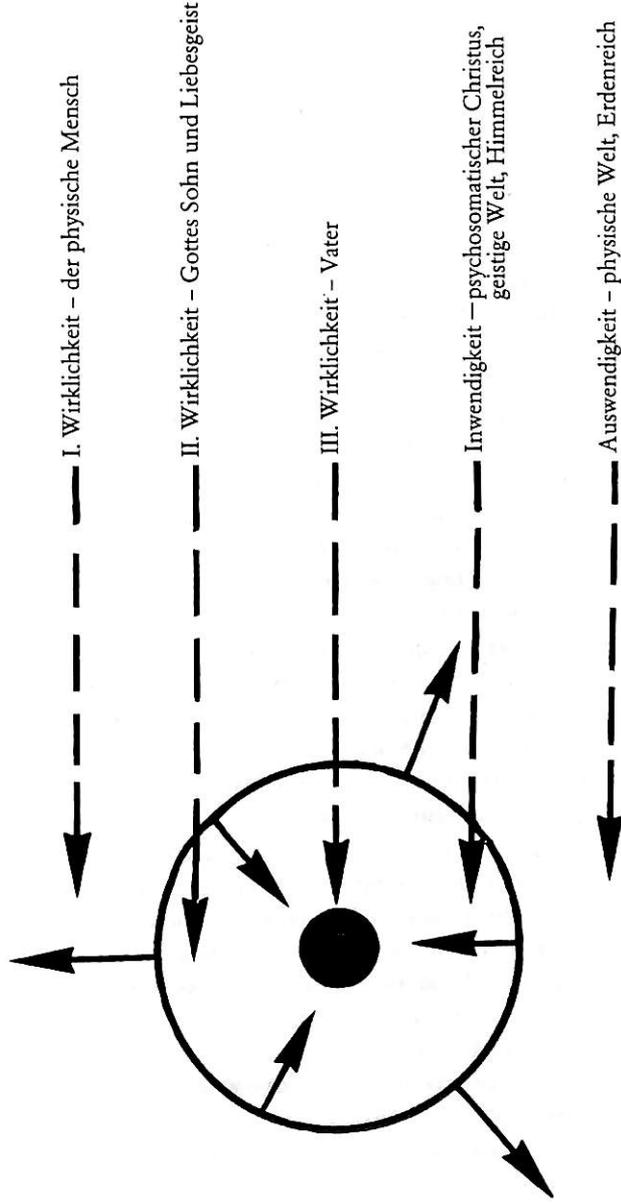
Was hier über das mystische Wesen unserer zweiten Wirklichkeit als Treffpunkt – gleichsam als Drehscheibe – der dritten trinitarischen Wirklichkeit und unserer endlichen ersten Alltagsdimension gesagt

Tabelle 2: Der Mensch als Treffpunkt der drei Wirklichkeiten



Legende: ○ = der Mensch als Treffpunkt und Einheit von Materialität und Spiritualität, von Materie und Gottes Geist, von Materie und psychosomatischem Christus

Tabelle 3: Der Mensch als Treffpunkt, an dem Erdenreich und in jedes Menschen Psyche und Soma anwesendes Himmelreich verschmelzen



wurde, möchte ich mit einem Zitat aus dem Matthäusevangelium (11, 25–30) erhellen, denn Wesen und Lehre des Gottessohnes geben uns die im wahren Wortsinn ergreifendste Darstellung unserer zweiten Wirklichkeit und ihres uns unbewußten Gehalts: «Zu jener Zeit begann Jesus und sprach: Ich preise dich, Vater, Herr des Himmels und der Erde, daß du dies vor Weisen und Verständigen verborgen und es Unmündigen geoffenbart hast. Ja, Vater, denn so ist es wohlgefällig gewesen von dir. Alles ist mir von meinem Vater übergeben worden, und niemand erkennt den Sohn als nur der Vater, und den Vater erkennt niemand als nur der Sohn und wem es der Sohn offenbaren will. Kommet her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid, so will ich euch Ruhe geben. Nehmet mein Joch auf euch und lernet von mir, denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; so «werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen». Denn mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht.» An diesem «Offenbarwerden» der dritten Wirklichkeit durch unsere zweite in unserer ersten arbeiten heute schon viele – jeder auf die ihm möglich scheinende Weise. Ich versuche es in der Medizinpsychologie und mit dem Gemeinschaftswerk Engadiner Kollegium. Das gemeinschaftliche Bemühen vieler halte ich dabei für besonders wichtig, denn nur mit vereinten Kräften wird es gelingen, ein umfassenderes und damit wahrhaftigeres Menschenbild an die Seite der positivistischen Weltsicht zu stellen und so die verheerende Enge der letzteren zu überwinden.

Diese Thesen über die als dreiteiliger Aufbau von Psyche und Soma bezeichnete Struktur habe ich natürlich nicht einfach spekulativ, «einkunftsvisionär», am Schreibtisch oder nur aus persönlicher Erfahrung an mir selbst entworfen. Vielmehr habe ich schon erwähnt, daß der praktische Umgang mit unseren kranken und gesunden Mitmenschen im medizinischen und psychotherapeutischen Alltag dafür viele Hinweise bringt. Ein entsprechendes Fallbeispiel möchte ich hier wieder anfügen – nicht als Beweis, aber eben doch als Hinweis (ein metaphysischer Aufbau der Inwendigkeit von Psyche und Soma, der Unendliches und Göttliches enthält, läßt sich ja mit naturwissenschaftlichen, ausschließlich für die Erfassung von Endlichem geschaffenen Methoden nicht beweisen...).

Ein zwanzigjähriges Mädchen suchte mich wegen innerer Not, entstanden durch einen großen Liebeskummer, auf. Die junge Frau ist in

einem sehr gläubigen protestantischen Elternhaus aufgewachsen. Über alle Jahre betete die ganze Familiengemeinschaft täglich gemeinsam während zweimal dreißig Minuten. Alle Familienangehörigen stellten sich auf diese und andere Weise – sprechend, betend, bittend, schweigend, nach innen sich richtend, sich öffnend und unterordnend – unter die von ihnen als immer und überall anwesend erlebten drei Instanzen des Trinitarischen. Sie suchten und fanden demütigen und zunehmend bewußteren Umgang mit Gott und Christus, mit dem heiligen Geist. Das Mädchen hatte das Glück und die Gnade, unter diesem täglichen Einfluß einen von mir als groß, echt, gefestigt und ausartikuliert erkannten Glauben, eine innere Gewißheit und Unerschütterlichkeit zu entwickeln.

Seit Jahren ist es meine Gewohnheit, in meiner praktischen Tätigkeit meine an ein Trinitarisches glaubenden gesunden und kranken Mitmenschen wiederholt danach zu fragen, wo und wie sie nun diese drei Instanzen – und auch die Instanz, Anwesenheit und Art des Bösen, des satanischen Unordnungsprinzips – vernehmen.

Auf diese Frage antwortete diese junge Frau ganz unbefangenen folgendermaßen:

«Gott, den Vater, empfinde und fühle ich überall, sowohl in mir als auch außerhalb von mir, vor allem weit über mir. Nie zeigt sich mir Gott aber offen. Immer bleibt er Geheimnis, wenn auch als das Mächtigste innerhalb meines Fühlens und Denkens. Aber ich spüre Gott auch in mir. Er ist in meiner Seele und in meinem Körper. Aber mein Körper und meine Seele gehen nicht einfach ein und über in die Natur dieses göttlichen Geheimnisses. Es ist, wie wenn zwischen meiner Natur und diesem durch seine gewaltige Größe mich oft sehr beängstigenden, kleinmachenden und erschütternden Unsagbaren eine unüberwindliche Trennung wäre.

Anders verhält es sich in meinem Empfinden und Denken mit Christus. Auch ihn erlebe ich, schematisch gesprochen, zweifach: einerseits als den großen Christus, der sich historisch einmal offenbart hat als die Menschengestalt des Vaters. Andererseits aber ist der Christus, zu dem ich Zugang habe, der mich liebt, den ich liebe – zu dem ich spreche, bete, mit dem ich mich unterhalte – in mir, überall in mir. Mehrheitlich empfinde ich ihn sowohl als Person – sein Körper und mein Körper sind

in gewisser Weise identisch – als auch als Substanz und Geist, als Liebe in der Gegend meines Herzens und meines Bauches; als Untergrund und eigentlichen Inhalt meines Fühlens und Empfindens, aber auch meines Bewußtseins. Oft ist mir, als seien im Sehen mit meinen Augen nach außen, im Hören mit meinen Ohren nach innen, im Riechen und Schmecken in meine Umgebung hinein der ewige Geist Christi, seine Liebe, seine Sehnsucht nach mir und allen anderen, seine Mahnung, seine Güte, seine Traurigkeit – immer wieder aber auch seine Kraft und Herrlichkeit – mit anwesend. Gelegentlich spüre ich das alles sehr stark. Dann kann es vorkommen, daß Leute mich fragen, woher die Heiterkeit und Durchsichtigkeit in meinem Gesicht und in meinem ganzen Verhalten kommen. Meist kann ich diesen als eine Art Seligkeit erlebten Zustand allerdings nicht lange halten. Dann kommt wieder die übliche Verschllossenheit. Dessen aber bin ich gewiß: Christus, seine Natur und seine Eigenschaften sind in meiner Seele und in meinem Körper als ihr Ur- und Wesensgrund. Ich verspüre fast immer, wenn ich darauf hinhorchen will, die leise Mahnung – wie ein Ziehen und Ergriffenwerden –, daß ich in all meinem Fühlen, Denken und Handeln in meinem Alltag so werden müßte, wie dieser Jesus in mir, dieser Wesensgrund meiner Natur, eigentlich ist.

Vor allem drei weitere Gewißheiten in meiner Stimmung und Erfahrung sollen hier noch erwähnt werden: Der von mir in meinem Körper als dessen tiefster Gehalt vernommene Christus ist nicht einfach in der Gegend von Herz und Bauch lokalisiert – wenn er auch hier körperlich am gewichtigsten verspürt wird. Vielmehr ist mir, als sei die Art, Weise, Form, Materie meines ganzen Körpers nicht nur ich als diese individuelle, sterbliche Ich-Person, sondern innerster Gehalt und Grundsubstanz – auch aller Organe und Materie – sei diese unsterbliche, gekreuzigte, wieder auferstehende Christusnatur. Wenn mein Körper mit seinen Armen und Beinen und seinen Bewegungen geht, geht Christus mit ihnen. Wenn meine Arme und Hände Dinge verrichten, dann müßten sie im Grunde genommen so handeln wie die potentiellen Arme und Hände Christi in ihnen. In meiner Haut ist die Haut Christi. Im Sehen meiner Augen ist das Sehen der Augen Christi. In den Worten meines Sprechens möchten die Worte Christi mit- und ausgesprochen sein. Ich weiß, daß ich dieser inwendigen Christusnatur nicht, nie, ge-

recht werden kann – auch weiß ich, daß es sich mit Körper und Seele eines jeden Menschen so verhält. Im Schmecken meiner Zunge, im Riechen meiner Nase schmecken und riechen die Unendlichkeit und Herrlichkeit, aber auch die durch ein Satanisches in mir und in der Welt bewirkte Not des verachteten, geschlagenen, verworfenen und gekreuzigten – ja sogar gelegentlich selbst von Gott verlassenen Christus. Angelus Silesius hat einmal gesagt: «Ich bin die Ewigkeit.» Ähnliches kann auch so ausgedrückt werden: «Ich bin Christus.» Ich muß aber sofort beifügen: «Gleichzeitig hält mich leider auch immer der Satan.»

Die zweite Gewißheit in meiner untergründigen Stimmung und Erfahrung ist, daß dieser Jesus in mir, in meiner Seele und in meinem Leib, nicht einfach isoliert und begrenzt ist. Er ist verbunden, eine Einheit mit dem großen Christus, geht über in diesen und damit in Gott, der die ganze Welt und alle Himmel erfüllt. Er ist auch in jeder anderen mystischen Christusnatur, in jedem Menschen, der je war, ist und sein wird. Der mystische Christus ist die Ewigkeit mit ihren Eigenschaften als innerster Gehalt jeder scheinbar vergänglichen, individuellen, seelischen und körperlichen Existenz. Meine inwendige Christusnatur ist ungetrennt verbunden und Einheit mit der Unendlichkeit, Ewigkeit und Unsterblichkeit von Wesen, Leib, Gehalt des kosmischen, universellen Christus und seiner Eigenschaften. Dieser Christus aber ist immer auch Einheit mit dem für uns unerreichbaren Vater. Ein Satanisches in mir und um mich herum hindert indes meine Seele und meinen Körper fast unentrinnbar daran, mich genügend sicher auf dem schmalen Weg der eigenen Ausartikulierung dieses potentiellen Christus in mir zu halten.

Der letzte Satz leitet über zu meiner dritten Gewißheit und Erfahrung über meine in Seele und Körper anwesende, sie eigentlich ausmachende Christusnatur: In meinem eigenen, individuellen Ich steht sie nicht unangefochten und nicht immer sichtbar, spürbar, schmeck- und tastbar da – sie ist nicht unaufhörlich zu vernehmen. Gerade das Wesen dieses meines mystischen Christusbewußtseins wird in einer Art Blindheit fast dauernd belagert, bekämpft, versucht, angegangen, verleumdet, mit Zweifel, Spott, Ablehnung und Verachtung bedacht, niedergedrückt, verdunkelt, gekreuzigt, in die vermeintliche Abwesenheit und Nichtexistenz verbannt von der fast ebenso stark und mächtig anwesenden Instanz aus der Welt des Bösen, des Neins – eines Satans,

Unordners, Versuchers; des Zerstörenden, Gleichgültigen, Unbescheidenen, Eigenmächtigen, Udemütigen, Ehrfurchtslosen und Anbetungsüberdrüssigen.

Mir ist, als ob im Untergrund und in der Inwendigkeit meines Körpers und meiner Seele diese beiden gewaltigen Instanzen des hohen Guten und des niederen Bösen unablässig miteinander rängen. Nur merke ich davon bewußt meist nichts und kann das Geschehen dieses Kampfes in mir auch nicht durchschauen. Ich kann mich aber in gelegentlichen klaren Minuten während des Gebets immer wieder von folgendem überzeugen: die diesen inneren niederen und höchsten Dimensionen und Instanzen gegenüber blinde Art und Bewußtheit meines Fühlens, Denkens und Tuns sind das Resultat, der spürbare Kompromiß, das Aufscheinen des jeweiligen Standes dieses immerwährenden, in meinem Unbewußten – als mein Unbewußtes – sich abspielenden Kampfes. Doch wie jedem Menschen hat Gott auch mir ein Maß an freier Entscheidung für ein Ja zum mystischen Christus oder für ein Ja zu diesem Satanischen gnadenhaft als meine Freiheit geschenkt.»

Soweit diese Selbstschilderung, die ich inhaltlich, nicht wörtlich, wiedergeben muß, da sie schriftlich nicht vorliegt, sondern aus meinen Gesprächen mit meiner jungen Patientin stammt. Wir Ärzte und Psychotherapeuten hören in Andeutung und individueller Abwandlung sehr häufig derartige Berichte von unseren Patienten. Wir müßten hier allerdings lernen, auch in diesem «zweiten», mystisch-metaphysischen Sinn zuzuhören, zu vernehmen. Auch Worte und Schilderungen haben nicht nur einen ersten, vordergründigen, weltlichen – «niederen» – Inhalt, sondern desgleichen einen, wenn auch meist verborgenen, zweiten, mystischen «höheren» Klang.

Diese Fallstudie verweist unübersehbar auf den von mir postulierten dreiteiligen Aufbau der Inwendigkeit von Psyche und Soma des Menschen: Ursprung und Ort des menschlichen Impulses zum Guten und zur Liebe ist das innerste Geheimnis der Natur Gottes als transzendente und immanente dritte Wirklichkeit, aus welcher der Vater, der Sohn und der heilige Geist ausfließen in und als unsere zweite und erste Wirklichkeit. Das Fallbeispiel nennt aber auch die Instanz eines satanischen Neinprinzips in unserer Natur, das uns Menschen fortwährend daran hindern will, unsere potentielle mystische Christusnatur in immer vol-

lerem Ausmaß zu leben und im Alltag zur Darstellung zu bringen. Inwieweit nun aber gerade dieses satanische Neinprinzip verantwortlich zu machen ist für psychisches, psychosomatisches und somatisches Kranksein des Menschen, bleibe dahingestellt. Jedenfalls scheinen diese und viele ähnliche Schilderungen mir Rechtfertigung genug für meine medizinpsychologische These vom psychosomatischen Christus innerhalb unserer Psyche und unseres Somas. Das Anliegen des inneren zweiten Menschen in seinem Alltag, seiner Umwelt – in seiner ersten Wirklichkeit – müßte die «praesentatio Christi in mundo» sein, die Darstellung Christi in der je eigenen Welt.

2. Die Bedeutung des Leidens

Wir haben festgestellt, daß der Mensch auf das immer gegenwärtige, in jedem Augenblick sich abspielende inkarnierende trinitarische Geschehen hin durchsichtig, hellhörig werden sollte. Damit sich Sehnsucht und Bedürftigkeit nach diesem Durchsichtigwerden im einzelnen Menschen überhaupt bewußt bilden und regen können, braucht es meist mehr als die jahrelange tägliche Beschäftigung mit Religiösem, Gebet, Kontemplation; es braucht dazu oft tiefes, langandauerndes Leid, das Aushalten und Durchstehen von großer Not – sei es in Form von Krankheit, Schmerz oder durch Schicksalsschläge verursachtem Kummer. Es genügt hier nicht, «sein Kreuz auf sich zu nehmen und nachzufolgen». Erst wenn das eigene Selbst, von Gott und den Menschen verlassen, «am Kreuz hängt», vollzieht sich in der immer gegenwärtigen Inkarnation innerhalb der zweiten Wirklichkeit das – auch historische – Leiden Christi in Körper und Seele eines Menschen. Und nicht nur das: durch unser Verhalten und Verschulden laden wir auch unseren Mitmenschen das Kreuz auf – hängen sie sogar ans Kreuz und schaffen damit bitteres Leid, das auf uns zurückschlägt. So hart und unerbittlich springt die dritte Wirklichkeit in uns mit dem Menschen um, damit er «umkehre», auf Gott hin bewußt werde. Soll aus einem nur «ersten» Menschen auch ein «zweiter», ein spezifisch humaner Mensch werden, so muß er symbolisch ans Kreuz wie sein göttliches Ebenbild – auch das ist ein psychosomatisches Naturgesetz.

In diesem Zusammenhang möchte ich wieder von einem Fallbeispiel

aus meiner psychotherapeutischen Tätigkeit berichten: Die fünfzigjährige Ehefrau eines Kaufmanns verlor ihr einziges Kind, eine zwanzigjährige Tochter. Die Mutter fühlte sich teilweise schuldig am Tod ihres Kindes, denn sie hatte die Tochter zu einer etwas gewagten einsamen Bergwanderung überredet, auf der das Mädchen tödlich abstürzte. Diese Tochter war das ganze Glück der Mutter gewesen; sonst bestand weder zu ihrem Ehemann noch zu einem anderen Menschen, noch zu Gott eine tiefe, tragende Beziehung. Auch gab es keine Sache oder Arbeit, die diese an sich seelisch und körperlich gesunde Frau innerlich ausgefüllt hätte.

Der Todesfall der Tochter mit dem jähen Abbruch der liebenden Begegnung und dem übergroßen Schuldgefühl bewirkte in der Folge bei der Patientin einen monatelang andauernden psychoreaktiven Dämmerzustand, so daß die Einweisung in eine psychiatrische Klinik fast unvermeidlich erschien.

In der ambulanten Psychotherapie gelang es schließlich, eine – wenn auch nicht belastungsstarke – Begegnungs- und Beziehungsmöglichkeit zwischen dem Therapeuten und der Patientin aufzubauen. Das genügte aber nicht, um die Frau aus ihrem seelischen Stupor und ihrer Gewissensnot zu befreien. Nach vielen Versuchen innerhalb unserer beider ersten Wirklichkeiten blieb mir endlich kein anderer Weg mehr, als die Patientin ganz allmählich auf die Begegnungsmöglichkeiten ihrer – ihr völlig unbewußten – zweiten Wirklichkeit mit der dritten Dimension hinzuführen. In diesem Fall gelang der Versuch auf Anhieb – vor allem angesichts des unüberwindlich scheinenden Leides, in dem die Frau erstarrt war. Die Patientin begann nun regelmäßig täglich mehrmals zu beten und Gott zu suchen. Diese Begegnungssuche führte im Laufe von zwei Jahren zu einem immer größeren Finden. Parallel dazu nahmen Stupor und Schuldgefühle ab. Heute ist die Frau seelisch wieder gesund und stark – doch sie hat sich entscheidend verändert. Sie läßt die unaufhörliche Begegnung mit Gott nicht mehr aus ihrem Sinn; die bewußte Bemühung und Übung, das schweigende, meist wortlose Beten, Sichöffnen und -hingeben an das Erspüren Gottes begleiten sie immer.

Ich habe die Patientin mehrmals gebeten, mir ihre Gefühle und Empfindungen in diesem Begegnungsgeschehen mit Gott zu schildern. Ihre

Antwort ist immer dieselbe: Sie erfahre Gott – eher im Sinn von Geist – und seine unendliche Liebe, Kraft und Herrlichkeit, seinen Trost, in ihrem Innern, ganz tief in ihrer Seele, in ihrem Bewußtsein, in ihrem Körper. Die Quelle und Wärme Gottes – oft als eine Art Seligkeit, Heiterkeit, Ewigkeit, als ein Licht empfunden – sei überall in ihr, in Herz, Bauch, Gesäß, in Armen und Schenkeln, im Gesicht. In ihr sei Gelassenheit, Gewißheit, ein Gefühl der Unabhängigkeit im Unendlichen. Diese innere Gewißheit sei auch zugleich ihr Gewissen geworden. Wenn sie aufmerksam hinhöre, kämen ihr von dort die Hinweise für das, was für ihre Gedanken und Handlungen gut sei und was nicht. Seit sie Gottes Geist – vor allem im Gebet – in sich vernehme, verspüre sie ihn auch immer wieder in den anderen Menschen. Und je mehr sie den liebenden Begegnungsaustausch bewußt mit Gott in sich herstellen könne, desto mehr gelänge ihr dieser gleiche Liebesaustausch auch wieder mit ihrer Alltagswelt. Zusammenfassend sagte mir die Frau: «Es ist ein heimliches, loderndes, kosmisches Feuer in meinem Innern, die Liebe Gottes, die Christus ist, eingesenkt in meine Seele und in meinen Körper. Hier drinnen wartet dieser mystische Christus seit eh und je, Stunde für Stunde, daß mein Wesen und Gespür ihn entdecke, erfahre und erkenne und daß ich dann diese seine Liebe hinaustrage zur Hilfe an der Welt. Ich weiß, daß es sich im Grunde der Innerlichkeit eines jeden Menschen ebenso verhält.»

In den folgenden beiden Abschnitten sollen nun wieder Berichte folgen, die mir von zwei suchenden Menschen zur Veröffentlichung übergeben worden sind.

3. Der Brief eines Übenden

Den ersten Bericht möchte ich kommentarlos an den Leser weitergeben. Es handelt sich um den Brief eines Mannes, der vor einigen Jahren während des Engadiner Kollegiums in St. Moritz meinen Einführungskurs in die Psychosomatische Basistherapie besuchte. Ein Jahr später erhielt ich von ihm die nachfolgenden Zeilen (hier unverändert publiziert). Ich kenne den Absender nicht; außer der Tatsache, daß er aus dem Ausland nach St. Moritz an unsere Tagung reiste, ist mir nichts über ihn bekannt. Der Brief lautet:

Schr geehrter Herr Professor Staehelin, letztes Jahr nahm ich zusammen mit meiner Frau während der Engadiner-Kollegiums-Tagung an einigen Übungsstunden Ihres psychosomatischen Basistrainings teil und habe Ihre Anregung befolgt, dieses Training das ganze Jahr hindurch fortzusetzen und Ihnen meine Erfahrungen gelegentlich zu berichten.

Nach einem disziplinierten Jahr des allmorgendlichen Durchhaltens eines Waldlaufs in Verbindung mit Meditation kann ich Ihnen nachfolgend nun meine Erfahrung mitteilen. Zunächst einige Bemerkungen zu meiner Person und meinen bisherigen Lebensgewohnheiten:

Ich bin 44 Jahre alt, Maschinenbauingenieur, seit einigen Jahren technischer Leiter unseres Familienunternehmens mit etwa 1400 Beschäftigten, verheiratet, 4 Kinder.

Neben meinem starken beruflichen Engagement, welches mich öfters für Geschäftsreisen von zu Hause wegbringt, bin ich noch stark engagiert in einer freikirchlichen Gemeinde, zu der ich schon 28 Jahre gehöre. Anfang dieses Jahres wurde ich gebeten, Gemeindeleiter dieser Gemeinde zu sein, so daß ich auch aus dieser Tätigkeit heraus eine nicht geringe geistige Beanspruchung erlebe. Hinzu kommt noch, daß ich ziemlich viel lese und auch in gesellschaftspolitischer Hinsicht ständig bestrebt bin, am geistigen Ringen unserer Zeit aktiv teilzunehmen. Ich habe einen gewissen Hang zum philosophischen und analysierenden Denken, deren hiermit einhergehende Introvertiertheit mir im technischen Bereich hilft, sehr innovativ zu sein. So übe ich schon seit langer Zeit «transversales» Denken, das mir insbesondere während der Morgenstunden immer wieder gute technische oder sonstige Ideen bringt.

Vor 28 Jahren erlebte ich als 16jähriger eine klare Hinwendung zum Göttlichen, dessen tägliche Realität mir zur Lebenspraxis geworden ist. Die christliche Erziehung im Elternhaus war stark vom schwäbischen Pietismus geprägt, der aber auch schuld war, daß ich bis vor etwa 15 Jahren eine ziemlich gespaltene Weltanschauung hatte. Damals hatte ich die Bekanntschaft mit der Moralischen Aufrüstung von Caux gemacht, die mir half, den göttlichen Plan für diese Welt zu erkennen. Denken und Glauben, Göttliches und Natürliches waren bis dahin für mich sich gegenseitig ausschließende Kategorien. So erlebte ich eine gewisse Erweiterung meines engen, dogmatisch gebundenen Denkens.

Ständig latent blieben jedoch immer in mir die Sehnsucht nach einer Harmonisierung von Göttlichem und Weltlichem und das Ringen um ein adäquates Menschenbild. Aus diesem Grunde hatten mich Ihre Schriften sogleich fasziniert, in welchen Sie, aufbauend auf Ihrem medizinpsychologischen Ansatz, den göttlichen Urgrund der zweiten Wirklichkeit in der biologischen Natur des Menschen herausgearbeitet haben. Seit dieser Zeit habe ich meine stets noch vorhanden gewesenen intellektuellen Zweifel, welche ich zwar immer einem dogmatischen Gehorsam untergeordnet habe, verloren, bzw. habe ich ein Denkmodell von Ihnen erhalten, mit dem ich das «Trinitarische» in der Verlängerung meiner eigenen biologischen Natur ins Absolute erdenken kann. Gott ist mir zwar transzendent, jedoch im Urgrund meines «Selbst» immanent.

Um das Bewußtsein der Gegenwart des Göttlichen im täglichen Leben stärker zu empfinden, habe ich Ihren Vorschlag befolgt und tagtäglich das psychosomatische Basistraining seit 1 Jahr gemacht.

Nun zum Training selbst:

Mein Haus steht wenige hundert Meter vom Waldrand entfernt, so daß ich es einfach hatte, bei gutem Wetter einen ca. 3 km langen Waldlaufkurs zu machen. Für schlechtes Wetter habe ich mir ein Heimfahrrad angeschafft. Es handelt sich um das Keiper-Dynavit-Gerät «Conditronic» mit Pulsanzeige und ablesbaren Leistungsdaten. Vornweggesagt: der Waldlauf war wesentlich erlebnisreicher als das Heimtrainieren.

Beim Waldlauf befolgte ich Ihren Tip, einen leichten Trimm-Trab zu machen, ohne daß der Atem dabei allzu schleppend wird. Von meinem Dynavit-Gerät her kenne ich in etwa meine optimale Pulsfrequenz; sie liegt bei ca. 130 Pulsschlägen pro Minute nach etwa 500 m leicht ansteigendem Weg. Den Kopf leicht im Nacken, versuche ich entspannt zu laufen. Nebenher sage ich mir positive, glaubensstärkende Worte im Rhythmus des Laufens bzw. des Atmens. Anfangs wählte ich z. B. die Wortfolge: «Ich bin in dir, du bist in mir». Dabei versuche ich mir die göttliche Gegenwart in meiner zweiten Wirklichkeit vorzustellen. Von Zeit zu Zeit schließe ich meine Augen, wenn es der gerade Weg zuläßt. Die Uhrzeit ist meistens zwischen 6 und 7 Uhr.

Nach etwa 14 Tagen mußte ich einen gewissen Tiefpunkt überwinden, da zu diesem Zeitpunkt der Reiz des Neuen etwas abgeklungen

war. Ich wollte aber auf jeden Fall eine längere Zeit durchhalten. Nach etwa 6–8 Wochen machte es mir überhaupt keine Mühe mehr, das morgendliche Training zu absolvieren, da ich zwischenzeitlich von selbst aufwachte und mir direkt etwas fehlte, wenn ich keine Übung gemacht hätte. Ziemlich schnell bemerkte ich eine wohltuende körperliche Tonicisierung und Kreislaufstärkung. An meinem Dynavit-Gerät konnte ich eine stetige Verbesserung meines Leistungsgrades ablesen. Als ich anfang, hatte ich einen Dynavit-Wert von 95, der sich jetzt nach 1 Jahr auf 117 verbessert hat. Ich merke es auch beim Dauerlauf, wo ich in den ersten Wochen schon nach einigen hundert Metern Schwierigkeiten hatte beim Atmen. Heute kann ich in hügeligem Gelände ohne weiteres 5–6 km ohne abzusetzen im leichten Trimm-Trab durchlaufen. Zu bemerken ist noch, daß ich in der Jugend praktisch nie richtig Sport getrieben habe und in den letzten Jahren starke Rückenschmerzen bekam mit Nervenreizungen, die in beide Oberschenkel ausstrahlten und dort Gefühllosigkeit bestimmter Hautnervenbereiche verursachten. Ich war deshalb bei einigen Internisten, die mir außer Spritzen und gelegentlichen physikalischen Therapien nichts wirklich Helfendes geben oder sagen konnten. Diese Gefühllosigkeitserscheinungen in den Beinen bemerkte ich in den letzten Jahren verstärkt beim Besuch von Messen oder Ausstellungen, wo man unter starker geistiger Inanspruchnahme oft stundenlang schlendert. Bei diesen Gelegenheiten mußte ich mich regelmäßig nach 20 Minuten hinsetzen, weil ich es sonst vor Schmerzen nicht mehr ausgehalten hätte. All diese Erscheinungen sind während des letzten Jahres des Trainierens weitgehendst verschwunden. Ich merkte schon nach etwa 3 Monaten eine merkliche Besserung dieser unangenehmen Nervenwurzelreizungen, die von der Lendenwirbelgegend ausgingen.

Nach Heimkehr vom Waldlauf dusche ich mich regelmäßig warm und kalt und erlebe dann anschließend eine große geistige Frische und Denkfähigkeit. Nach dem Training habe ich die beste Zeit meines Tages in bezug auf innovative Gedanken und ein sinnerfülltes Bewußtsein. Wenn ich mich z. B. während dieser Zeit mit geistlichen Gedanken beschäftige, leuchten gleichsam wie aus dem Dunkel meiner Erinnerung Worte der Heiligen Schrift oder aus Büchern und Predigten auf, die mir in ganz neuem Zusammenhang und neuer Aktualität erschei-

nen. Schon während des Laufens erlebe ich öfters, daß ein Liedervers oder ein Bibelwort mir in den Sinn kommt und, wenn sich mein Geist damit beschäftigt, eine ganz neue Bedeutung für mich bekommt.

Mittlerweile hat sich das morgendliche Training zu einer Art Gebetszeit für mich entwickelt, wo ich Menschen, Probleme, Sorgen, aber auch freudige Gedanken Gott darlege und übergebe. Ich habe mehr und mehr gelernt, daß ich durch Loben und Danken mich in die Gegenwart Gottes am besten hineinbegeben kann. Manchmal werde ich dabei während des Laufens innerlich so bewegt, daß ich weinen muß vor innerem Glück und Ergriffenheit. Dann merke ich überhaupt nicht, wie die Zeit vergeht und verspüre auch keinerlei Müdigkeit, trotzdem ich bergauf und bergab im Trab laufe. Nicht jeden Morgen ist dieses Erlebnis gleich; manchmal ist meine Stimmung trister, und ich erlebe keine spontane innere Bewegung.

Eines jedoch kann ich nach nunmehr 1 Jahr Übung bezeugen: Ich bin innerlich reifer, vertrauensvoller, glaubensstärker, innovativer und körperlich gesünder geworden und möchte diese Übungen nie mehr missen; sie sind zum wichtigen, glücklichmachenden Bestandteil meines Lebens geworden. Ich habe während dieser Übungen öfters ausgesprochen «große Erfahrungen» gemacht, in denen ich auf intensivste Weise mit der Natur und der ganzen Welt und mit Gott mich einig und verbunden wußte. Seitdem ich dieses Training mache, habe ich auch in meiner Gemeinde, Familie und im Geschäft Menschen vermehrt Lebensratschläge geben und ihnen echt weiterhelfen können in ihren Lebensproblemen.

Ich dachte, Ihnen obigen Bericht heute geben und Sie auch ermutigen zu sollen, in Ihrer diesbezüglichen Forschungs-, Lehr- und Publikationstätigkeit weiterzufahren. Meine Hoffnung und mein Bestreben ist, daß doch dieses «mehrdimensionale Denken und Leben» weitesten Bevölkerungskreisen mitgeteilt werden könnte.

Für das bevorstehende Engadiner Kollegium wünsche ich Ihnen und Ihren Freunden viel Inspiration. In Dankbarkeit, stets Ihr ***

PS. Obigen Erlebnisbericht können Sie nach Ihrem Gutdünken ganz oder auszugsweise bei Veröffentlichungen oder Beispielsammlungen verwenden.

4. Ein Traumbericht

Als Zweites folgt die Traumerzählung einer Frau, die sich um die beschriebene Wegfindung bewußt bemüht, wenngleich sie dabei noch nicht weit genug gegangen ist, daß sich bereits ein Gefühl innerer Gewißheit über eine weise, psychisch und somatisch gereifte Harmonie mit Welt, Kosmos und Himmel eingestellt hätte.

Bei der Frau handelt es sich um die heute fünfzigjährige Gattin eines auch politisch sehr aktiven und überbeanspruchten Arztes und Allgemeinpraktikers in einer ländlichen Gegend, Mutter von vier heute erwachsenen und mehrheitlich selbständigen Kindern. Die Patientin ist seit langem bei mir in Behandlung wegen einschneidender vegetativer, funktioneller Körperbeschwerden wie Migräne, Asthma nervosum, Allergien, Herz-Kreislaufstörungen, und wegen eines vorwiegend neurotischen vegetativen Psychosyndroms. Dieses vegetative Psychosyndrom – das sich in Unsicherheit, Angst, mangelndem Urvertrauen, depressiven Einbrüchen, Platzängsten, Mangel an innerem Halt, riesengroßer Sehnsucht nach tragender, unbedingter Liebe, nach Gott und innerer, bergender Heimat äußerte – war vornehmlich die Folge einer in emotionaler Hinsicht innere Unsicherheit verbreitenden Kindheitsatmosphäre. Die allzu nüchterne Wesensart des Gatten und seine unzähligen beruflichen und nebenberuflichen Verpflichtungen und Aktivitäten, die ihm wenig Zeit für seine Frau übrigließen, förderten dieses neurotische Psychosyndrom meiner Patientin über Jahrzehnte.

Im Laufe der Jahre erkannte die Frau schließlich, daß sie nicht hoffen konnte, ihren eigentlichen Halt, ihr Urvertrauen, in den Vergänglichkeiten ihrer individuellen äußeren Welt, ihrer ersten Wirklichkeit, zu finden, sondern vielmehr in einer inneren Welt des Geistes und der Offenbarung und Führung Gottes – in einem Insein in Gott. Seit einigen Jahren übt meine Patientin nun in ihrer Freizeit täglich im Sinne meiner Psychosomatischen Basistherapie: in täglicher Lesung und Betrachtung von Offenbarungen des dreifaltigen Gottesgeistes; in innerem Gebet im Sinne einer Einbringung der eigenen alltäglichen Lebensgeschehnisse in den inwendigen Geist Gottes; und im schweigenden Offen- und Stillewerden, sitzend, liegend, gehend, in der erschnitten Anwesenheit dieses absoluten Geistes in ihrem Herzen.

Die Frau hat sich also aufgemacht, den Geist des Unbedingten in der Innerlichkeit ihres Herzens (aus der auch die Träume zu uns sprechen) zu suchen und ihre erste Wirklichkeit in die geistige Welt ihrer inneren zweiten Wirklichkeit einzubringen. Noch steht sie ganz am Anfang – ja, oft genug erscheint ihr diese innere Welt des göttlichen Geistes noch verschlossen und versperrt, unzugänglich, unauffindbar. Allzugut kennt sie die Frage des Zweifels, die jeden Gottsuchenden quält: Existiert Gott überhaupt?

Die Patientin hat mir einen recht aufschlußreichen Traum aufgeschrieben. Er lautet:

«Ich werde gezwungen, mit meiner (im Traum zwölfjährig erscheinenden) Tochter ein Land zu durchqueren, in dem Krieg herrscht. Die Landschaft, in der wir uns befinden, ist unabsehbar weit, düster und voller Gebüsche und Hecken. Dahinter liegen verstreut Soldaten in Deckung. In Todesangst versuchen wir, so schnell wie möglich weiterzukommen. Doch andauernd sausen Kugeln um unsere Köpfe, so daß wir uns nur mühsam, am Boden kriechend, weiterbewegen können. Irgendwann schaue ich auf und sehe mit Schrecken, daß wir vor einer unendlich hohen Felswand angelangt sind – ja, es ist ein ganzes Gebirge, das unüberwindlich vor uns steht. Suchend gehen wir der Felswand entlang und kommen zu einer Spalte, ja zu einer eigentlichen, aber sehr langen Schlucht. Am Ende der Schlucht leuchtet eine helles, sonnenüberflutetes, farbiges Land.

Es wird mir sofort klar: dort drüben wären wir gerettet, dort ist die Heimat, ein Land ohne Gefahren.

Doch wie können wir uns zwischen den unheimlichen Felswänden hindurchzwängen? Es ist für mich ganz unmöglich, das Land auf irgendeine Weise zu erreichen.

Wir sind schon der Verzweiflung nahe, da leuchtet in mir der Gedanke auf: Es gibt ja auch noch die Möglichkeit, um das ganze Gebirge herumzugehen. «Es wird vielleicht Wochen oder gar Jahre dauern, bis wir auf der erleuchteten Seite ankommen werden», sagte ich zu meiner Tochter, «aber ich glaube, es wird immer wieder Menschen geben, die uns weiterhelfen werden.» Es war für uns beide wie eine Erleuchtung. Wir suchten in unseren Taschen unsere restlichen Habseligkeiten zusammen, und obwohl wir uns sagten, daß die lange Reise wohl viel

Mühsal und Entbehrungen bringen würde, machten wir uns voller Zuversicht auf den Weg.»

Viel ist zu diesem sehr klaren Traum nicht zu sagen. Im kriegführenden Land sehen wir die erste Wirklichkeit der Träumenden; im Bild der langen Schlucht beginnt die Frau den möglichen Weg in ihre zweite Wirklichkeit zu ahnen, die sich als Christi Geist und seine Verheißung im hellen, sonnenüberfluteten, farbigen Land verkörpert. In der Verzweiflung der Träumenden äußern sich die Depressionen und Zweifel ihres wachen Lebens, und im jäh aufleuchtenden rettenden Gedanken schließlich erscheinen erstmals Weisheit und Wahrheit des heiligen Geistes. Die Tochter stellt in diesem Traum den «neuen», «zweiten», den «inneren» Menschen (Paulus) der Träumenden dar. In der Hoffnung auf weiterhelfende Mitmenschen erscheint das Faktum, daß Gott dem Menschen üblicherweise durch andere Menschen zu Hilfe kommt.

Dies also das Traumgeschehen eines sich um den Weg auf die innere Reifung hin bemühenden Menschen: weg aus der eigenen äußeren ersten Wirklichkeit, die voller Bedingtheiten, Gefahren, Versuchungen, Unzuverlässigkeiten und Auswegslosigkeit ist, und hinein in die lichtvolle eigene innere zweite Wirklichkeit der Unbedingtheit, des Urvertrauens und der Verlässlichkeit – in die Heimat im ewigen göttlichen Geist.

Auf Grund meiner langen medizinpsychologischen Praxistätigkeit möchte ich zur Wissenschaft der Traumauslegung folgendes bemerken: In jedem Traum und seinen Manifestationen aus der individuellen ersten Wirklichkeit des jeweils Träumenden zeigt sich als dessen zweite Wirklichkeit – mahnend, wartend, andeutungsweise, wenn auch oft recht verschlüsselt, sich offenbarend – der dreifaltige Gott; und dies nicht lediglich als Ausdruck eines kollektiven (C. G. Jung) oder kosmischen und übersinnlichen (R. Steiner, Murphy) Unbewußten, sondern als übernatürliches und himmlisches Aufleuchten des Gottesgeistes. Himmelreich und ewiges Leben als angedeutete Beschaulichkeit und Erfahrbarkeit des göttlichen Geistes sind wesentlichste Heimat und tiefstes Urvertrauen in Körper und Seele des Menschen. Von diesem Geist sprechen auch alle Träume.

Kapitel V

Die Suche nach dem Geist

1. Die Erzählung von den drei roten Rosen

Die Grundthese in meinem Leben und in meiner Arbeit ist Gott. Ich suche ihn naturwissenschaftlich und medizinpsychologisch. Dafür kämpfe ich in der Medizin. Gott ist überhaupt zum entscheidenden Anliegen zahlloser Menschen unserer Zeit geworden. Ja, Gott ist wieder modern. Wir fragen nach ihm: Wo ist dieser Gott? Wer ist er? Wie ist er? Auf welche Weise ist diese geistige Instanz zu finden, die mir für die Menschen unserer Epoche und der kommenden Zeit als das Wesentlichste erscheint?

Die Quintessenz meines eigenen Fragens in meiner langjährigen wissenschaftlichen und praktischen psychotherapeutischen Arbeit läßt sich eigentlich in einer kurzen Formel zusammenfassen: Gott ist *im* Menschen – er ist anwesend in des Menschen Körper, Seele und Geist. Gott gehört also nicht einfach ins «Out» von Theologie, Glauben und Kunst. Gott geht uns alle an; nicht zuletzt die medizinischen Wissenschaften, die diesen mystischen Gott innerhalb der menschlichen Natur werden neu entdecken müssen, wenn sie nicht weiterhin bedenkenlos über die *naturgemäßen* Bedürfnisse ihrer Schützlinge wegplanen wollen. Gott, seine Unbegreiflichkeit, seine Liebe, sein Wille, seine Gegenwart können unmittelbar erfahren werden, innerhalb und außerhalb einer Kirche und Konfession – *aber nur innerhalb der eigenen und des anderen Inwendigkeit und zweiter Wirklichkeit*. Das haben uns Heilige wie Benedikt mit seiner das Abendland prägenden Regel und seinem «Bete und arbeite», Niklaus von Flüe, Therese von Lisieux vorgelebt; darüber schreiben Dichter wie Silja Walter und Theologen wie der Protestant Terstegen und der Katholik Rahner – und viele andere Menschen haben diese Wirklichkeit erfahren und darüber berichtet.

Mir als Mediziner obliegt nun aber der Nachweis, daß dieser dreifaltige Gott tatsächlich der innerste Grund im menschlichen Wesen ist. Ich muß also Prinzipien der christlichen Mystik medizinpsychologisch und naturwissenschaftlich überzeugend begründen. Ich muß versuchen, Gott *im* Menschen wiederzuentdecken und diese Entdeckung in

der heutigen Sprache der Medizin für die Naturwissenschaft glaubhaft darzustellen.

An dieser Stelle möchte ich dies für einmal in der Sprache des Herzens tun: ich möchte eine kleine Geschichte erzählen.

Vor langer Zeit ging ich einmal einen Waldweg hinan, der vom Elsässer Dorf über Colmar mit dem Kloster Drei-Ähren auf einen nahegelegenen Hügel führt. Kurz zuvor war ich in der Kapelle des Klosters gewesen, die der ewigen Anbetung dient; es gibt darin eine Darstellung der Gottesmutter mit drei Ähren in der Hand. Auf der Anhöhe über dem Wald steht als großes Mahnmal ein in Stein gehauenes Bildnis des friedengebenden Christus (das «Monument Galtz»). Christus steht hier für einen Frieden, wie ihn die Welt, das Haben, die erste Wirklichkeit nicht geben kann.

Auf dem Gang zu dieser Berghöhe kreisten meine Gedanken um die zweite Wirklichkeit, um das Sein der menschlichen Natur, diese in jedem Menschen unsichtbar wohnende göttliche Unendlichkeitsdimension. Mich beschäftigte – wie schon seit Jahren – die Frage, ob dieser Ewigkeitsbereich im Menschen eine erkennbare, erfahrbare, noch zu entdeckende innere Struktur habe oder ob er in der Anonymität einer eher apersonalen göttlichen Unendlichkeit, nach dem Bekenntnis fernöstlicher Religionen, zu belassen sei.

Auf der Anhöhe erreichte ich die Plattform des Denkmals. Hier gab es keine hohen Bäume mehr. Die Plattform war von wildwachsenden Dornbüschen umgeben. Sie gaben die Sicht frei in die Weite – mitten hinein ins Abendland. Über mir stand groß und ernst das Standbild des segnenden Christus. Eine lautlose Stimmung umgab mich.

Plötzlich sah ich neben mir an einem Heckenbusch drei rote Rosen. Die Zweige, die sie trugen, waren in einer Weise gewachsen, als sprössen die drei roten Rosen aus einem hölzernen Kreuz.

In meiner fragenden und schauenden Stimmung, diesem Herzensbewußtsein, begriff ich jäh und eigentlich zum ersten Mal in meinem Leben, wie die Struktur dieser zweiten Wirklichkeit, dieser Unendlichkeitsdimension im Innern jedes Menschen – wartend auf ihn mit Umwandlung, Erlösung und ewigem Leben – beschaffen ist: Es ist die Dreieinheit Vater, Sohn und heiliger Geist, eingesenkt in ihrem menschlichen Liebeskreuz, als Grund und Substanz von Psyche und

Soma eines jeden von uns. Hier wartet diese Dreieinheit, bis sie im menschlichen Fühlen, Denken und Tun als himmlischer Geist auf Erden wirken darf.

Es kamen dann Leute auf die Höhe, um die Aussicht und den Christus zu bewundern – intuitiv beschäftigt mit ihrem Haben und Sein. Mir aber schien, als sähe und vernähme ich plötzlich die drei roten Kreuzrosen nicht nur in mir, sondern auch in jedem einzelnen der mich umgebenden Menschen. Ja, in der Stimmung meiner Gefühls- und Gedankenwelt hatten sich auch die drei Ähren in der Hand der Madonna in der Klosterkapelle in drei rote Rosen verwandelt. Das Herz der Gottesmutter war durchsichtig geworden auf ihre drei roten Rosen hin.

Hat sich mir nun die Struktur der zweiten Wirklichkeit, des Unsichtbaren, des Seins der menschlichen Natur als das Dreifaltige gezeigt? Habe ich einen Hauch des psychosomatischen Christus und seiner göttlichen Wahrheit und Weisheit erfahren? Oder bin ich durch meine Phantasie, durch Illusion und Selbsttäuschung genarrt und zu unwissenschaftlichem, unberechtigtem Wunsdenken verführt worden?

Vielleicht waren die drei innerlich geschauten, leuchtenden roten Rosen doch ein kleines mystisches Christuserlebnis: Der Geist Christi und der Dreieinheit wird plötzlich als Gewißheit erkannt, mitten im Bewußtsein des eigenen psychosomatischen Herzens – erkannt also als das eigene zweite, das kosmische Bewußtsein.

Die Frage nach geschauter Wahrheit oder Täuschung hat mich seither für meine Person und in meiner medizinpsychologischen Forschung nicht mehr losgelassen. Ich gehe ihr seit Jahren täglich nach, fehlerhaft, blind, in Versagen und Auflehnung, hilfsbedürftig genug – mit dem Ziel, in dieser für uns heutige Menschen so entscheidenden Frage wissenschaftliche Klarheit und gläubige Gewißheit zu erringen.

Damals kamen mir die Umstände zu Hilfe. Am Tag nach meinem mystischen Drei-rote-Rosen-Erlebnis, in dem Glauben, Wissen und erkennende Erfahrung im Sinne einer kleinen Beschauung Gottes ineinander geflossen waren, stand ich auf der hohen Terrasse des Straßburger Münsters. Wieder war die Stimmung ernst und durchsichtig. Unter mir läuteten die großen Glocken Frieden und göttliche Offenbarung ins Land hinaus.

Und wieder schien mir, als sähe ich die unsichtbaren drei roten Kreuzrosen, seiend und verborgen, mystisch wartend in den mich umgebenden Menschen; als vernähme ich die zärtlichen drei Rosen und ihre sanfte, ewige Süße und Güte leise auch wieder in mir. Und mit anwesend in dieser Stimmung war wieder die Madonna jener Kapelle mit den drei roten Kreuzrosen in ihrem Körper – das Bild Marias, der Gottesmutter.

Bedeuteten diese drei roten Rosen Gott, Christus und ihren Wahrheitsgeist? Sind sie ein Symbol für den Glauben, der das Abendland einst nährte und groß machte und der später durch Vernachlässigung und Mangel beinahe verblühte und heute dem Tode nahe ist?

Wir müßten Wege finden für ein neuerliches Aufblühen unseres Abendlandes. Sie weisen zu der göttlichen Dreieinigkeit; sie müßte wieder zum Nährboden werden für Wissenschaft, Kultur, Politik – nicht Erkenntnis ohne, vor oder neben dem Glauben, sondern Erkenntnis auf dem Boden des Glaubens.

Ein drittes Mal wiederholte sich dasselbe: Einen Tag später befand ich mich im Gebäude des Europa-Parlaments, inmitten einer Menschenmenge. Und immerzu umgaben mich und alle mir Begegnenden als immerwährende Gottesgegenwart die drei roten Kreuzrosen. Die Worte wurden mir durchsichtig, die Johannes schreibt: «Und ich habe die Herrlichkeit, die du mir gegeben hast, ihnen gegeben, damit sie eins seien, wie wir eins sind – ich in ihnen und du in mir» (17,22–23). Mir wurde klar, daß Gewißheit über die innerste Struktur unserer zweiten Wirklichkeit und damit über Wesen und Bestimmung des Menschen nur über die zunehmend bewußte zweite Stimmung des inneren, immerwährenden Herzensgebetes zu dieser uns innewohnenden Dreifaltigkeit zu erringen ist, auch für mich als Mediziner und Forscher. Das schon erreichte Ausmaß an menschlicher Vollkommenheit mißt sich am schon erreichten Ausmaß an Liebe zu Gott und den Mitmenschen – also am Ausmaß an Demut und ehrfürchtigem Dienst.

Es gibt heute nichts Wichtigeres für die Wandlung und Rettung unserer Zeitepoche als Menschen, die auf der unbeirrten Suche nach den wirkenden drei roten Liebesrosen in ihrem Herzen sind und anderen als Anregung für deren Umkehr darüber berichten –, die in der Sprache unserer Zeit erzählen, wie dieses innere, immerwährende Lob und Ge-

bet zum dreifaltigen Gott für uns Menschen draußen im Alltag möglich wird, wenn wir uns in freier Entscheidung unablässig darum bemühen.

Der Stein der Weisen liegt – gleichsam als blauer, zärtlicher Edelstein – im Innern jedes Menschen: die innere Liebesvereinigung als Hochzeit, als geistige Vermählung mit dem in die Welt gekommenen, gekreuzigten und auferstandenen Gott; die tatsächliche *Unio mystica*, die Einheit in der Getrenntheit. Sie ist das zweite Unbewußte eines jeden von uns, sonst lebten wir nicht. Dieses innere Vereinigtsein ist eine nüchterne, selbstverständliche, immerwährende Tatsache.

Mir scheint, das habe ich auf dem Waldweg Drei-Ähren andeutungsweise erfahren.

Der Zugang, der Schlüssel, der Weg zu diesem Stein der Weisen – zu den drei roten Kreuzrosen, zu diesem Himmelreich hier und jetzt – ist im Grunde ganz einfach und doch so unendlich schwer. Er besteht darin, daß wir Christus in uns, um uns, aber auch in jedem anderen jederzeit möglichst bewußt, vorbehaltlos und absichtslos an erster Stelle lieben, auf seinen Willen horchen und uns diesem Willen dankbar unterziehen.

Mein psychosomatischer Christus, vereinige mich mit deinem Liebesgeist, mit deinem Liebeswillen – mit allen deinen Eigenschaften.

2. Vom naturwissenschaftlichen Fragen nach dem himmlischen Garten in unserer Inwendigkeit

An Weihnachten wird in der Christenheit die Geburt des Herrn gefeiert. Im himmlischen Schwangersein des Menschen Maria und in Gestalt und Eigenschaft des Menschen Jesus Christus gibt sich Gott den Menschen auf Erden für alle Zeit zu erkennen. Der Geist Gottes, seine Ordnung und sein ewiges Gesetz wurden in einem Menschen sichtbar. Die erste Weihnachtsgeschichte erzählt, daß dieses Ereignis von den Engeln und himmlischen Heerscharen verkündet, von den jüdischen Hirten und Maria und Joseph verstanden wurde.

Am 6. Januar wird in der Christenheit die zweite Weihnachtsgeschichte, die Erscheinung des Herrn – die Epiphanie – gefeiert. Drei weitere Menschen, diesmal die heidnischen Magier, Weisen und Kö-

nige Kaspar, Melchior und Balthasar, waren aus ihrer weltlichen – körperlichen, seelischen und kosmischen – Finsternis aufgebrochen und dem Stern Gottes nachgegangen; sie erkannten im Kinde Jesus das himmlische Gotteslicht, das nun erstmals für jedermann verstehbar und erfahrbar in der Geschichte von Menschheit und Kosmos erschienen war. Von nun an folgten die drei weisen Wahrheitssucher unentwegt diesem ihrem äußeren und inneren Weg auf das übernatürliche Geistige in Körper und Seele jedes Menschen – auf Christi Geist hin: «Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben.»

Am Sonntag nach dem 6. Januar feiert die Christenheit die Johanna-Taufe des Herrn am Jordan, das Offenbarwerden der Sündenvergebung und des ewigen Lebens und die dafür notwendige innere Umkehr. Wieder wird der himmlische Gottesgeist um einen Menschen und in ihm sichtbar. In Körper und Seele Jesu Christi wird die Herrlichkeit des himmlischen Geistes beschaubar, mit Herz und Verstand vernehmbar. Im katholischen Meßbuch, dem Sonntags-Schott, steht zu dem an diesem Tag gefeierten Sichtbarwerden des Geistes und des Sohnes aus dem Dreifaltigen folgendes schöne Gebet: «Allmächtiger Gott, dein einziger Sohn, vor aller Zeit aus dir geboren, ist in unserem Fleisch sichtbar erschienen. Wie er uns gleichgeworden ist in der menschlichen Gestalt, *so werde unser Inneres neu geschaffen nach seinem Bild.* Darum bitten wir durch ihn, der in der Einheit des heiligen Geistes mit dir lebst und herrscht in Ewigkeit.»

Wir Ärzte aber sind aufgerufen, den wissenschaftlichen Weg zu finden, um dem Wesentlichen in Psyche und Soma des Menschen neu und zeitgemäß auf die Spur zu kommen, es neu zu schaffen nach Geist und Bild Christi in unserem Innersten und im uns Umgebenden. Seit zweitausend Jahren bis heute suchen ungezählte Menschen in mannigfaltiger Weise nach dem gleichen äußeren und inneren Weg, den die Drei Könige der Heiligen Schrift gegangen sind. Der Stein der Weisen, den wir in uns verspüren – und den wir auch ahnungsvoll und andeutungsweise in uns finden können –, ist der Geist, die Liebe, der Wille und die Eigenschaften des göttlichen Christus, allgegenwärtig in und um jedes Menschenwesen.

Am Ostersonntag feiert die Christenheit die Auferstehung des Herrn; wenig später die Himmelfahrt in den Geist Gottes; und dann das

Aufbrechen des heiligen Pfingstgeistes in Herzensgestimmtheit und Verstandesbewußtsein des Menschen.

Wir sollten nicht immer wieder vergessen – und damit vermerke ich etwas, das für das innermenschliche Geschehen unserer Zeitepoche doch wohl sehr wesentlich wäre –, daß Geburt, Erscheinung, Taufe, Auferstehung, Himmelfahrt des Gottessohnes, daß das Aufbrechen des himmlischen Christusgeistes in Herz und Bewußtheit des Menschen nicht einfach historische Daten sind; vielmehr wiederholen sich diese Ereignisse unablässig und immerwährend, in jedem Augenblick, als ewiges Hier und Jetzt, als das himmlische Geistige in Psyche und Soma auch des heutigen Menschen. Das Pneuma, der Spiritus, das dreifaltige Geistige ist das eigentliche biologische Charakteristikum des Menschen. Dieser trinitarische Geist bildet die Dimension der zweiten Wirklichkeit innerhalb unserer individuellen ersten Alltagswirklichkeit. Diese zweite Dimension als eine Art innerer Garten mit dem eigenen Herzen und in nüchternem, wachsamem Verstandesbewußtsein zu erkennen, das scheint mir die wesentlichste, weil rettende Aufgabe unserer Zeit am Ende des zweiten Jahrtausends.

In mühseligem Gleichschritt mit vielen ähnlich Denkenden, immer wieder strauchelnd, doch unerschütterlich auf der Suche nach diesem Stein der Weisen, nach Jesus Christus, versuche also auch ich in mir und um mich herum diesem Stern zu folgen und den Geist des heiligen dreieinen Gottes in und um jeden Menschen zu finden. Das ist an sich nichts Besonderes. Jeder von der Glaubenssuche Ergriffene tut das in der einen oder anderen Weise, hin- und herpendelnd zwischen weltlicher Finsternis und Verfehlung und Licht, Erleuchtung, Gnade des Himmels.

Da ich naturwissenschaftlicher Psychiater und Forscher für psychosomatische Medizin bin, ist es meine wissenschaftliche Aufgabe, nach diesem Wesentlichsten in des Menschen Psyche und Soma, nach dieser innermenschlichen Wahrheit, Weisheit und Klarheit – deren ich selber mir wie unzählige andere im Laufe der Jahre bewußt geworden bin – zu fragen. Ich möchte diese unsere eigentlichste Wahrheit hier in folgenden Worten zusammenfassen: *Der himmlische Geist des heiligen, unendlichen und üblicherweise unsichtbaren dreieinen Gottes ist die lebendige, wahrhaftige Inwendigkeit der erdhaften, endlichen, sichtbaren Natur von Psyche und Soma jedes Menschen.* Diese Inwendigkeit, bestehend aus der

zweiten Wirklichkeit als das davon Erfahrbare und der dritten Wirklichkeit als das immer unerkennbar bleibende innerste Gottesgeheimnis, ist weder endlich noch begrenzt. Sie ist ein unendliches, grenzenloses himmlisches, kosmisches und individuelles Zentrum: Garten, Gebetsraum, Natur, Gesetz, Gedächtnis Gottes. Sie ist in jedem Menschen, unbegrenzt, als ewige Einheit; sie ist der Himmel. Alle Menschen wiederum, die je waren, sind und sein werden, sind mit diesem Zentrum, diesem Garten der Inwendigkeit, verbunden in einer unteilbaren ewigen Einheit in Christus, und zwar als niemals endendes Hier und Jetzt. Im Neuen Testament ist diese Inwendigkeit in vollkommener Weise dargestellt.

Ein naturwissenschaftlicher Psychiater mit der Aufgabe, das Wesen von Psyche und Geist des Menschen zu erforschen, hat sich für die Frage nach dem Eigentlichsten in unserer Inwendigkeit der Methoden zu bedienen, welche die besten Voraussetzungen bieten, um in diese gartenhafte, himmlisch-geistige innermenschliche Landschaft einzutreten – Methoden, die nicht lediglich auf einem Glauben an diese verborgenen Wahrheiten oder gar auf eigenwilliger, wunschbedingter Einbildung solcher Beschaffenheiten beruhen; erforderlich sind vielmehr Techniken, die ein allfälliges Erfahren, Erkennen – ein Sehen, Hören, Fühlen, Schmecken, Riechen – auf diesem Weg nach Innen in die Allgegenwart und Ewigkeit des dreifaltigen Gottes andeutungsweise ermöglichen können.

Solch naturwissenschaftliches Erforschen der Wesensart dieses Inwendigen im Menschen ist nicht nur eine legitime Forschungsabsicht; ich halte es für die wichtigste aller die menschliche Natur betreffenden Fragen. Sollten sich konkrete Hinweise auf die tatsächliche Anwesenheit dieses himmlischen Geistes als zweite und dritte Wirklichkeit im Menschen finden lassen, so hätte dies epochale Bedeutung für das allgemeine Menschenbild der kommenden Zeitepoche. Unser heutiges, von Materialismus und Rationalismus geprägtes Menschenverständnis, das Geltenlassen einer nur ersten, kausal aufschlüsselbaren Wirklichkeit, zerbräche zugunsten eines spiritualistischen Menschenbildes. Der Begriff «Selbstverwirklichung», der unsere Gegenwart so sehr beherrscht und charakterisiert, müßte dann allenfalls geändert werden in «Christusverwirklichung». Gott mit seiner Ordnung und Freiheit in jedem

Menschen käme wieder zu seinem Recht. Auf eine derartige Umkehr möchte ich in meinem Bereich hinarbeiten; in dieser Pflicht stehen auch die jährlich stattfindenden Tagungswochen des Engadiner Kollegiums, welches das Erfragen, Suchen und Finden dessen in den Vordergrund stellt, was die Worte «Gott und Freiheit» heute theoretisch und praktisch neu für uns bedeuten wollen.

Methodische Wege, die ein Suchen nach diesem inneren gartenhaften Geist des Menschen ermöglichen können, sind in allen Religionen innere Betrachtung, inneres Gebet, Meditation, Kontemplation. Nach meiner Erfahrung findet sich die höchste, dieser inneren Gotteswahrheit am nächsten kommende Ausformung solcher Wege in der christlichen – katholischen, orthodoxen und protestantischen – Mystik; sie erliegt am wenigsten der Gefahr von Einbildung, Selbst- und Kollektivtäuschung.

3. Die Psychosomatische Basistherapie: der psychosomatische Christus als Gehalt der Drei-rote-Rosen-Meditation

Ich habe im Laufe der Jahre versucht, für meine spezielle naturwissenschaftliche Fragestellung nach diesem Eigentlichsten im Menschen in meinen beruflichen Belangen der Medizinpsychologie eine eigene brauchbare Methode aufzubauen, die Psychosomatische Basistherapie oder Drei-rote-Rosen-Meditation. Im nachstehenden graphischen Schema ist diese Technik anschaulich dargestellt. Meine Basistherapie unterscheidet aus methodischen Gründen drei Unterübungen. Diese Teile wollen täglich über Jahre durchgeführt sein. Inhaltlich überschneiden und durchflechten sie sich immer.

Zu Tabelle 4 ist kurz folgendes zu sagen: In Psyche und Soma jedes Menschen, innerhalb seiner ersten Wirklichkeit, ist ein üblicherweise verborgener Garten eingelassen, dessen Gehalt zu umschreiben wäre mit «Geist des dreifaltigen Gottes; Vater, Sohn und heiliger Geist; Himmel; zweite Wirklichkeit; «Ich bin das Licht der Welt»».

- «Suchet mein Angesicht»: Dieser verborgene Garten in unserem Innern enthält als Christi Geist das Angesicht Gottes. Es kann gesucht, gefunden, erfahren, erkannt, geschaut werden.
- «Auf ihn sollt ihr hören»: Aus Gottes Angesicht in unserer Inwendig-

keit dringt sein Wort zu uns, kann gehört und verstanden werden.
 – «Bleibet in meiner Liebe»: Gottes Geist im Garten unserer Herzen ist der himmlische Liebesgeist Christi, der heilige Geist. In seiner Liebe zu bleiben, diese immer bewußter, in jedem Augenblick des Lebens, zu erfahren: das bedeutet Urvertrauen und ewiges Leben, das Gefühl unbedingter Gewißheit, Hoffnung, Geborgenheit, Seligkeit – seelische Gesundheit. Folge dieses immerwährenden Vereinigtseins mit Gott ist unerkannte oder bewußt erlebte innere Verklärung.

DIE ABSICHT dieser Meditationsübung ist mit «wesentlich werden» angedeutet. Das Zentrale, Eigentliche in Körper und Seele des Menschen, das ihn im Gegensatz zu allem anderen Seienden als sein menschlich Spezifisches auszeichnet, ist dieser Garten in seiner Inwendigkeit. «Wesentlich werden» meint, den Gehalt dieses Gartens zunehmend und immer bewußter mit Körper und Seele zu werden. In diesem psychosomatischen Innern, und aus ihm ausstrahlend, wohnt der dreifaltige Gott mit seiner Liebe und seinem Wollen als himmlischer, kosmischer und psychosomatischer Geist Christi.

Der Begriff «in-christo-nieren» = in Christus hineinnehmen (ähnliches finden wir in den Wörtern «in-deo-nieren» und «in-spir-ieren») soll hervorheben, was dem Menschen hinsichtlich seiner geistigen Zentrierung auf den Gehalt dieses Gartens hin – in nüchterner, wachsamer Offenheit – nottut: immer wieder und unablässig, täglich dreimal, alles aus dem eigenen körperlichen und seelischen Leben der je eigenen ersten Wirklichkeit in diesen in uns und um uns anwesenden Geist Christi und dessen Eigenschaften, Offenbarungen, Verheißungen – in das Licht und die Liebe Gottes – emotional, gedanklich, bewußt hincinzunehmen und zu verinnerlichen. Der Gehalt dieses inneren Gartens als Begegnungs- und Gebetsraum ist das neue Gesetz, die himmlische und kosmische göttliche Ordnung in der Erscheinungsform von Christi Geist und seinen Eigenschaften: «Ich bin das Licht der Welt.» «Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben.»

Das solcherart Hineingenommene, Integrierte, Inchristonierte will vor Christi Geist, seiner Wahrheit, Weisheit und Klarheit ausgebreitet werden, um sich umwandeln und umglühen zu lassen entsprechend dem liebenden Willen des Gottessohnes; denn der himmlische Gottesgeist will unsere endliche Seele und unseren sterblichen Körper ergrai-

Tabelle 4: Die Psychosomatische Basistherapie

Von einem Weg der Sehnsucht nach dem Geist Christi.

Ein Zugang zum üblicherweise verborgenen Garten meiner und jedes andern Seele – zum Geist, zum Himmel, zur zweiten Wirklichkeit, zum Plan: «Suchet mein Angesicht.» «Auf ihn sollt ihr hören.» «Bleibet in meiner Liebe.»

Psychosomatische Basistherapie, ihre drei Exerziten-Stufen	
Absicht: Wesentlich werden – inchristonieren (Der heilige dreifaltige Gott, seine Liebe und sein Wille sind als himmlischer, kosmischer und psychosomatischer Christus, als das neue Gesetz Gottes, in und um jeden Menschen)	Wirkprinzip Wissen, Glaube, unbedingte Liebeshingabe
Methode	Haltungsprinzip
1. Teil (im Sinne der ersten Wirklichkeit: Reinigung)	Betrachtung, in jeglicher Art, wachsame Befragung
2. Teil (im Sinne der zweiten Wirklichkeit: Erleuchtung)	Inneres Gebot, in welcher Weise auch immer, Anbetung
Lebende, demütige, nüchterne, immerwährende Annäherung	
3. Teil (im Sinne der dritten Wirklichkeit: Vereinigung)	Contemplatio als Beschauung, Beschenkung
Kontemplationswahrheit: In Körper und Seele jedes Menschen ist eine Bibel aufgeschlagen. Daraus will Christi Geist, Liebe und Herrlichkeit als dieser Mensch und mit ihm in seine Bewusstheit auferstehen. «Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben.» «Ich bin das Licht der Welt.»	
Ziel: Praesentatio Christi in mundo: Darstellung Christi in der je eigenen Welt. Christusbewusstsein: mit Christus und damit mit jedem andern Menschen immer lebend und bewußt vereinigt sein. Seele und Geist kommunizieren miteinander: inchristoniertes Bewusstsein. Christus im eigenen Innern immer ähnlicher werden. Christusverwirklichung. Alles unter der Autorität Gottes stellen.	

Die Drei-rote-Rose-Meditation, auch genannt Psychosomatische Basistherapie oder Fun-Kontemplation: Den strahlenden Liebesgeist Gottes in allem erkennen und danach handeln. Semper cum lege et ordine Christi: Immer mit der Christusordnung – auch in jedem Tun. Konchristonieren, Konspirieren, Kondionieren. «Mein psychosomatischer, mein kosmischer, mein himmlischer Christus, heilige mich mit deiner Liebe.» Sprich immer mit Gott, die Form ist im Grunde gleichgültig.

fen, umkehren, hinaufziehen zu sich, will uns vergeistigen und erleuchten in seiner Unendlichkeit und Ewigkeit, in der Gemeinschaft, Anschauung und Vereinigung mit ihm.

DER ERSTE TEIL der Psychosomatischen Basistherapie oder Drei-rote-Rosen-Meditation (die drei roten Rosen verkörpern Vater, Sohn und heiligen Geist im Körper- und Seelengarten jeder menschlichen Natur) versucht, die im Laufe der Jahre innerhalb der ersten Wirklichkeit allmählich sich ereignende Umwandlung, Besserung, Reinigung – im Sinne von Reinheit und Armut des Herzens – auf die Eigenschaften Christi, auf Gott hin zu bewirken. Das soll in Stille, Schweigen, Einkehr, Einsamkeit, durch Gewissensprüfung und in wachsender Nüchternheit, mit Reue, Gehorsam, Disziplin und Demut geschehen; im Ringen gegen Trägheit und Lauheit, und kämpfend gegen die Eingebungen und Verhinderungsabsichten des satanischen Bösen – in der (so oft mißverstandenen) Askese also.

Eine gezielte Reinigung, Umkehr, Umgählung ist aber nur möglich, wenn wir uns des angestrebten Ziels genauestens bewußt sind; das bedingt in unserem Fall jede Art von täglicher – ausnahmslos ein Leben lang regelmäßig wiederholter – Beschäftigung mit dem christlich Religiösen im Sinne von Betrachtung, Lektüre, Information und Wissensvermehrung. Diese Betrachtung kann im täglichen Bibelstudium, in der Lektüre religiöser Literatur, beispielsweise im kontinuierlichen Lesen des katholischen Meßbuches oder des evangelischen Losungsbüchleins, bestehen; sie kann im regelmäßigen Kirchenbesuch, vor allem aber im Wort- und Fürbittegebet angestrebt werden. Kenntnis dieses Geistlichen und Geistigen und gekonnter Umgang damit muß durch intellektuelle Verstandes- wie auch mit emotionaler Herzensarbeit gesucht werden. Mir und vielen anderen hat sich dafür eine tägliche dreiviertelstündige Betrachtung abends, unmittelbar vor dem Schlafengehen, als besonders hilfreich erwiesen.

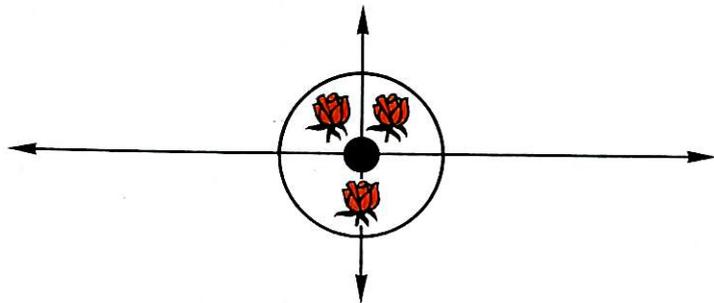
Dieses Vorgehen erlaubt im Laufe der Jahre ein unaufhörliches Wachsen der inneren Möglichkeiten zur klaren Einsicht in die unbedingte Notwendigkeit des Glaubens an Christi Geist; das Bedürfnis nach bedingungsloser Glaubens- und Liebeshingabe an den dreieinen Gott und an die unmißverständliche Wahrheit seiner biblischen Aussagen nimmt stetig zu. Allmählich aufersteht das Licht – nicht als Sensa-

tion oder Verzückerung, sondern in nüchterner Schlichtheit – im psychosomatischen Garten unseres Herzens und wird uns offenbar im Innern unseres Nächsten. Es beginnt zu leuchten als Gewißheit, Kraft und gelassene, ergreifende Freude, eine durch nichts mehr gefährdete Heimat verheißend, wo vorher vermeintlich nichts als Blindheit, Dürre und Finsternis waren und das Nein und der Zweifel herrschten. Die innere Gestimmtheit des für jede körperliche und seelische Gesundheit, für die gesamte Medizin, so entscheidend wichtigen *bewußten* Urvertrauens in das Unbedingte, in den allgegenwärtigen Geist des dreifaltigen Gottes, festigt sich zusehends. Das selige Wissen um die Gotteskindschaft, der Klang des Himmels und der Ewigkeit erfüllen den Übenden und verwandeln so allmählich sein Verhalten in der Umwelt seiner ersten Wirklichkeit. Christus wird ihm zum geliebtesten der Menschen, wird zu dem, der uns unentwegt und unerschütterlich seine Liebe schenkt. Aus seinem Geist erwachsen in unserem Innern, in Verstand und Herz, im Körper und in den fünf Sinnen, die wesentlichen Erkenntnisse. Im Grunde handelt es sich dabei um einen ungewöhnlich einfachen Sachverhalt, um das schlichte Erfahren von Übernatürlichem im Natürlichen.

DER ZWEITE TEIL der Drei-rote-Rosen-Meditation will dem weiteren Auferstehen dieses gartenhaften Licht-Seins im eigenen Innern – dem bewußten inneren Aufleuchten der zweiten Wirklichkeit – dienen, und zwar im Sinne des in der mittelalterlichen christlichen Mystik so bedeutsamen Wortes «Erleuchtung». Der Kernpunkt dieses Übungsteils ist das innere Gebet. In der Stimmung von Liebe, Dank, Lob; hingebend, loslassend und anbetend; durch Anrufung, Konzentration, Sammlung und Zentrierung (nicht aber durch Imagination, die leicht zu wunschabhängiger, eigenwilliger Selbsttäuschung führen kann) wird nun, Stufe um Stufe mühsam und diszipliniert voranschreitend, im Laufe der Jahre die Kommunikation mit den himmlischen drei roten Rosen und ihrem Liebes- und Gesetzesgeist im eigenen Innern und in der Inwendigkeit jedes Nächsten gesucht. Es geht hier um ein Sich-Einlassen in das neue Gottesgesetz, in die neue Ordnung; um gelassene, anheimstellende Ent-Ichung, Ent-Selbstung. Hier soll ganz und gar alles – Sorgen, Freuden, Versuchungen; jede Unklarheit und Unwahrheit; alles Böse und jedes Ungemach; Bitte und Fürbitte – in

den inneren Geist Christi eingebracht, inchristoniert, indeoniert, inspiert, also integriert, meditiert und kontempliert werden: anbetende, liebende, rückhaltlose Hingabe an den geliebtesten Menschen, der zugleich Gott ist, an Christus.

Als graphisches Hilfsmittel für die möglichst große Einordnung und Verinnerlichung der meist nach auswärts in die erste Wirklichkeit drängenden Gedanken und Gefühle möchte ich das Drei-rote-Rosen-Mandala aus dem Schema der Psychosomatischen Basistherapie (S. 121) als bildhafte Andeutung des innermenschlichen geistigen Gartens empfehlen:



Ein Kreis steht hier für Körper und Seele eines Menschen, der auf seiner Lebensgeraden, seiner Horizontalen, durch seine Zeit, seinen Raum und seine individuelle Lebensgeschichte – durch den endlichen, bedingten, begrenzten Kosmos seiner ersten Wirklichkeit – geht. Als Vertikale von oben eingebrochen und eingesenkt in diesen Menschen ist das Ewige, die Eigenschaften und biblischen Verheißungen des dreieinen Gottes als zweite und dritte Wirklichkeit. Das Innere jedes Menschen ist Treffpunkt von sichtbarer Erde und unsichtbarem Himmel; der Mensch aber ist Gefäß und Träger, ist Wohnung des Dreifaltigen auf Erden. Dieses Einwohnen des Ewigen in Leib und Seele des Menschen, dieser meist verborgene und in unserer neuzeitlichen Epoche so nachlässig verschüttete Garten Gottes kann mit den geistigen drei roten Rosen veranschaulicht werden: *Die drei roten Rosen sind Sinnbild für Christi Antlitz mitten in unserem je eigenen Innern und Bewußtsein, aber auch in der Inwendigkeit unseres Nächsten; in Christi Licht, Liebe und Strahlung können wir uns im Laufe der Jahre durch immerwährendes anbetendes Üben*

immer tiefer hineinfühlen und hineinlieben. Dann sind Urvertrauen und selbige innere Gewißheit gelegentlich besonders groß.

Nun bestehen wir aber nicht nur aus psychischer Innerlichkeit; wir haben auch einen Körper. Auch er will – in der ihm angemessenen Weise – zum in ihm wohnenden Geist beten, und zwar durch rhythmische Bewegung. In diesem zweiten Teil der Psychosomatischen Basistherapie verbinden wir also innere Anbetung mit rhythmisch ablaufenden Turn- und Sportübungen, beispielsweise mit Waldlaufen, Jogging, Rudern, Reiten, Wandern, Schwimmen, Tanzen, Langlauf u. a. – auch einfach mit rhythmischem Auf- und Abgehen in einem Raum oder in der freien Natur. (Für mich persönlich hat sich für diese Gymnastik das dreiviertelstündige Treten eines auf Trainingsrollen aufgebockten gewöhnlichen Straßenrennrades als erste Tätigkeit am frühen Morgen oder in ausgesonderter Zeit mitten in der Nacht am besten bewährt. Im übrigen habe ich diese Körperübungen der Psychosomatischen Basistherapie im Buch «Der finale Mensch» ausführlich beschrieben.) Selbstverständlich kann dieser zweite Teil der Basistherapie auch sitzend, stehend, kniend, liegend – aktiv oder inaktiv und in welcher Körperhaltung auch immer – vollzogen werden, ganz nach Wunsch und Stimmung des Übenden. Auch der Rhythmus von Atmung oder Herzschlag kann miteinander bezogen werden.

Das tägliche, jahrelange disziplinierte Üben dieses zweiten Teils kann dazu führen, daß das innere Licht, dieser himmlische Geist, weiter aufsteht. Es geht nun nicht mehr nur um das «Glaubenmüssen»; vielmehr stellt sich zunehmend eine emotionale und rationale Gewißheit darüber ein, daß die Texte der Heiligen Schrift über den Gehalt des geistigen Gartens in Leib und Seele jedes Menschen tatsächliche, immer gegenwärtige Wahrheit, Weisheit und Wirklichkeit aussagen. Diese Gewißheit ist Erfahrung und Erkenntnis aus diesem innerlichen, zentralen Garten, der immer stärker erlebt wird in Herz, Bauch, Hals, Kopf – im ganzen eigenen Innern und auch im uns Umgebenden. Die Erkenntnis wird schließlich zur unerschütterlichen Überzeugung: der dreifaltige Gott als das himmlische Übernatürliche ist in uns und um uns wie auch in jedem anderen. Hoffnung erstet als Gewißheit, daß Gottes Liebe uns sicher ist und wir, wie uns verheißt, nach dem Tode von Angesicht zu Angesicht an der Herrlichkeit Christi und am ewigen

Leben teilhaben werden. *Durch diese Hoffnungsgewißheit, also durch Christi Angesicht im eigenen Innern hindurch schauen wir in zunehmender Bewußtheit mitten in die Himmel Gottes.* In diesem Dreifaltigen, Ewigen gibt es kein Böses; hier ist nichts Teuflisches mehr im Spiel, denn der Satan ist nicht himmlischer, er ist nur psychosomatischer und kosmischer Art. Der zweite Teil der Drei-rote-Rosen-Meditation soll zu einer immerwährenden liebenden Anbetung und Anrufung führen – vierundzwanzig Stunden im Tag, ein Leben lang.

Die Psychosomatische Basistherapie zielt auf eine Umwandlung und Umglühung des inneren Menschen hin, wie sie seit bald zwei Jahrtausenden in orthodoxen und katholischen kontemplativen Orden und Klöstern angestrebt wird – mit dem Unterschied, daß die hier beschriebene Methode für das alltägliche aktive Leben der Welt in unserer Zeit gedacht und gestaltet wurde.

Beim zweiten Teil der Basistherapie, in dem sich der Übende in immer Anbetung in das Licht und die Strahlung des Geheimnisses Christi stellt, kann es gelegentlich vorkommen, daß sich in der inneren Schau und Erfahrung – scheinbar oder wirklich – auch Übersinnliches einstellt. Wir wollen darauf aber nicht näher eingehen, denn meist ist nicht auszumachen, wie weit es sich dabei um Selbsttäuschung, Eigenwillen, illusionäres Wunschdenken, um eine Art «höheren Blödsinn» handelt, ob nicht Geltungssucht und hysterische Verkennung oder krankhafte Verzerrungen und Aberglaube mit im Spiel sind. Die Klarheit Christi ist etwas anderes als diese vom Satanischen, vom «Fürsten dieser Welt» eingegebene geistliche Halbwelt. Meines Erachtens entsprechen derartige übersinnliche Erscheinungen, die sich ja in gedanklich-materialisierter Form, in geisterhaften Wesenheiten zu zeigen pflegen – ganz im Gegensatz zum reinen Geist des himmlischen Übernatürlichen – oft genug dem, was das Neue Testament unter die Botschaften der «falschen Propheten» einreihet. Es ist also unerläßlich, in diesem zweiten Teil der Basistherapie möglichst gewissenhaft und selbstkritisch auf die eigene Fähigkeit zur «Unterscheidung der Geister» zu achten: Was ist Einbildung, Versuchung, Täuschung und Verstrickung aus dem Geiste der eigenen Eingebung und des kosmischen und psychosomatischen Satans, und was ist andererseits gnadenhaftes Einströmen, Geschenk, Wahrheit aus dem ewigen Leben, Erfahrung und Erkenntnis aus dem

Geiste des himmlischen, kosmischen und psychosomatischen Christus? Diese Frage muß immer wieder streng und in unerbittlicher Ehrlichkeit gestellt werden. Das beste Mittel gegen illusionäre Verirrungen ist die rigorose Beachtung der echten, gültigen Bibeltexte und der bewährten theologischen Lehren der orthodoxen, katholischen und protestantischen Kirchen. Mir jedenfalls hat sich – nach manchen Umwegen über «parabiblische», scheinbar übersinnliche Gebiete – diese entschiedene Grenzsetzung als unbedingt notwendig erwiesen. («Höherer Blödsinn» oder «Verhältnisblödsinn» sind bewährte offizielle Diagnosebegriffe aus der naturwissenschaftlichen Schulpsychiatrie. Sie bezeichnen Gedanken-, Erlebnis- und Verhaltensgebäude, die in eigensinnigem, unintelligentem, wunsch- und geltungsbesessenem, unwahrhaftigem Fühlen, Denken und Handeln wurzeln und sich nur dem Schein nach als kritisch, klar und geordnet erweisen.)

Die «Unterscheidung der Geister» ist nicht einfach und gelingt nicht immer. Wir werden erst im Himmel unceingeschränkte Klarheit erringen; hier auf Erden sehen wir immer nur stückweise und verzerrt. Um möglichst großes Klarsehen (nicht Hellssehen!) zu erreichen, müssen wir – uns innerlich reinigend – beharrlich nach der hellen, großen, heiligen Wahrheit des Geistes Christi im eigenen und in des Nächsten Innern Ausschau halten.

DER DRITTE TEIL dieser Drei-rote-Rosen-Meditation zeigt eine Fermate: der Übende tut nun von sich aus nichts mehr. Er will sich möglichst ganz, mit Leib und Seele, der Stimmung der liebenden, dankenden, vernehmenden Anbetung hingeben – in der ja Gemeinsamkeit, Vereinigung, Einheit mit dem Heiligen, dem dreifaltigen Gott, immer miteinbezogen sind; hier öffnen wir uns weit dem Beschenktwerden mit den Gnaden und dem Willen, der Barmherzigkeit und strahlenden Liebesgröße unseres Gottes. Wir können das sitzend, kniend, stehend oder liegend tun, doch nur in äußerer und innerer Ruhe. Die ganze see-lische Aktivität wird nun in nüchterner, bewußter Wachsamkeit und Klarheit eingesammelt in die immerwährende himmlische Gegenwart und Beschenkung, in den unendlichen, uns sonst verborgenen Gehalt unseres inneren Gartens mit seinen himmlischen, kosmischen strahlenden Geheimnissen des dreieinen Gottesgeistes.

Die christliche Mystik hat dieses innere, geistige Schauen, Verneh-

men, diese Herzens- und Verstandeserkenntnis – diese Vereinigung mit Gott – Kontemplation, Beschauung genannt. Unmötig zu sagen, daß die hier geschilderte Art der Beschauung allzu oft, selbst nach jahrelangem Üben und Schnen, zu keinem tiefsten Kontemplationserlebnis führt, daß sich die Unio mystica, die bewußt erfahrene Vereinigung mit Vater, Sohn und heiligem Geist, nicht einstellt, sondern Leere, Öde, Wüste, Blindheit andauern. Das soll uns weder kränken noch entmutigen, denn auch die eigentliche Anschauung, die Vereinigung mit dem göttlichen Liebeslicht, bleibt in ihrer unentrinnbaren Diesseitigkeit immer unvollkommen. Vollkommenes Beschauen, von Angesicht zu Angesicht, ist uns erst für das himmlische Leben verheißen. Das möchte ich vor allem den Verfechtern neugnostischer Lehren zu bedenken geben. Auch bei echten Beschauungserlebnissen, meine ich, wird meist nur Geistiges und Heiliges aus der zweiten Wirklichkeit des Menschen ahnungsweise erfahren, nicht aber das innerste, letzte, undurchschaubare Geheimnis der göttlichen Natur, das ich die «dritte Wirklichkeit» nenne. Erst nach dem Tode in der paradisischen Ewigkeit werden erste, zweite und dritte Wirklichkeit wohl zu einer Einheit verschmelzen. Alles aber, was wir sind und haben und im Jenseits sein und erfahren werden, ist unermeßliches Gnadengeschenk Gottes an den Menschen. Dieses immerwährende liebevolle Beschenktwerden kann in der Beschauung besonders stark vernommen werden, weshalb ich das Wort «Beschenkung» in meiner Tabelle 4 gleichsam an die innigste, zärtlichste, intimste Stelle gesetzt habe.

Der dritte Teil der Psychosomatischen Basistherapie sollte am besten unmittelbar nach den – vorbereitenden – Übungen des zweiten Teils erfolgen, in Zeitspannen von 15 bis 45 Minuten. Doch wer einen anderen Zeitpunkt wählen oder die Übungen des dritten Teils gleichentags wiederholen will, dem sei dies selbstverständlich unbenommen.

Ich möchte die hier geschilderte Psychosomatische Basistherapie unmißverständlich auf dem Boden des christlichen Bekenntnisses angesiedelt und sie vor jeder Art unkritischen Abgleitens ins scheinbar Übersinnliche bewahrt wissen. Um sie aber auch abzugrenzen gegen andere, vornehmlich östliche Meditationsformen, die außerchristliche Wurzeln haben, möchte ich folgendes Kontemplationsbild vorschlagen: In Körper und Seele jedes Menschen ist eine Bibel aufgeschlagen.

Daraus will Christi Geist, Liebe und Herrlichkeit als dieser Mensch und mit ihm in seiner Bewußtheit auferstehen, entsprechend den Jesusworten: «Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben – Ich bin das Licht der Welt.»

DAS ZIEL dieser Basistherapie – von der körperlichen Ertüchtigung und von der Stärkung des Urvertrauens einmal abgesehen – zeigt sich nun wie folgt: Wir streben nach flüchtigen Augenblicken eines «Christusbewußtseins», das heißt, nach der liebenden, bewußten Vereinigung mit Christi Geist im eigenen Innern, aus der das geistige Einssein mit jedem anderen Menschen erfahrbar wird. Die endliche Seele kommuniziert mit dem unendlichen, himmlischen Geist. Wir können das «inchristoniertes, indeoniertes, inspiriertes Bewußtsein» nennen: erste und zweite Wirklichkeit werden eine immer bewußter erfahrene und gelebte Einheit. Daraus ergeht an den Menschen als eine seinem wahren Wesen naturgemäße, recht eigentlich biologische Notwendigkeit die Forderung, Christus in seinem Innern immer ähnlicher zu werden und dies zu leben und darzustellen in der je eigenen Umwelt unserer ersten Wirklichkeit: praesentatio Christi in mundo. Es handelt sich also hier nicht mehr um Selbstverwirklichung, sondern um *Christusverwirklichung*. Wir stellen alles immer, zu jeder Zeit unseres Lebens und in unbedingtem Gehorsam, unter die im eigenen Innern verspürte Autorität Gottes.

Die Auferstehung von Liebe und Willen Christi sollte Tag für Tag in unserer Inwendigkeit wie in allem uns Umgebenden geschehen. Trotz aller Behinderung durch unsere Unzulänglichkeit und Verstrickungen, durch den psychosomatischen und kosmischen Satan, müßte für uns alle gelten, was ich mit der Drei-rote-Rosen-Meditation anzustreben versuche: immerwährende Anbetung in all unserem Fühlen, Denken und Tun mit dem Ziel, den strahlenden Liebesgeist Gottes in allem zu erkennen und danach zu handeln ein Leben lang. Gott ist in allen Dingen, und alle Dinge sind in Gott (dazu auch «Kleine Philokalie»; Jungclaussens «Die aufrichtigen Erzählungen eines russischen Pilgers»; Romano Guardini und Silja Walter).

Sprich immer mit Gott, die Form ist im Grunde gleichgültig. Ich selber habe es in den letzten Jahren mit den folgenden Worten versucht, möglichst immerwährend in meinem Innern gesprochen, siebenta-

sendmal im Tag: Christus und dreifaltiger Gott in mir und in jedem anderen, heile, heilige, reinige, erleuchte und vereinige mich mit deiner Auferstehung.

Das jahrhundertealte Geheimnis der christlichen Nonnen und Mönche in den kontemplativen Klöstern, ihr fortwährendes bewußte Leben in Gottes Gegenwart, das muß heute Allgemeingut eines jeden Menschen in dieser Welt werden. Dieses geistige Geheimnis, die zweite Wirklichkeit, will nun aber mehr als früher nicht nur mit unserer Seele, sondern auch mit unserem Körper in der je eigenen Umwelt, mit der je eigenen ersten Wirklichkeit bewußt vereint sein. Körper und Seele jedes Menschen bilden die Kirche des göttlichen Geistes. *Der Geist des Vaters, des Sohnes und des heiligen Geistes, diese drei roten Rosen füllen unser aller Körper und Seele aus, wie sie auch den ganzen Kosmos und den Himmel erfüllen.*

Christus in uns, heile uns mit deiner Liebe. Heile uns mit deinem Geist.

4. Macols Weg

Im letzten Fallbericht dieses Buches geht es nicht so sehr um ein spezifisch individuelles «zweites» Geschehen innerhalb einer persönlichen ersten Wirklichkeit und ersten Subjektivität, sondern um das gelegentliche Aufleuchten und Bewußtwerden der wohl mehr allgemeingültigen zweiten Dimension und der zweiten Subjektivität eines Menschen, den wir hier Macol nennen wollen. Daß dabei das Persönliche nicht einfach ausgeblendet und weggestellt werden kann, versteht sich von selber; will das Unendliche, Ewige, Trinitarische sich in einem Menschen artikulieren und ihm zu eigen sein, so tut es dies ja ausschließlich innerhalb von dessen individueller Form und Erscheinungsweise.

Eines vegetativen Psychosyndroms, also einer Angstneurose wegen durchlief Macol, ein mir bekannter hochdifferenzierter Wissenschaftler und Hochschullehrer, eine ungefähr zehn Jahre dauernde Einzelpsychotherapie, im ganzen an die 700 Stunden. Diese Therapie wurde in drei Etappen von drei verschiedenen Therapeuten geführt, in den beiden ersten Fällen streng nach den Regeln von Sigmund Freud, im dritten Teil nach der daseinsanalytischen Lehre von Heidegger und Boss.

Diese Psychotherapien brachten Macol insofern eine entscheidende Besserung seiner Angstneurose, als er nun mit seiner sozialen, familiären, mitmenschlichen und beruflichen Situation zu Rande kam und eine übliche, gefestigte Lebensbewährung in dem Bereich realisieren konnte, den ich die erste Wirklichkeit des Menschen nenne.

Trotz dieser Therapieerfolge wurde Macol aber zwei ihm dauernd zusetzende Symptome nicht los. Das eine – individuell-neurotische – hatte ihn seit seiner ersten Volksschulklasse gequält: die bei jedem öffentlichen Sprechenmüssen (vor der Schulklasse, im Militär, an der Universität usw.) auftretende Erwartungsangst, von einem Stupor befallen zu werden und jäh im Reden stecken zu bleiben. Das zweite Symptom war nicht neurotischer, sondern allgemeinmenschlicher Natur; es hat Macol bis heute nicht verlassen und wird ihn wohl für den Rest seines Lebens begleiten: die dauernd gegenwärtige Sehnsucht nach elementarer Gottesbegegnung, Gottbezogenheit, im Sinne einer Offenbarungskonfession, aber auch subjektiv im eigenen Innern; der große Wunsch nach Erahnen, Erfahren, Erkennen des geheimnisvollen Göttlichen; das Bedürfnis, sich dieser unbedingten, absoluten Autorität in Gehorsam zu nähern, von ihr ergriffen zu werden, sich unter ihre Führung zu stellen. Für Macol scheint eine der Beschaffenheit des Menschen tatsächlich entsprechende Selbstverwirklichung nicht im Wegräumen jeglicher nichtindividuellen – also auch der göttlichen – Autorität zu liegen («damit seine Psyche und sein Soma sein eigen werden», wie Freud es in seinem «Lustprinzip» formuliert), sondern vielmehr im Aufspüren des trinitarischen großen Eins in sich selbst, in der eigenen inneren zweiten Subjektivität, und in der freiwilligen Unterordnung unter die Forderungen dieser absoluten, nur erahnbaren Macht. Einen Glauben an das Trinitarische zu finden, zu entwickeln und ihn Tag für Tag, Jahr für Jahr, zu vertiefen, das hält Macol für einen der menschlichen Natur angeborenen imperativen Trieb.

Dieses spezifische Suchen Macols – fortwährend geschürt durch die zwei erwähnten Symptome und ihren Leidensdruck – hatte ihn seit Jahrzehnten begleitet und ihn auch zur Zeit seiner Psychotherapien beschäftigt. Er hatte sich bemüht, in Begegnungen mit mancherlei Gruppen, Vereinigungen und Bewegungen, die sich in den Dienst solcher entweder religiös-konfessioneller oder subjektiv-meditativer und kon-

templativer Bestrebungen stellen, und durch deren Schulung seinem Ziel näher zu kommen (als Beispiele seien genannt: Kurse der protestantischen und der katholischen Landeskirche; Kirchenbesuch; Einführungen in die Meditationsmethoden des Zen von Karlfried Drückheim und der Transzendentalen Meditation).

Seit einigen Jahren nun übt Macol täglich in meditativ-kontemplativer Weise und in individueller Abwandlung und Ausprägung, wie ich es als Psychosomatische Basistherapie empfehle. Die allmählich aufgebaute, von ihm selber gestaltete Übungsmethode ist schematisch in drei Teile gegliedert, in Anlehnung an die während Jahrhunderten in den christlich-mystischen Exerzitien immer wieder beschriebene Dreiteilung der täglichen Kontemplation: Sammlung, Einordnung, Vereinigung (nach Bernhard von Clairvaux; purificatio, consideratio, contemplatio).

DER ERSTE TEIL von Macols Übung könnte – gleichsam als «purificatio/consideratio» – unter das Wort gestellt werden, das man das «Herzengesebet» (Kyrie) nennt: «Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner.»

Macol bemüht sich hier um innere Gewissensbefragung, Vorbereitung, Sammlung, geistliche Information und Betrachtung, und um Dank. Das Sichsammeln und Bereitmachen sowohl für das Vernehmen der eigenen Innerlichkeit, für das Gewährwerden seiner zweiten Wirklichkeit, als auch für das Hellhörigwerden, Schmecken- und Berührenkönnen des Göttlichen auch von außerhalb, beginnt er mit dem Lesen in einem Buch religiösen und metaphysischen, mystischen Inhalts als letztes Tun jedes Tages. (Die Lektüre einzelner Kapitel aus den Evangelien hat sich für seine Bestrebungen als am günstigsten erwiesen.) Er macht sich Gedanken über das Gelesene und auch über sein eigenes Wirken im eben vergangenen Tag. Sorgen, Freuden, Verfehlungen, Abhängigkeiten, Gottesferne – Mitmenschliches und Ungereimtes, Böses, Destruktives usw. aus seiner ersten Alltagswirklichkeit – werden auf diese Weise eingesammelt, vor das zweite Gewissen und damit vor die Autorität des Trinitarischen gestellt. Das Ziel ist geistige Vorbereitung, Anheimstellung, Preisgabe – das Spüren von Geborgenheit, Urvertrauen und Heimat in der Liebe transzendenter, trinitarischer Prägung.

Daß auch den ganzen Tag über immer wieder kurz gebetet, gleichsam «Tuchföhlung» genommen wird, sei hier nur am Rande vermerkt.

Frühmorgens, gleich nach dem Aufwachen, geht die Bemöhung um diese «Tuchföhlung» mit dem Trinitarischen während der ersten kleinen Alltagsverrichtungen (Aufstehen, Waschen, Ankleiden usw.) weiter, bis Macol auch äußerlich bereit ist für den zweiten Teil seiner Übung. Vor allem wird während dieser 15–20 Minuten morgendlicher Routinebeschäftigung versucht, Inhalt und Stimmung der vorgängigen nächtlichen Lesung in ungezwungener, frei und «lateral» assoziierender Art nachzuvollziehen, erneut zu empfinden und zu betrachten – die Stimmung der eigenen zweiten Wirklichkeit aufkommen und durchbrechen zu lassen. Die biologische, angeborene Bedürftigkeit nach Gott wird bewußt – gegen Trägheit und nur vegetierende Unbewußtheit – bejaht. (Glaubensvermehrung will täglich geübt sein!) Macol ist ein von der Bedürftigkeit nach Gott und Christus Umgetriebener. Er ist erfüllt von der Gewißheit, daß die Ewigkeitsnatur des Gottessohnes sich nicht nur einmal historisch in der Gestalt des Jesus von Nazareth der menschlichen Erkenntnis offenbart hat, sondern daß die psychosomatische Christusnatur in jedem Menschen immerfort mit anwesend ist und dessen innerste Grundstruktur ausmacht: die Inkarnation Christi und des heiligen Geistes – diese stille, immerwährende Geburt aus dem Vater in die Inwendigkeit jedes Menschen – geschieht auch für Macol als ein Jetzt und Immer und verbindet ihn mit der Ewigkeit, vereint ihn mit dem historischen Christus zu Lob, Anschauung und Anbetung Gottes.

Macol will nicht nur rational über die Natur von Psyche und Soma des Menschen nachdenken, sondern er möchte auch emotional, aus seiner zweiten Subjektivität, in seinem Innersten etwas – soviel ihm eben geschenkt wird – erfahren. Sein inwendiges und unzugängliches Schweigen – Gott – soll bewußt zu vernehmendes Wort, tief erlebte Liebe und erkannte Wahrheit werden.

Dazu muß Macol von allem äußeren Wollen, Wünschen, Begehren, Wirken, von allen Dingen und Personen, vor allem von sich selber frei und leer – er muß ein in sein inneres ewiges Schweigen Hineinhorchender werden. Macol ist als Wesen unserer Zeit kein besonders ruhiger Mensch; auch sein «Herz ist unruhig, bis es ruhet in dir, oh Gott» (Au-

gustinus). Es gilt also, sich auf die Suche zu machen nach diesem Gott und seinen sich in des Menschen Inneres ergießenden Eigenschaften, nach seinem Wort und seinem Geist – auch wenn der Weg die Zeit eines ganzen Lebens beansprucht und am Ende das Ziel vielleicht noch weit entfernt ist. Macol hat das an sich selber erfahren: er war ruhelos und in der Welt unbehaust, bis er sich uneingeschränkt und in jeder Stunde seiner Tage auf den eigenen inneren Weg, zurück zur göttlichen Quelle, begab und erfuhr, wie sich sein zweites Unbewußtes, seine Ewigkeitsnatur, immer mehr in innere Bewußtheit umzuwandeln begann. Wo dumpfe, blinde Sehnsucht gewesen war, wurde nun klar erkannte Gottesbedürftigkeit. «Wo Es war, muß Ich werden», schrieb Freud und meinte damit – in meinen Begriffen formuliert –: das individuelle erste Unbewußte hat beim gesunden Erwachsenen erste Bewußtheit zu werden. Freud kennt keine metaphysische Dimension in Psyche und Soma. Anders Macol. Er umschreibt die gleiche These, entsprechend der *auch* unendlichen, ewigen, religiösen Dimension von Psyche und Soma, folgendermaßen: «Die eigene unbewußte Ewigkeit und Einheit mit allem und jedem, das je war, ist und sein wird, muß zunehmendes Christusbewußtsein werden.»

Mit solchen Gedanken und Überlegungen geht Macol täglich an den zweiten Teil seiner Übungen.

DER ZWEITE TEIL von Macols Übungsprogramm kann – im Sinne einer «meditatio», eines innigen Nachdenkens und Nachfühlens – mit dem Wort aus dem Meßtext begleitet werden: «Ich bin nicht würdig, daß du eingehst unter mein Dach. Aber sprich du nur ein Wort, so wird meine Seele gesund.»

Hier geht es Macol um ein Sichzentrieren, Einstimmen, Unterordnen, Loslassen; er versucht sich ganz in seine Sehnsucht und Bedürftigkeit nach Gott, seinem Willen und seiner Liebe ausfließen und das Werden und Auferstehen seines «zweiten Menschen» so weit als möglich geschehen zu lassen. Glaubensvermehrung an das Trinitarische wird gesucht.

Da das Prinzip meiner Psychosomatischen Basistherapie auf einem körperlichen Entspannungs- und Bewegungstraining in Verbindung mit einem gleichzeitig unternommenen meditativ-kontemplativen Üben beruht, das zu seelischem Stillewerden und innerer Reifung und

Zurückfindung in die eigene trinitarische Heimat, ins Urvertrauen, führen soll, gestaltet Macol diesen Teil seines Programms auf folgende Weise:

In seinem Wohnzimmer (gelegentlich auch in einem Hotelzimmer, auf einem Waldweg oder wo sich sonst ein günstiger Platz und die nötige Ruhe finden lassen), in dem sich von Wand zu Wand eine Strecke von ungefähr sieben Metern ergibt, führt er eine Laufübung durch. Die Fenster des Zimmers werden geöffnet. Als Bekleidung dienen Trainingsanzug, Turnschuhe, Pullover (je nach Wetter und Temperatur). Die Dauer dieser psychosomatischen Gymnastik beträgt je nach innerer Bereitschaft und äußeren Möglichkeiten zwischen 30 und 45 Minuten, vor dem Frühstück.

An der einen Wand werden als kleine Hilfsmittel zur geistigen und stimmungsmäßigen Zentrierung, Bereitstellung, Öffnung, folgende Dinge hingeeordnet: ein Christuskreuz, einige Blumen in einer Vase, eine kleine Madonnenstatue und je ein Gegenstand der Menschen, die am meisten in Macols Liebe, Verantwortung und Umsorgung gegeben sind und ihm daher besonders nahestehen (Bedürftigsein nach geliebten Menschen und Bedürftigsein nach Gott, das ist vom Wesen der Liebe her ja oft dasselbe). Als Hilfssatz für das Einpendeln in die geistige und seelische Betrachtung während der Trainingsdauer wählt er beispielsweise folgende Worte (in Anlehnung an Mat. 8,8 und 1. Kor. 15,42–49): «Herr, ich bin nicht würdig, daß du auferstehst auch in meinem Leib; doch sprich du nur ein Wort, und mein Körper, meine Seele und mein Geist werden wieder gesund; öffne mich in meinem zweiten Menschen – vermehre meinen Glauben.»

Eine brennende Kerze ist die einzige Lichtquelle im – der frühen Morgenstunde wegen – meist dunklen Raum. Eine Kerzenflamme, wie überhaupt jedes physikalische Licht, hat gleichnishaft gerade jene zwei Eigenschaften, die auch den zwei Unbewußtheiten und Bewußtheiten unserer zweiten und ersten Wirklichkeit entsprechen: die Flamme ist in ihrer sichtbaren Form begrenzt, endlich, an Zeit, Ort und individuelle Biographie gebunden. Sie wird angezündet, brennt für eine gewisse Zeitdauer auf ihre Art und Weise und erlischt. Gleichzeitig aber ist sie von unendlicher Art. Das Licht, das sie ist und aussendet, erfüllt unsichtbar alles, ist kosmisch unendlich, erlöscht nie, ist nicht mehr nur

individuell, sondern universell, und tritt nur dort in für den Menschen sichtbare Erscheinung, wo es einem Gegenüber, einem individuellen Du begegnet. Nicht zufällig ist die Kerzenflamme seit bald zweitausend Jahren als eines der wärmsten Symbole für das Wesen Christi empfunden und eingesetzt worden – wie eine Kerzenflamme sollten wir den mystischen Christus in uns strahlen und ihn so zu Bewußtheit und Tun werden lassen.

Manchmal zündet Macol auch zwei Kerzen an, um für Laufübung und Einstimmung auf das Durchbrechen zum Trinitarischen und für dessen Ankommen in ihm und um ihn herum eine besonders eindruckliche Symboldarstellung dessen zu haben, was ich mit dem trinitarischen Naturgesetz grundsätzlich *jeder* Begegnung zuschreiben möchte: Macol hat nun zwei Kerzen mit ihren Flammen, jede begrenzt durch die eigenen drei Konstanten von individueller und endlicher Gebundenheit an Zeit, Raum, Ort, Form, Art, Lebensgeschichte. Beide Flammen aber sind zugleich Spender von unendlichem Licht, das frei ist von Zeit-, Raum- und Biographicabhängigkeit. Die beiden Kerzenflammen geben nicht einfach zwei getrennte ewige Lichter, die hingehen bis zur dritten Wirklichkeit; sie addieren sich nicht, sondern *sind* wesenhaft *eine Einheit*, vergleichbar der Einheit der potentiellen mystischen Christuskörper von Psyche und Soma mit dem kosmischen und historischen Christus. Macol beginnt nun seine Laufübung, die er folgendermaßen beschreibt: Es handelt sich um ein lockeres Laufen hin zu den bereitgestellten Hilfsgegenständen, dann Kehrtwendung, zurück zur gegenüberliegenden Wand, Kehrtwendung usw. Dieses Hin und Zurück geschieht möglichst gleichmäßig wie das Schwingen einer Glocke. Wesentlich sind der rhythmische Ablauf des Trainings, auch im Gleichklang mit den «konsiderierten» und meditierten, den betrachteten Worten des jeweils gewählten Hilfssatzes, und die aufrechte, aber lockere, sich nie verspannende – eine «loslassende» – Körperhaltung. Diese kommt aus dem Körperschwerpunkt, aus dem Zentrum, aus dem Bauch (dem sogenannten Hara) – also aus der Tiefe und damit stimmungsmäßig aus der Unendlichkeit der zweiten Wirklichkeit. Macol empfindet sie als ein Sichöffnen, ein Sehnsüchtig- und zunehmendes Bedürftigwerden nach der auch im eigenen leiblichen Innern geahnten Unendlichkeit und Liebe des Trinitarischen.

Macol macht in dieser Art des lockeren, verhaltenen Laufens in einer Minute etwa sechzig Schrittbewegungen. Das ergibt in 45 Minuten eine recht große somatische, spirituelle und psychische Bewegungs- und Handlungsaktivität auf ein bestimmtes Geschehen hin. Dieses Laufen ist für Macol ein Sichzurücknehmen aus der ersten Wirklichkeit in ein Eingehen in die zweite – und ein Stillewerden vor der dritten Dimension für das Vernehmen der von dort ausgehenden Inkarnation Christi und des heiligen Geistes. Es muß betont werden, daß der zweite Teil der Psychosomatischen Basistherapie dann am wirkungsvollsten ist – weil der menschlichen zweiten Wirklichkeit entsprechend und, sich öffnend, ihr zugewandt – wenn die Körperbewegungen einerseits pendelnd rhythmisch ablaufen, andererseits aber so automatisch und selbständig dahinfließen, daß sie kaum mehr nach einer speziellen Hinwendung des Übenden in Bewußtheit und Stimmung verlangen. Je gelöster und gleichmäßiger ein solches Training in der Wiederholung dahingleitet, desto mehr ermöglicht es das Aufsteigen der eigenen inneren Wesensart als Bewußtheit in Stimmung und Geist des in diesem Körper und als dieser Körper Seienden. Das Beispiel des Tanzes oder der Glocke bietet sich hier an: eine Glocke kann uns in die je eigene sakrale zweite Grundstimmung bringen – eine Fabriksirene tut das nicht; im Tanzen können wir in die zweite Wirklichkeit durchbrechen – aber mit Leistungssport ist keine Verinnerlichung zu erreichen.

Der ganze rhythmische Bewegungsablauf dauert nicht nur bis zum Eintreten der gewünschten körperlichen und seelischen Entspannung, sondern bis zum Verspüren einer in Herz, Kreislauf, Atmung und Muskulatur als angenehm empfundenen leichten Ermüdung.

Gleichzeitig mit diesen Rhythmikübungen versucht Macol sich innerlich auf die dritte Phase seines täglichen Verinnerlichungsprogramms, die «contemplatio», vorzubereiten. Er trachtet danach, sich von den Gedanken an Sorgen, Bedingungen des individuellen Tagesgeschehens, Verstimmungen, Verhärtungen, an Böses im mitmenschlichen Bereich, zu lösen, um Raum zu schaffen für das Vernehmen von Gutem, von Liebe, innerer Weite, für das Aufkommen von Trinitarischem in ihm selber und von außen. Er läßt Gedanken sich «lateral» formen, die für das Betrachten, Artikulieren, Innere-Sprache-Werden des Trinitarischen hilfreich sind. Es kommen Fragen auf nach Wesen

und Eigenschaften von Gott, Christus und heiligem Geist. Sehnen und Bedürfnis nach Offenwerden und Hingabe an diese geheimnisvollen drei Instanzen und nach einem Ahnen vom Werden und Auferstehen des eigenen «zweiten Menschen» treten in den Vordergrund. Das Anliegen der Sehnsucht in diesem zweiten Teil der Übung kann etwa mit den Worten angedeutet werden: «Herr, laß mich immer mehr werden; dein Wille, deine Liebe, dein Reich, dein Name, dein Sohn, dein Geist, deine Kraft, deine Herrlichkeit.» Das sind alles zentrale Worte aus dem Unservater.

Macol versucht während der ganzen hier beschriebenen psychosomatischen Übung, das Trinitarische nicht nur aus seinem Innern, seinem Körper, aus seiner ersten und zweiten Wirklichkeit heraus, sondern auch von außen, durch seine fünf Sinne, durch alles ihn im Augenblick Umgebende, zu vernehmen. Ebenso dient ihm dazu nicht nur eine sich möglichst ausleerende oder sich sehnsüchtig füllende Emotionalität und subjektive Gefühlslage, sondern auch sein Wissen, sein durch Verstand und Schulung zusammengetragenes Gedächtnisgut. Hier verbindet sich die subjektive Stimmung mit objektiver, rationaler Kenntnis und logischem Denken, getreu Macols Überzeugung, das Trinitarische sei die Grundmaterie der zweiten Dimension und damit auch der ersten Wirklichkeit alles Naturhaften, gleichzeitig aber als dritte Wirklichkeit auch grenzenlos, unendlich, geheimnisbleibend. Eine Darstellung dieses trinitarischen großen Eins sieht er in der Schöpfung und mit ihr in unserer Menschennatur. Eine andere Äußerung aber scheint ihm das, was sich davon in der Umwelt, im jeweiligen Außen, historisch offenbart hat. Es entspricht wohl dem menschlichen Wesen und seiner Bedürftigkeit, daß es das Göttliche sowohl subjektiv im eigenen körperlichen, seelischen und geistigen Innern sucht – im Sinne mystischen, kontemplativen Gottvernehmens –, als auch verstandesmäßig alles aus seinem erlernten Wissen zu Hilfe nimmt, was in Vergangenheit und Gegenwart von diesem Trinitarischen offenbar geworden ist (hierher gehören vor allem die Prophezeiungen und Offenbarungen der Bibel). Wir brauchen sowohl mystisch-kontemplative als auch rationale Gottsuche.

Macol – ein «Herr Jedermann» – läuft also hin und her. Er weiß, daß ihm keine besonderen Gnadengaben hinsichtlich trinitarischer Schau

und Erfahrung auf seinen individuellen Lebensweg mitgegeben sind. Er hat kein übermäßiges Talent für Kontemplation, Meditation, Gebet. Auch geschehen ihm keinerlei überwältigende mystische Einheitserlebnisse mit dem Trinitarischen. Er ist nicht bevorzugt; er ist «jedermann», durchschnittlich. Er weiß aber, daß jede Fähigkeit aus unbewußter Potenz erst durch unentwegtes Üben zu Können, Wissen, Bewußtheit und Besitz werden kann. Macol hat sich vorgenommen, seinem zweiten Menschen in seinem ersten Menschen so weit auf die Spur zu kommen, als es ihm mit seinem Willen und seiner frei getroffenen Entscheidung zu einem Ja für Gott eben möglich ist. Was ihm von seiner Natur her an Kräften dafür zur Verfügung steht, möchte er einsetzen – was dann Gott ihm noch dazu schenkt, das bleibt dem Trinitarischen anheimgestellt: «Ich gehöre Gott – darum der Welt.»

In letzter Zeit zeigt sich nun bei Macol regelmäßig und fast während der ganzen Dauer der Laufübung mit zunehmender Intensität ein Bild mit eigenartigem Erfahrungsinhalt: er vernimmt die Anwesenheit der dritten Wirklichkeit über ihm, überall um ihn herum, aber auch in ihm – vornehmlich in der Gegend des Bauches, des Herzens und innerhalb seiner gedanklichen, psychischen Bewußtheit. Er empfindet diese Anwesenheit als gewaltig, erschütternd, beängstigend; zugleich Ehrfurcht und leise Seligkeit, aber auch Furcht vor der unermesslichen Größe Gottes in ihm bewirkend – als das schlechthin größte und wesentlichste Geschehen um ihn herum und in ihm, in Leib und Seele. Wiewohl sich Macol die Nebelwand, der letzte Schleier nicht lüftet, weiß er doch: hier ist Gott und sein Geheimnis. Er verspürt diese geheimnisbleibende Anwesenheit mit allen fünf Sinnen, in sich und um sich herum; die dritte göttliche Wirklichkeit hält ihn, trägt ihn, liebt ihn.

Was Macol in seiner spirituellen, psychischen und somatischen zweiten Wirklichkeit, im zweiten Unbewußten seines Körpers und seiner Seele ist, schaut, schmeckt, riecht – als Wahrheit und Gewißheit vernimmt und andeutungsweise erfährt, zeigt sich ihm in einem weiteren Symbolbild: aus der Wolken- und Nebelwand um ihn, über ihm und in ihm treten sichtbar, vernehmbar Gestalt und Wesen von Gottes Liebesgeist als Pneuma und von Jesus Christus als Logos. Beide gebären sich immerfort in Macols zweiter Wirklichkeit – in seinem Körper und seiner Seele; in Bauch, Herz, Gliedern, in Augen und Ohren; in jeder

Zelle und jedem Organ seines Leibes wie auch in seiner gedanklichen und emotionalen Bewußtheit: die Geburt dieser Inkarnation findet spürbar statt!

Je mehr aber Pncuma und Logos in Macols Psyche und Soma von innen her auferstehen, desto mehr erhebt sich in ihm psychosomatisch auch die Instanz des Nein, die hemmen, hindern, Unordnung und Böses stiften, zerstören will. Dieses satanische Naturprinzip aus Macols erster Wirklichkeit, der biblische «Fürst der Welt», hat keine Form, nimmt keine äußere Gestalt an. Doch seine Gegenwart ist fühlbar, und sein Versuch, das Vernehen von Logos und Pncuma aus der dritten Wirklichkeit in die zweite und erste von Macol mit allen Mitteln aufzuhalten, wirkt beklemmend und fatal.

Macol erlebt, spürt, sieht, erfährt innerhalb seiner eigenen zweiten Natur den großen Zweikampf zwischen dem Ankommenwollen des Ewigen, Guten aus der göttlichen dritten Wirklichkeit und der Abwehr des Endlichen, Gebrochenen, des Bösen und Trennenden aus der ersten Wirklichkeit – in ihm und um ihn herum. Aus diesem Ringen meint Macol schließen zu dürfen, daß eines Menschen Wesensart in seinem individuellen ersten Bereich das Ergebnis dieser Auseinandersetzung zwischen trinitarischem Ja- und satanischem Nein-Prinzip innerhalb der jeweiligen zweiten Dimension darstellt.

In diesem Sinne erhält das während Macols Laufbewegungen gesehene Bild eine Fortsetzung. Das ganze Geschehen der vier Evangelien – die potentiellen Möglichkeiten des Menschen hinsichtlich seiner inwendigen mystischen Christusnatur und das Eingreifen des diabolischen inwendigen mystischen Neins – spielt sich als ein immer gegenwärtiges Jetzt, Hier und Immer, als innerste Struktur und Substanz von Macols Leib und Seele ab. In diesem Bild erfährt Macol das zweite Wesen seiner eigenen somatischen, psychischen und spirituellen Wirklichkeit.

Das bildhafte Geschehen in Macols Innerem geht schließlich über in einen mystischen Christus, der nicht mehr sein Kreuz trägt, sondern immer mehr auch ans Kreuz kommt – bis zur Gottverlassenheit. So erscheint dann oft nicht nur der Logos als der Gekreuzigte, sondern auch Mitmenschen, die Macol selber in seinem Leben durch Verstrickung und Schuld ans Kreuz und in die Gottverlassenheit getrieben hat.

Manchmal weiß er sich auch selbst am Kreuze hängen, durch Schuld und Unrecht eines anderen.

Das Bildgeschehen endet mit der Auferstehung des Logos und dem Zurückgehen des mystischen Jesus in die verborgene Kraft und Herrlichkeit Gottes. Zurück bleibt der durch das satanische Prinzip letztlich nicht besiegbare Liebesgeist Gottes, das Pncuma, in Macols Seele und Körper. Das Wirken dieses göttlichen Pneumas in ihm und um ihn herum erfährt Macol gelegentlich bewußt und intensiv in seinem gewöhnlichen Tagesablauf: der heilige Geist verbindet den Menschen erfahrbar und spürbar mit Gott.

Soweit das bildhafte Geschehen in Macols Psyche und Soma während des zweiten Teils seiner Psychosomatischen Basistherapie. Es geht ihm dabei nicht anders als anderen Durchschnittsmenschen: obwohl er bestrebt ist, das in seltenen Augenblicken in Erfahrung und Gewißheit aufleuchtende Wesen des Religiösen in ihm und um ihn herum als dauernd bewußt anwesende und ihn wandelnde Grundstimmung in die Alltagswelt seiner ersten Wirklichkeit mitzunehmen, scheidet er gerade daran immer wieder. Die tragende Kraft, die er aus diesen Übungen schöpft, ermutigt ihn dennoch zum Weitermachen.

DENDRITTEN TEIL seiner Exerzitien, die «contemplatio», stellt Macol unter des schwere Wort aus dem Unservater: «Dein Wille geschehe.»

Dem Sichbereiten zur allfälligen gnadenhaften Auferstehung der Christusnatur aus der eigenen zweiten Wirklichkeit und inneren Subjektivität und dem Offenwerden für das Ankommen des Trinitarischen aus der objektiven Außen- und Umwelt – aus der eigenen ersten Wirklichkeit – versucht Macol nun mit einer möglichst konsequent durchgehaltenen kontemplativen Stilleübung im Sinn einer optimalen äußeren und inneren Bereitstellung zu dienen.

Nachdem die beiden ersten Phasen der Übung noch in einer ordentlich großen psychischen und somatischen Aktivität verlaufen sind, sucht sich Macol nun in größtmögliche äußere und innere Ruhe zu versetzen. Er strebt nach Stille und Schweigen mittels der Methoden westlicher und östlicher Meditationstechniken. (Als Vorlage dienen ihm beispielsweise Autoren wie Tilmann, Huber, Brantschen, Dürckheim, Eggenspieler, Lassalle, Melzer, Schoch, und auch das vorzügliche Buch

über verschiedene Stilleübungsmethoden von Boeckel.) Ich beschränke mich hier auf wenige Hinweise und bitte, Näheres in der entsprechenden Fachliteratur nachzulesen. Betonen möchte ich nochmals, daß derartige meditative Kontemplationsübungen über Jahre, Tag für Tag, regelmäßig ausgeführt werden müssen.

Die Dauer des Stillesitzens in innerem und äußerem Schweigen beträgt 20–40 Minuten, je nach verfügbarer Zeit und innerer Bereitschaft. Zum Sitzen dient ein niederer, harter Schreibmaschinenstuhl mit einer Rückenstütze für das Kreuz, doch ohne Armlehnen. Macol nimmt darauf eine möglichst angenehme, aufrechte und ungezwungene Körperhaltung ein, die zu keinen Muskelverspannungen und Schmerzen führen soll; meistens lehnt er sich nicht an. Der ganze Körper soll locker sein «loslassend». Die Hände liegen ineinander auf dem Schoß, die Füße sind gekreuzt mit den Außenseiten am Boden, die Augen geschlossen. Der Stuhl steht nahe vor den an der Wand aufgelegten, als Symbole dienenden Hilfsgegenständen seiner Lieben. Die Atmung wird hier nicht zum Einstieg in die Kontemplation benutzt und bleibt daher unbeachtet.

Das angestrebte Ziel dieses letzten Teils der Gesamtübung ist größtmögliche äußere, leibseelische und geistige Stille – eine eigene Stille, die ausläuft in die Unendlichkeit und ins Trinitarische. Die Gedanken an Gegebenheiten und Bedingungen der individuellen ersten Wirklichkeit versiegen, ein inneres Schweigen nimmt überhand. In diese aufkommende innere Stille und Abgeschlossenheit versucht Macol nun Sehnsucht und Bedürftigkeit nach Ankommen und Berührtwerden von Ahnungen des Trinitarischen mit seinen Eigenschaften, seiner Liebe und seinem Wollen von außen und innen her aus der Tiefe seines Wesens aufsteigen und in sich ausbreiten zu lassen. Er strebt also nicht nach innerer Leere, sondern trachtet, durch möglichst umfassendes Bereitwerden eine große Sehnsuchts- und Liebesfülle und Begegnungswilligkeit in seinem Herzen sich ereignen zu lassen.

An diesem Beispiel wird deutlich, warum ich für solche Verinnerlichungsübungen die Bezeichnung «Kontemplation» dem Begriff «Meditation» vorziehe: die Meditation zielt nach größtmöglicher innerer Gedankenleere und Inhaltlosigkeit, während sich die Kontemplation auf ein Gegenüber einstellt und nach einem ganz spezifischen inneren

Gehalt von tiefster Fülle strebt, die vielleicht eine Begegnung mit Göttlichem erlaubt. *Christliche Meditation sollte Kontemplation sein: gesuchte, geahnte, vielleicht sogar einmal geschaute Fülle des Trinitarischen, vor allem von Christus personal.*

Als Hilfssatz dienen Macol hier Worte wie «Dein Wille geschehe» oder «Dein Wille, dein Geist, deine Liebe, dein Sohn»; gelegentlich auch die Frage nach der eigenen Sünde, dem eigenen Bösen. Er erbittet oder erwartet nichts, sondern versucht in innerer Ruhe und Hingabe, unter bestmöglichem Weglegen des eigenen Ichs, Bereitschaft und Raum zu schaffen für das Ankommen von Trinitarischem aus dem eigenen Innern, aus dem Grund seiner Psyche, seiner zweiten Dimension, wie auch aus dem Außen, aus der ihn unmittelbar umgebenden Dinglichkeit, seiner ersten Wirklichkeit. Mit dem Raumschaffen ist folgendes gemeint: Im christlichen Religionsverständnis geht von Gott der heilige Geist – die «Innigkeit Gottes» (Guardini) – aus und erfüllt den Menschen. Wie es jede echte christozentrische Kontemplationsweise lehrt, bemüht sich auch Macol um optimales Offen- und Bereitwerden für diese ersehnte Erfüllung.

Nun gelingt es ihm aber nicht, ohne spezielle Hilfsmethode die gedanklichen und gefühlsmäßigen Bezüge und Bindungen an seine individuelle Alltagswelt loszulassen und in ein tiefes inneres Schweigen, Sehnen und Bedürftigsein zu gleiten. Nach manchen anderen Versuchen bedient er sich heute in den ersten Minuten der Kontemplation meines trinitarischen «Ftan-Gesetzes» aus dem Buch «Der finale Mensch»; zum besseren Verständnis sei dieses trinitarische Begegnungs-Gesetz hier in seiner Hauptaussage zitiert:

«Mit dem Ftan-Gesetz möchte ich auf den folgenden, in der Natur regelmäßig, schlechthin überall und in allem sich abspielenden Sachverhalt hinweisen: Wenn zwei Du sich begegnen (Du immer verstanden als Dinge, Pflanzen, Tiere, Menschen, Gedanken, Gefühle usw., als jedwedes Seiende, aber auch als jedes Sein und jede Art und Weise des großen Eins), so ergibt das nicht nur eine Addition, eine Summe, sondern es entsteht auch jedesmal etwas grundsätzlich Neues und Erstmaliges. *Das entscheidende Charakteristikum jeder Begegnung ist, daß sie ihrem Wesen nach unausweichlich immer eine neue und in dieser Form noch nie dagewesene Darstellung des metaphysischen großen Eins, des Trinitarischen, in un-*

serer ersten Wirklichkeit potentiell ermöglicht ... (Das Ftan-Gesetz) soll aber nicht nur aussagen, daß eine Begegnung von Teilen letztlich als ein Neues und anderes auch Metaphysisches bewirken kann. Dieses Neue und andere wirkt zugleich auch wieder mit demselben Angebot auf vermehrte Ausgestaltung der eigenen zweiten Wirklichkeit auf die einzelnen Teile zurück. Nach dem Ereignis einer Begegnung sind die einzelnen Teile, zumindest potentiell, nicht mehr dieselben wie vorher: eine Veränderung hat stattgefunden.»

Im Sinne dieses trinitarischen Begegnungs-Gesetzes sucht Macol nun mittels der vor ihm liegenden Hilfsgegenstände, die von den ihm am nächsten Stehenden stammen, in eine innere, kontemplierte Begegnung mit diesen geliebten Menschen zu kommen – Liebe hat ja immer sakralen Charakter. Er begibt sich also – sitzend, mit geschlossenen Augen, in größtmöglicher äußerer und innerer Stille – gedanklich und stimmungsmäßig in eine Beziehung mit jeder einzelnen der dargestellten Personen. Aus diesem erfüllten inneren, liebevollen Verbunden- und *Einheitsein* mit dem ihm jeweils Begegnenden sollen sich nach und nach Gefühl und Gestimmtheit einstellen und ihn durchfluten, die nicht nur dem Trinitarischen aus der zweiten Wirklichkeit zugehören, sondern am ehesten Gestalt, Lehre und *Gegenwart* Christi entsprechen. Macol sucht hier also bewußt eine Einstimmung in eine kontemplierte Begegnung mit dem großen Eins in seiner menschlichen Erscheinungsform – mit Christus – und mit der psychosomatischen Christusnatur sowohl im ihm jeweils Begegnenden als auch in ihm selbst.

Um die eigene Bereitschaft, Offenheit, Bedürftigkeit und Hingabe ganz von seiner ersten Wirklichkeit zu lösen und für das erschnite Geschehen herzurichten, gibt Macol schließlich auch die Gedanken und Betrachtungen über die geliebten Menschen auf.

Manchmal jedoch gelingt es Macol auch mit Hilfe seiner liebenden Gedankenbegegnungen mit den ihm Nahestehenden nicht, zu einer gänzlichen Loslösung und inneren Öffnung zu kommen. Dann versucht er es noch mit einer ganz speziellen «Begegnungs-Consideratio», nämlich durch die Betrachtung und innere hingebende Verbindung mit der Gestalt der Gottesmutter, äußerlich dargestellt durch das vor ihm stehende Marienbild. Dem Mitmenschen Maria gelang es in so überwältigendem Ausmaß, das eigene leibseelische und geistige Ich, ihren

zweiten Menschen, dem Trinitarischen in tiefster Hingabe zu öffnen, daß dadurch das eigentliche Christusleben in ihr und durch sie entstehen konnte. Soweit es in ihrer Macht und Entscheidungsfreiheit stand, hat auch Maria sich – wie jeder andere – für den ihr zugemessenen Anteil am trinitarischen Gnadengeschenk innerlich bereitstellen müssen. (Solche Bereitstellung und Bedürftigkeit möchte ich unter dem Begriff «Kontemplation» verstanden haben.) Bei keinem anderen Menschen aber trug das christozentrische Naturgesetz so große Frucht wie in dieser Frauengestalt und ihrer Hingabe- und Begegnungsfähigkeit.

Macol ist nun am Kreuzpunkt seines Exerzitienweges angelangt. Das große innere Schweigen und Sehnen breitet sich aus, die Bereitschaft zur eigentlichen «contemplatio», zur Anschauung, beginnt. Vom weiteren Geschehen oder Noch-nicht-Geschehen in diesem schweigenden Sichhingeben soll hier nicht näher gesprochen werden, da es sich nur schwer – wenn überhaupt – in Worte fassen läßt. Auch hat Macol bisher das Glück einer gewaltigen Begegnung im Sinne einer *Unio mystica*, eines großen mystischen Einheitserlebens mit dem Trinitarischen, nicht erfahren dürfen. Was in solchen kontemplativen Übungen und Schweigeminuten geschehen kann, wird der Leser in den großartigen Beschreibungen der christlichen Mystik nachschlagen können. Auch die in meinem Buch «Der finale Mensch» aufgezeichnete Schilderung solchen Erlebens (Bericht von Herrn Nesem) sei hier erwähnt, ebenso das auf Seite 38 des vorliegenden Buches beschriebene *Unio-mystica*-Erlebnis.

Einige Andeutungen hat mir Macol aber gemacht: Das Ich kann für kurze Augenblicke aufgegeben werden. Ein Gefühl von Freiheit und Ewigkeit stellt sich ein, ein Freiwerden von Zeit-, Raum- und Biographiegebundenheit. Alle kausalen Bindungen fallen weg; Heiterkeit, Erlostsein, Seligkeit erfüllen ihn; ein Gefühl der Fülle kommt auf und mit ihm die Gewißheit des Ankommens der drei trinitarischen Instanzen. Das ganze Wesen ist durchflutet von universaler Liebe und einem umfassenden Urvertrauen in ein Hineingenommensein in die Mitte des Trinitarischen, das Macol nun eher als Ganzes denn als drei verschiedene Instanzen erfährt. Die solchermaßen für kürzeste Augenblicke erfüllte, ahnungsweise erlebte gnadenhafte Besenkung könnte vielleicht mit den Worten gedeutet werden: Die Gewißheit der Existenz

Gottes und seines Sohnes und die Begegnung mit dem psychosomatischen Christus im eigenen Innern und in jedem Äußern werden als erschütternde Tatsächlichkeit und Erfüllung andeutungsweise erfahren und auch verstanden. *Die immerwährende und immerfort sich vollziehende, immer gegenwärtige Inkarnation und Geburt des mystischen Christus und des heiligen Geistes aus dem Vater innerhalb der zeit-, raum- und biographieunabhängigen Inwendigkeit von Psyche und Soma – als Psyche und Soma –*, das ist die erfahrene Gewißheit, die Macol als Frucht seiner psychosomatischen Kontemplationsübungen ernten darf, auch wenn er es darin vorläufig nicht viel weiter als bis zu den ersten Stufen gebracht hat.

Ausklang

Ich habe dieses Buch unter das Motto «Ich gehöre Gott – darum der Welt» gestellt. Ähnlich dem benediktinischen «Bete und arbeite» meint dieses Wort im einzelnen beispielsweise:

- für eine Mutter, daß sie in der Begegnung mit ihren Kindern in diesen und auch für sich selbst das bewußte Hinwachsen zu Gott als das Wesentlichste für ihr Dasein in der Welt unablässig entwickle und unterstütze;
- für den Arbeitenden, daß er sein Werk als einen auch religiösen Dienst an der Welt für das Ankommen des Trinitarischen verstehe;
- für den Liebenden, daß er mit seinem und der Geliebten Körper die Offenbarung des Trinitarischen auch in der geschlechtlichen Beziehung ehrfurchtsvoll anstrebe;
- für den Geistlichen, daß er seine Verkündigung der Begegnung mit dem heutigen Zeitgeist und den entsprechend geprägten Menschen anpasse;
- für den Wissenschaftler, daß er in der Beziehung zu seinem Forschungsobjekt das ethische Wachsen auf das Gute, auf Gottes Geist hin in ihm selber und auch im erstrebten Resultat seiner Forschung als oberstes Gesetz verantwortungsvoll im Auge behalte;
- für den Politiker, daß er die Eigenschaften des Trinitarischen, die ja immer auch *in* uns allen sind, als regelndes Grundprinzip in den Beziehungen von Parteien, Gemeinschaften, Völkern begreife und bestmöglich fördere;
- für den Künstler, daß er sich in der Begegnung mit seinen Kunstmitteln bemühe, in der Aussage seines künstlerischen Werkes das Erscheinen des mystischen Christus und seiner Eigenschaften für die Erlösung der Welt offenbar werden zu lassen;
- für den Arzt, daß er versuche, seine Patienten einerseits in der krassen Unterschiedlichkeit ihrer ersten Wirklichkeit zu heilen, sie aber zum anderen auch auf die bewußte Öffnung und Hingabe an ihre zweite Wirklichkeit, an Gott und Christus, hinzuführen, und daß er selbst sich in jeder Patientenbegegnung um Mehrung seiner Zuwendung zum Trinitarischen *in* ihm bemühe. Nicht der Arzt bewirkt ja

Heilung in seinen Patienten, sondern in ihm und durch ihn wirkt der göttliche Liebesgeist.

Gott ist *im* Menschen. Er ist in des Menschen Körper, Seele und Geist. Unsere *vergängliche* Dimension ist unsere erste Realität, unser «sichtbarer», naturwissenschaftlich faßbarer Bereich. Die *unvergängliche* Wirklichkeit, die zweite, «unsichtbare», mystische, innerlich-religiöse Dimension – der kosmische Bereich des Menschen – ist das Reich Gottes und des Trinitarischen *innerhalb* der menschlichen Natur.

Zweite Wirklichkeit und psychosomatischer Christus sind dasselbe. Aber auch die Unverfügbarkeit Gottes als dritte Wirklichkeit, dieses innerste Geheimnis der göttlichen Natur, ist nicht nur außerhalb des Menschen anzunehmen, sondern ebenso in ihm selber.

Gott ist also nicht lediglich Sache der Theologie und des Glaubens; er ist, als das Trinitarische innerhalb der Menschennatur, selbstverständlich ein zentrales Anliegen von Psychologie, Biologie, Naturwissenschaft und Medizin – oder sollte es endlich werden!

Gott, seine Unbegreiflichkeit und Allgegenwart, seine Liebe und sein Wollen können unmittelbar erfahren werden – innerhalb oder außerhalb einer Kirche und Konfession; aber nur innerhalb der eigenen und des anderen Inwendigkeit.

Uns dieser kosmischen Inwendigkeit als unsere Mitte, unsere innerste Konzentration, als psychosomatische Dreieinheit in uns immer stärker bewußt zu werden – für uns selber und für unsere Nächsten, für unsere Umgebung, unsere Arbeit, unsere ganze erste Wirklichkeit – und uns der unendlichen Liebe des Vaters, des Sohnes und des heiligen Geistes zu öffnen, daß heiße ich «Wesentlich-Werden». Dieses Wesentlich-Werden von Psyche *und* Soma unserer Menschennatur ist das Ziel meiner Psychosomatischen Basistherapie, die rhythmische Körperbewegungen mit Verinnerlichungsbestreben verbindet. Ich meine, jede Art Meditation, Kontemplation, jedes innere Beten – nach welcher Methode auch immer –, das nicht auf dieses Wesentlich-Werden ausgerichtet ist, verfehle naturgemäß sein Ziel und damit den Menschen.

Innerhalb unserer zweiten Dimension geschieht als immer gegenwärtiges Ereignis die Menschwerdung Gottes. Daraus hat sich mir der Begriff der psychosomatischen Christusnatur für den Grundgehalt unserer zweiten Wirklichkeit ergeben. Der geistige Bereich des Menschen

ist Ausdruck dieses spezifischen Grundgehalts. In dieser Sicht gewinnt jede direkte, emotional liebende, tiefgründende Begegnung zweier Menschen einen anderen Stellenwert: sie bietet die weitaus beste Voraussetzung für die zunehmend bewußtere Auferstehung des psychosomatischen Christus und seiner Eigenschaften innerhalb des einzelnen Menschen. Immer bewußter werdende Erfahrung, Erkenntnis, Gläubigkeit können nur zum Teil aus Büchern, aus der Bibel, durch Gebet, Meditation und Kontemplation in uns wachsen. Wir benötigen dazu ganz entschieden und in hohem Maße den einen und anderen Mitmenschen – als Ausrichtung, Vorbild, als ein Gott und dessen Himmelreich in uns Artikulierender. Denn Gott und sein Geist sind die Liebe. Gott ersteht in uns, indem er in einem anderen erstand – und weil dieser andere mich liebt, wie ich ihn lieben darf.

Wer nur die erste Wirklichkeit der Welt wahrnimmt und ausschließlich für sie lebt, der verdorrt, denn er läßt nicht die Ganzheit seiner psychosomatischen Natur, sondern lediglich einen Teil davon zur Entfaltung kommen. Er lebt nicht aus seiner Mitte – aus dem Ort seines psychosomatischen Trinitarischen – heraus. Wer andererseits meint, nur seiner zweiten Wirklichkeit nachleben zu können, ohne seiner physischen Welt zu dienen, der entzieht sich dem an ihn entsprechend seiner psychischen und somatischen Natur ergangenen Auftrag, Frucht zu tragen in dieser und für diese Welt. Die Natur des Menschen will beides: «Ich gehöre Gott – darum der Welt!»

Die zentralste Weisung aber, die aus der dritten Wirklichkeit an unsere zweite und erste ergeht, ist das Gebot der Liebe; es geht vom Vater über den Sohn an den Menschen für dessen Aufgaben in seiner Alltagswelt. So müssen wir nach außen hin Frucht tragen und uns in unserer Inwendigkeit gläubig bemühen, den ewigen Saft für diese Frucht zu erbitten, zu suchen und immer bewußter zu finden. Denn bitten wir darum, so wird er uns auch geschenkt.

Immer mit der Christusordnung leben heißt, *in allem Fühlen, Denken und Tun unablässig mit Christi Geist und Eigenschaften*, diesem Prinzip der himmlischen, kosmischen und psychosomatischen Liebe, *bewußt kommunizieren*: semper cum lege et ordine Christi – konchristonieren – kondeonieren – konspirieren. Die Auferstehung von Christi Geist in unserer Bewußtheit, in unserer zweiten Wirklichkeit, will durch jahre-

lange tägliche, stündliche liebende Anrufung und Vereinigung aus unserem Körper und unserer Seele herausartikuliert, *herausgebetet und herausgeliebt* werden. Das sollte nicht nur in den kontemplativen Klöstern geschehen, sondern draußen in der Welt, mitten in unser aller Alltag.

Die Vorstellung des göttlichen Einwohnens in Körper und Seele des Menschen ist unendlich einfach und unendlich umfassend und unfaßbar. Die geistige Inwendigkeit all unserer Körperorgane – bis hinein in jede ihrer Zellen, in jedes Molekül und Atom – und all unserer seelischen Wahrnehmungen und Verhaltensweisen ist der psychosomatische, kosmische und himmlische Christus (dazu die «Doppelfunktion» unserer Körperorgane in meinem Buch «Haben und Sein»). In unserem somatischen Herzen ist das spirituelle, pneumatische Herz Christi. In der Leber unseres Leibes ist die geistige Leber Christi. In unserem Bewegungsapparat, in Muskeln, Knochen und Bändern, ist der geistige Bewegungsapparat Christi. Die geistige Grundsubstanz unserer somatischen Bauch-, Brust-, Hals- und Kopforgane ist Christi Geist, der dreifaltige Gott. Das Pneuma, der Spiritus unseres psychischen Unbewußten und unseres Bewußtseins, unserer fünf Sinne, unseres Wahrnehmens, Erlebens, Verhaltens, ist derselbe himmlische, kosmische, psychosomatische Geist. *Gestalt und Wesen Christi sind und gehen psychosomatisch mit in Gestalt und Wesen jedes Menschen.* Greifen wir mit der Hand, so möchte die geistige Hand Christi dabei mitwirken. Gehen wir, so möchte in diesem Gehen – von uns bewußt erfahren – Jesus mitgehen. Sehen wir, so möchten Christi Augen darin mitschauen. Hören, tasten, riechen, schmecken wir – Christus möchte dasselbe mit uns tun. Fühlen, denken, handeln wir, so möchte auch darin der Gottessohn in uns und in unserer Umwelt sich ausdrücken. Lieben wir, so ist der Gehalt unserer Liebe Jesus. *Semper cum lege et ordine Christi:* immer mit dem Gesetz und der Ordnung des Gottessohnes.

Wir sollten die immerwährende Anwesenheit des Geistes unseres dreieinen Gottes in uns allen und um uns – verschüttet durch unsere Blindheit und Verstrickung, durch unseren Eigenwillen und durch die Macht des Durcheinanderwerfers – wieder wahrnehmen als die unaussprechliche Freude des ewigen Lebens in uns allen. So entspricht es dem kommenden Zeitgeist – einem Zeitgeist des mitmenschlichen Liebesgeistes Gottes in jedem von uns.

Als der dreifach angenagelte und verwundete Gott, am Kreuz erhöht, gestorben war – vielleicht hatten sich die drei Hand- und Fußnägel gleichnishaft auch in das große Gnadengeschenk an die Menschheit verwandelt: in die drei roten Rosen –, da wurde ihm vom Menschen die letzte, die Herzenswunde geschlagen. Gott antwortete darauf in immer gleicher Weise: mit unvorstellbarer Liebe. Dieses Geschehnis, wie schlechthin jedes gewesene und künftige Ereignis, spielt sich immer auch gegenwärtig in jedem und um jeden Menschen ab. «Einer der Soldaten stach ihn mit einer Lanze in die Seite, und alsbald kam Blut und Wasser heraus» (Joh. 19,34). Das himmlische Liebesblut und der Liebesgeist Gottes fließen aus dieser Herzenswunde nun immerdar in jedem Menschen und in der Geschichte des ganzen Kosmos. In dieser Herzenswunde des Himmels leuchtet die Quelle unserer Heilung und unseres Heils für uns vielleicht am sichtbarsten auf. «Die Liebe Gottes ist ausgegossen in unsere Herzen durch den heiligen Geist, der uns gegeben worden ist» (Röm. 5,5).

Das Abendmahl, Leib und Blut Christi, ist das größte Therapiegeschenk des Himmels an die Erde – der zweiten Wirklichkeit an die erste: die alles für alle Ewigkeit heilende Liebesvereinigung von Christi Geist mit Körper, Seele und Außenwelt des Menschen.

Die «Unterscheidung der Geister», die man in der Übung der Demut lernt, ist die Voraussetzung für ein kritisches Erfahren, Erkennen, Beschauen der Gnadengeschenke des Herrn. Die ohne Selbstbetrug, in wachsender Nüchternheit gesuchte Unterscheidung der Geister vermag uns auch zu bewahren vor einem allzu leicht möglichen unkritischen, eigen- und satanwilligen Ausbrechen in parachristliche, parareligiöse, paramedizinische, parapsychologische Gebiete wie beispielsweise meditative Jugendsekten, Sektierertum, Geisteilertum, Kurpfuscherei, pseudocharismatische Einbildungs- und Eingebungsvisionen, Schwärmerei, narzißtische Selbstüberschätzung, hysterische Unechtheit, sexuelle und erotische Pseudoverklärung, Verhältnisblödsinn, Selbstbegnadung und -berufung, unbewußte, halbbewußte oder gar bewußte Selbsttäuschung und Täuschung anderer; in den Bereich der männlichen und weiblichen Durcheinanderwerfer also. Bei all diesen, teils eigenwilligen, teils vom «Fürsten dieser Welt», dem Widersacher, bewirkten Entgleisungen fehlt das Entscheidende, die Demut. Demut

meint hier die Einsicht, daß der eigene Körper und die eigene Seele *nicht* Geist Gottes sind, und die Fähigkeit, danach zu handeln. In jeder möglichen liebenden Vereinigung ist immer auch die Trennung beschlossen. Gottes Pneuma wohnt in Psyche und Soma, ist aber niemals identisch mit ihnen.

Die so ehrlich wie möglich angewandte Unterscheidung der Geister und das Gebet bilden wohl den besten Zugang zum Offenwerden für den Stein der Weisen – für Gott und seine Gnaden. Beten sollten wir in voller, demütiger, geduldiger, absichtsloser, nüchterner, wachsamer, liebender, alles hingebender Bewußtheit, zentriert in der Mitte des eigenen Innern, viele tausendmal jeden Tag, in ausgesonderten Zeiten und bei jeder Art von Tätigkeit, Ruhe, Begegnung – ein Leben lang. Denn der heilige Geist erfüllt den Menschen immerzu.

Die uns von Gott in seinem Sohn aus dem Himmel herab geschenkte Erlösungsliebe brennt in jedem von uns als kosmisches Feuer und Licht. Sie wartet als psychosomatischer Christus in uns auf die gegenseitige geistige Liebesvereinigung. Sie möchte von uns bewußt erfahren und erkannt sein und durch uns in unsere Umwelt weitergegeben werden. Der Neid des Teufels aber bindet uns in Zweifel, Unglauben, Finsternis, Begierde, Egoismus; in Bosheit, Krankheit, Vergänglichkeit und Tod. Dieser innere Kampf kennzeichnet auf weiten Strecken unser geistiges Gebet. Und wir unterliegen meistens. Trotz aller Reue und allen guten Willens zur Umkehr können wir nie Heilige werden.

Stichworte

Traum des Menschen und Stein der Weisen: Christus und des dreieinen Gottes Geist in plötzlicher Gewißheit als geschaute Gegenwart im je eigenen Bewußtsein des Bauches, des Herzens, des Halses, des Gesichts, des Scheitels und der je eigenen Außenwelt zu erkennen und als Liebe und Barmherzigkeit Gottes spürbar zu erfahren.

Jeder Mensch ist immer schwangere Mutter Gottes.

Vernehmen und berücksichtigen der in uns allen anwesenden Liebesseinheit mit Gott – einer Einheit in Getrenntheit; beschauen und in Ehrfurcht und Demut danach handeln, getreu dem psychosomatischen Christus im eigenen wie in des anderen Innern.

Immerwährende Liebesehnsucht nach dieser und Bemühung um diese Liebesvereinigung mitten in voller Bewußtheit.

Das Erleuchtungsbewußtsein ist ein Christusbewußtsein.

Urvertrauen und psychosomatischer Christus sind dasselbe.

Praesentatio Christi in mundo – Darstellung des je eigenen psychosomatischen Christus aus unserer Mitte nach außen hin; immerwährender Gottesdienst im Alltag in möglichst großer somatischer und psychischer Armut, Askese, und in entsprechendem Gehorsam.

An erster Stelle nicht Selbstverwirklichung, sondern Christusverwirklichung. Weniger «Haben», mehr «Sein».

Als wesentlich zählt nur Gott im anderen und in mir.

Wesentlich werden: immerwährendes Gebet auch in allem äußeren Tun, siebentausendmal im Tag, ein Leben lang:

- Himmlischer Gottesgeist um uns, Christi Geist und heiliger Geist in uns, heile und vereinige uns mit allen deinen leuchtenden, uns ins ewige Leben erlösenden Eigenschaften; laß mich den mich und die Welt krankmachenden, mich und den anderen verfinsternenden, den todbringenden psychosomatischen Satan immer deutlicher erkennen, vermeiden und mit deiner Gnadenliebe – soweit du es willst – besiegen.
- Christus, laß uns deinen Leib und dein Blut in unserem Leib und unserem Blut immer bewußter erfahren. Nicht unser Verstand kann dich erfassen. Begreifen und erfahren können wir dich als unbedingt letzte und entscheidende Instanz durch unsere Liebe in uns und um uns und durch unseren Glauben an dich.

- Kosmischer, erhöhter Christus, führe uns mit deiner Liebe und deinem Geist in deinen neuen Bund, individuell, sozial, kulturell, politisch – hinein in eine neue, *christozentrische* Zeitepoche.
- Mein dreifaltiger psychosomatischer, kosmischer, himmlischer Christus, heile mich mit deiner Liebe.
- Gott Vater, Gott Sohn, Gott heiliger Geist, heile mich mit deiner Gegenwart, Autorität und Gnade.
- Mach mich überall und immer dich sehend; öffne mir mein zweites, inneres Auge.
- Gott, laß uns deinen Plan mit uns Menschen erkennen.
- Gott, Christus, heiliger Geist, ihr drei roten Kreuzesrosen, die ich in mir sehe – ich liebe euch für eure ewig beständige Liebe.
- Mein psychosomatischer Christus, Gottes Wort, ich danke dir für deinen Liebeswillen.

Literaturverzeichnis

- Auer, F.: Die Gesundheit. Droemer Knaur Verlag, Locarno 1977.
- Benz, E.: Die Visionen. Ernst Klett-Verlag, Stuttgart 1969.
- Birchlmair, G.: Christentum, Theosophie, Anthroposophie. Herder Verlag, Freiburg i. B. 1950.
- Bleuler, M.: Lehrbuch der Psychiatrie. 13. Auflage. Springer-Verlag, Berlin-Göttingen - Heidelberg 1969.
- Bockel, J. F.: Meditationspraxis. Mosaik-Verlag, München 1977.
- Boss, M.: Psychoanalyse und Daseinsanalyse. Hans Huber-Verlag, Bern 1957.
- Brantschen, N.: Sinnerfahrung und christlicher Glaube; in Sammelband Engadiner Kollegium «Vom Sinn und Wert des Lebens». Theologischer Verlag, Zürich 1975.
- Meditation – ein Stück Hoffnung im Alltag; in Sammelband Engadiner Kollegium «Hoffnung». Theologischer Verlag, Zürich 1979.
- Bräutigam, W.: Einführung in die Psychosomatische Medizin. Georg Thieme-Verlag, Stuttgart 1974.
- Delius, L.: Psychovegetative Syndrome. Georg Thieme-Verlag, Stuttgart 1966.
- Dürckheim, K.: Hara. 4. Auflage. Otto Barth Verlag, Stuttgart 1965.
- Durchbruch zum Wesen. Niehans-Verlag, Zürich 1954.
- Eckhart, J., Meister: Vom Wunder der Seele. Reclam Verlag, Stuttgart 1973, Nr. 7319.
- Schriften und Predigten. Eugen Diederichs Verlag, Jena 1909.
- Eggenspieler, A.: Das Heilige als Entsprechung unserer leibseelischen und erosbedingten Bedürftigkeit; in Sammelband Engadiner Kollegium «Was ist das Heilige?». Theologischer Verlag, Zürich 1974.
- Hoffnung als Pfeil des Humanen ins Göttliche; in Sammelband Engadiner Kollegium «Hoffnung». Theologischer Verlag, Zürich 1979.
- Foligno, A. v.: Zwischen den Abgründen. Johannes Verlag, Einsiedeln 1955.
- Form, W.: Der handelnde Gott; in Sammelband Engadiner Kollegium «Wer und was und wo ist Gott?». Theologischer Verlag, Zürich 1977.

- Freud, S.: Die Zukunft einer Illusion. Gesammelte Werke. Imago Publishing Co. Ltd., London 1952.
- Gebser, J.: Gesamtausgabe. Novalis Verlag, Schaffhausen 1979.
- Gehrke, H.: Jenseits von Freiheit und Würde? In Sammelband Engadiner Kollegium «Freiheit». Theologischer Verlag, Zürich 1976.
- Geroulanos, St.: Gespräche mit verstorbenen und erfolgreich reanimierten Patienten; in Sammelband Engadiner Kollegium «Hoffnung». Theologischer Verlag, Zürich 1979.
- Geyer, H. F.: Das Kontinuum der Offenbarung. Philosophisches Tagebuch III. Verlag Rombach, Freiburg i. B. 1974.
- Guardini, R.: Der Raum der Meditation. Topos-Taschenbücher, Band 92. Matthias Grünewald-Verlag, Mainz 1980.
- Hampe, J. Ch.: Sterben ist doch ganz anders. Kreuz Verlag, 1976.
- Hauer, J. W.: Wesen und Werden der Anthroposophie. 2. Auflage. Verlag Kohlhammer, Stuttgart 1923.
- Hegglin, R.: Differentialdiagnose Innerer Krankheiten. 9. Auflage. Georg Thieme-Verlag, Stuttgart 1963.
- Heidegger, M.: Was ist Metaphysik? 9. Auflage. Vittorio Klostermann, Frankfurt 1965.
- Heitler, W.: Die Natur und das Göttliche. Verlag Klett und Balmer, Zug 1975.
- Helbig, G. (Hrsg.): Martin Luther, Theologie des Kreuzes. J. F. Steinkopf Verlag, Stuttgart 1961.
- Hemleben, J.: Urbeginn und Ziel. Urachhausverlag, Stuttgart 1976.
- Huber, J. J.: Meditation – ein Weg individueller Gottsuche? In Sammelband Engadiner Kollegium «Wer und was und wo ist Gott?». Theologischer Verlag, Zürich 1977.
- Hunke, S.: Europas andere Religion. Econ-Verlag, Düsseldorf 1969.
- Jores, A.: Vom kranken Menschen. 2. Auflage. Georg Thieme-Verlag, Stuttgart 1961.
- Jungclaussen, E.: Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers. Herder Verlag, Freiburg i. B. 1974.
- Kaltenbrunner, G. K.: Emanzipation von der Freiheit; in Sammelband Engadiner Kollegium «Freiheit». Theologischer Verlag, Zürich 1976.
- Karrer, O.: Textgeschichte der Mystik. 3 Bände. Verlag Ars Sacra Josef Müller, München 1977.
- Kleine Philokalie. Benziger Verlag, Einsiedeln 1976.
- Körberle, A.: Gott alles in allem; in Sammelband Engadiner Kollegium «Wer und was und wo ist Gott?». Theologischer Verlag, Zürich 1977.
- Kopp, J. V.: Entstehung und Zukunft des Menschen. 4. Auflage. Rex Verlag, Luzern.
- Lindenberg, W.: Die Menschheit betet. Siebenstern-Verlag, Taschenbuch 127. Ernst Reinhardt Verlag, München-Basel 1968.
- Loyola, I. v.: in Josef Stierli, aus Fr. Wulf: Ignatius von Loyola – Seine geistliche Gestalt und sein Vermächtnis. Echter-Verlag, Würzburg 1956.
- Luyten, N. A.: Der Wissenschaftler und das Heilige; in Sammelband Engadiner Kollegium «Was ist das Heilige?». Theologischer Verlag, Zürich 1974.
- Massa, W. (Hrsg.): Kontemplative Meditation. Die Wolke des Nichtwissens. Topos-Taschenbücher, Matthias Grünewald-Verlag, Mainz 1974.
- Moody, R. A.: Life after life; the investigation of a phenomenon – survival of bodily death. Atlanta 1976.
- Murphy, J.: Ihre außersinnliche Kraft. Verlag Das Besondere, München 1978.
- Naegeli, H.: Die Logurgen (Geistheiler) der Philippinen; in Sammelband Engadiner Kollegium «Vom Sinn und Wert des Lebens». Theologischer Verlag, Zürich 1975.
- Schär, M.: Beruf und Freizeitverhalten als Gesundheitsrisiken; in Sammelband Engadiner Kollegium «Freiheit». Theologischer Verlag, Zürich 1976.
- Schmucker, J. F.: Metaphysik contra Materialismus (die Neuorientierung von Wissenschaft und Weltverständnis in Balthasar Staehelins Buch «Der finale Mensch»). Schweiz. Rundschau für Medizin PRA-XIS, 67, 642–651 (1978).
- Hoffnung als Strukturproblem gegenwärtiger Erfahrung; in Sammelband Engadiner Kollegium «Hoffnung». Theologischer Verlag, Zürich 1979.

Schoch, M.: Aus dem Reich der meditativen Selbstbesinnung; in Neue Zürcher Zeitung, 27. 10. 1976.

– Der religiös ausgerichtete Mensch; in Neue Zürcher Zeitung, 30. 4. 1977.

Seuse: in «Deutsche Mystik». Eugen Diederichs Verlag, Düsseldorf-Köln 1967.

Siegenthaler, W.: Hegglin, Differentialdiagnose Innerer Krankheiten, 12. Auflage, herausgegeben von W. Siegenthaler. Georg Thieme-Verlag, Stuttgart.

Steiner, R.: Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten? Ex Libris Verlag, Zürich 1974.

– Das Christentum als mystische Tatsache. Verlag Rudolf Steiner, Dornach 1959.

Stierli, J.: Gott suchen in allen Dingen. In: Ignatius von Loyola. Echter-Verlag, Würzburg 1956.

Tauler: in «Deutsche Mystik». Eugen Diederichs Verlag, Düsseldorf-Köln 1967.

– in Karrer O.: Textgeschichte der Mystik. Verlag Ars Sacra Josef Müller, München 1977.

Teilhard de Chardin, P.: Der Mensch im Kosmos. Verlag Ch. Beck, München 1959.

Tilman, K.: Wege zur Meditation. Benziger-Verlag, Einsiedeln 1972.

Uccusic, P.: Naturwissenschaft und Paranormologie; in Sammelband Engadiner Kollegium «Vom Sinn und Wert des Lebens». Theologischer Verlag, Zürich 1975.

– PSI-Résumé. Ariston-Verlag, Genf 1975.

Vogel, E.: Die Urlandschaft Gottes; in Sammelband Engadiner Kollegium «Wer und was und wo ist Gott?». Theologischer Verlag, Zürich 1977.

Walter, S.: Das Kloster am Rande der Stadt. Verlag Die Arche, Zürich 1971.

Walther-Büel, H.: Prägung, Übertragung und elementare Religiosität; in Sammelband Engadiner Kollegium «Endliches und Unendliches im Menschen». Theologischer Verlag, Zürich 1973.

Wiesenhütter, E.: Blick nach drüben. Stundenbücher. Furche-Verlag 1974.

Wilson, E.: Why You Do What You Do – Sociobiology: A New Theory of Behavior; in TIME Magazine, August 1, 1977.

Wunderli, J.: Vernichtung oder Verwandlung? Der Tod als Verhängnis und Hoffnung. Klett-Verlag, Stuttgart 1976.

Waser, P. G.: Glauben und Wissen; in Neue Zürcher Zeitung, 1979.

Weitere Publikationen des Verfassers

Allergie in psychosomatischer und soziologischer Sicht. Georg Thieme Verlag, Stuttgart 1961.

Die funktionellen kardio-vaskulären Störungen als psychosomatische Syndrome.
Hans Huber Verlag, Bern und Stuttgart 1965.

Haben und Sein.
Theologischer Verlag, Zürich 1969; 10. Auflage 1979.

Die Welt als Du.
Theologischer Verlag, Zürich 1970; 3. Auflage 1972.

Urvertrauen und zweite Wirklichkeit.
Theologischer Verlag, Zürich 1973.

Der finale Mensch.
Theologischer Verlag, Zürich 1976.

Herausgeber (mit St. Geroulanos und S. Jenny) aller Sammelbände des jährlich stattfindenden Engadiner Kollegiums. Die Sammelbände 1970 und 1971 sind heute vergriffen. Alle übrigen (in der Editio academica des Theologischen Verlags Zürich erschienenen) Sammelbände sind im Buchhandel unter folgenden Titeln erhältlich:

Endliches und Unendliches im Menschen
Was ist das Heilige?
Vom Sinn und Wert des Lebens
Freiheit
Wer und was und wo ist Gott?
Der Mensch zwischen Geist und Materie?
Hoffnung
Was ist Liebe?

Balthasar Staehelin

wurde am 17. Februar 1923 in Basel geboren. Ausbildung zum Spezialarzt für Psychiatrie und Psychotherapie in Basel, Paris, Bremen und in der Psychiatrischen Universitätsklinik Burgölzli in Zürich unter Prof. Manfred Bleuler. 1955 Eröffnung einer psychiatrischen Privatpraxis in Zürich. Seit 1957 nebenamtlicher Konsiliararzt für psychosomatische Medizin an der Medizinischen Universitätspoliklinik Zürich (ehemaliger Direktor: Pfr. R. Hegglin, derzeitiger Direktor: Prof. W. Siegenthaler). 1961 Habilitation. Seit 1962 Lehrbeauftragter, seit 1970

Titularprofessor an der Zürcher Universität.

Wissenschaftliche Publikationen in Fachzeitschriften, ein Buch über die allergischen Krankheiten, ein Buch über die Psychosomatik der Herz- und Kreislauferkrankungen, Einführung des Begriffs «Das vegetative Psychosyndrom» in die Medizin. Arbeitet seit 1966 an seinen «Beiträgen zur Zweiten Wirklichkeit, zur Wirklichkeitsanalyse». Begründer des Engadiner Kollegiums.

Wichtige Veröffentlichungen: Haben und Sein (1969, TVZ), Die Welt als Du (1970, TVZ), Urvertrauen (1973, TVZ).