

Geleitet

Geprägt von der eigenen Kindheit, den Ereignissen, dem Erleben und den Erfahrungen aus dieser Zeit, gestaltet sich wohl ein jedes Leben. Weiter noch! Unsere Groß- und Urgroßeltern haben uns etwas mitgegeben, dass in uns auf eine besondere Art und Weise seine Wirksamkeit in der Gegenwart zeigt und zum Ausdruck bringt.

So bin natürlich auch ich geprägt durch meine Kindheit mit all seinen massiven Ängsten, Verlusten, Trennungen, Vernachlässigungen und Verwahrlosungen durch das Elternhaus –, aber mit der Verbindlichkeit und Loyalität der Nordsee, geprägt von den Jahreszeiten, dem Zyklus des Mondes und dem Rhythmus von Ebbe und Flut. So weiß ich heute, dass ich ein Marschkind in Nordfriesland war und heute noch bin, weil die Landschaft, das Wattenmeer und die dort lebenden Menschen mich sicherlich mit zu dem machten, der ich bin – und der, der ich nicht bin, der ich sein möchte und der, der ich nicht sein möchte, es aber dennoch bin. Die Verbindlichkeit, die klare Orientierung der Gezeiten, die spürbare Kraft des Wassers, die Gewalt der Sturmfluten, die Mondphasen und die brachiale und reduzierte Umgebung haben mich zugleich gerettet und mich in einer besonderen Weise sehend und verstehend gemacht. Das Meer, das Watt war ein Rückzugsort, ein natürliches Exil – keine Gefangenschaft (!), ein Kloster irgendwie, nicht spirituell religiös geprägt – eher mystisch, authentisch, naturell groß und erhabend, leitend und in sich still, (er-)tragend, (aus-)haltend, aufnehmend, genügsam und auch allein machend, – jedoch nicht einsam. Die unmittelbare Nähe zur Nordsee – eigentlich meine ich damit das einzigartige und so vielfältige nordfriesische Wattenmeer – konnte die Balance zu meiner persönlichen menschlichen Tragödie des Elternhauses ausgleichen, indem es durch seine enorme Präsenz und seinen Zyklen ein verbindliches und zuverlässiges Gegengewicht bot. Ohne die Nähe zum Wattenmeer wäre ich vermutlich ein Heimkind, ein Straßenkind, drogensüchtig oder vielleicht straffällig geworden, vielleicht psychiatrisch auffällig, – von Hilfesystemen abhängig oder sogar tot. Insofern hat mich das nordfriesische Wattenmeer gerettet und befreit und mir ein Vertrauen und eine Verbindlichkeit mitgeben können, die heute noch wirksam ist – vielleicht sogar stärker denn je. Und wenn ich sage, dass ich Nordfrieser bin, so meine ich mich als das Marschkind, das das nordfriesische Wattenmeer auf eine ganz eigene Art und Weise zu sich hineingelassen hat. Heute als erwachsener Mensch und Mann würde ich sagen: „Ich kann es atmen, weil ich es geatmet habe“ (dazu noch später), und deshalb ist es in mir – und ich kann darauf zurückgreifen, wann immer ich will und wo immer ich auch bin. Es ist ein Teil in mir oder vielleicht sogar ein Teil von mir. Heute über den Deich zu gehen und in das Wattenmeer zu schauen, lockt mich immer wieder eine Begrüßung ab. „Na, da bist du ja immer noch... – Schön, dass ich mich auf dich so sehr verlassen kann...!“ Es ist manches Mal mit einem Gefühl von „Nach Hause kommen“ verbunden. Mein Kontakt zum Wattenmeer ist ein sehr persönlicher, nicht übertragbar und auch nicht künstlich herzustellen. Es ist vielmehr eine Verbindung, die nicht geplant war und heute nicht planbar ist, etwas ganz Besonderes und für mich Einzigartiges. – Es ist ein Weg. Wenn ich mit Anderen diesen Ort besuche, ist es oft noch eine Zeit lang enttäuschend für mich, weil ich spüre, dass die Magie auf meine Besucher nicht so richtig überspringen mag. Ihnen fehlt der Kontrakt, die Verbindung, die ich habe und die sie logischerweise nicht so empfinden können. Es birgt schon eine besondere Energie, mit den gewaltigen Kräften der Gezeiten aufzuwachsen – aufwachsen zu dürfen. Hinzu kommen noch die Mondzyklen, als immer wiederkehrende Kreisläufe, die unmittelbar auf die Gezeiten und auf die Wasserstände von Ebbe und Flut wirken. Was für ein Geschenk! Was für ein Reichtum! Dieser Reichtum war es auch, der den Mangel an Zuwendung, Beachtung und Sorge durch das Elternhaus lange Zeit ausgleichen konnte.

Heute habe ich mit meiner Vergangenheit Frieden geschlossen, habe dieses „alte Erleben“ weitestgehend zurücklassen und loslassen können, obwohl es trotzdem auf andere Art bis heute immer und immer wieder wirksam ist, insbesondere in Beziehungen zu nahestehenden Menschen. Hier werden immer wieder alte Wunden und Narben spürbar und es wird sicherlich eine Herausforderung meines Lebens sein, diese so zu befrieden, dass Beziehungen zu nahestehenden Menschen noch vertrauensvoller und weniger angstauslösend sein können.

In der Kindheit ist mir wohl etwas Wichtiges nicht mitgegeben worden: Orientierung. Damit meine ich nicht, einen strukturierten Tagesablauf – den gab es ohnehin nicht, weil wir Kinder uns weitestgehend selbst überlassen waren. Vielmehr fehlte es an einer familiären Ordnung, an Zuwendung, Interesse, Neugier, Vertrauen, Liebe und Zuversicht. Meine familiäre Lebenssituation in der Kindheit war geprägt durch ein Nichtvorhandensein von einem Gefühl der Geborgenheit. Mit all diesen Dingen bin ich heute mehr in Frieden denje – und dennoch ist meine Kindheit täglich spürbar, täglich wieder erlebbar, allgegenwärtig. Und in so manchen Situationen komme ich heute noch in die selbige Ohnmacht wie damals. Ich werde dann zum „Überlebenden“ und bin auf einer stetigen Reise ins –, einer Suche nach Leben, weil ich nicht nur Überlebender sein möchte, sondern das Leben, mein Leben gestalten möchte. Immer und immer wieder sind hierzu eigene Reisen notwendig – „Heldenreisen“. Altes darf losgelassen werden –, Neues darf erschaffen werden. Alte Kriege gilt es zu befrieden, Kämpfe dürfen beendet und Schlachtfelder aufgeräumt werden. Ich darf erwachsen werden, Verantwortung für mich und für meine Beziehungen übernehmen – mich immer wieder darin üben, zu scheitern, aufzustehen, weiterzugehen und weiterzukommen. Und zugleich ist es mir von besonderer Bedeutung, dass ich kein Opfer (mehr) bin.

Opfer zu sein bedeutet, dass es auch Täter geben muss – und vielleicht sogar Retter – und so könnte ich an und in mir feststellen, dass ich selbst Opfer und Täter und auch Retter zugleich bin. Es macht keinen Sinn, in solchen Bewertungen zu denken und zu fühlen – diese Kategorisierung führt immer wieder in eine Sackgasse und gibt den alten Kriegen ihre Nahrung. Täter zu benennen, macht in sofern keinen Sinn, als dass wir uns dann lediglich in der Außenanklage befinden, und selbst keine Verantwortung übernehmen müssen. Als reines „Opfer“ können wir unser Unvermögen bei der Lösung von Alltagskonflikten stets auf die „Täter“ schieben. „Mit mir wurde ... gemacht, deshalb geht dieses oder jenes nicht“. Durch die Identifikation mit dem Opfer-Sein können wir unser Unvermögen entschuldigen, doch damit blockieren wir unser Inneres. Die Identifikation mit dem Opfer-Sein blockiert zudem unser Wachstum.

Ich werde zu einem späteren Zeitpunkt die stark bewertenden Begrifflichkeiten von Opfer, Täter und Retter auf eine andere Ebene transformieren und somit Opfer, Täter und Retter wohlwollend sichtbar machen – jedoch ohne die zuweisende und machtvolle Be- und Entwertung durch diese Begrifflichkeiten.

Trotz oder gerade wegen meiner widrigen Umstände, bin ich in meiner Kindheit meiner unglaublichen Kreativität, meiner grenzenlosen Phantasie, meiner enormen Einbildungskraft und meinem „inneren wahren Künstler“ begegnet – ein wahrer Schatz! So habe ich mit meinen Brüdern alles nur Mögliche entwickelt und ge- oder umgebaut. Wir haben aus unseren Fahrrädern neue Fahrzeuge kreiert, „Fahrradsegler“ entwickelt, Flöße gezimmert, Baumhöhlen und andere Nischen erschaffen. Wir kannten die Gezeiten, lebten im Rhythmus des Wattenmeeres und kannten uns ganz selbstverständlich darin aus. So gingen wir schwimmen, wenn Flut war – besonders bei Springflut. Während des Vollmondes streiften wir durch das Vorland der Marsch, weil das Wasser zu diesem Zeitpunkt besonders hoch war. Wir liebten das Watt und gingen in den Schlick, bauten Rutschbahnen und spielten mit dem „größten Matschplatz der Welt“.

Aus alten Zeitungen machte ich Altpapier, schrieb darauf eigene Gedichte und Kurzgeschichten und habe selber Bücher gebunden – mit den Mitteln, die mir halt gerade zur Verfügung gestanden haben.

Es gab eben auch diese Seite in mir, die so unglaublich spielerisch, kreativ und phantasievoll war. Wir waren Abenteurer, Pioniere und Entdecker und stellten dabei fest, dass wir uns in dieser Form des Lebens begegnen konnten und leben durften. Diese Erfahrung des Leben-Dürfens in dieser Form ist so entscheidend gewesen, so voll von Bedeutung, dass ich verstanden habe, was wirklich gemeint ist, wenn wir von Resilienzen sprechen. Resilienzförderung ist kein pädagogisch-erzieherischer oder therapeutischer Akt, denn die Fähigkeit zur Resilienz ist verbunden mit einer tiefgreifenden und berührenden Natürlichkeit von Sich-Einlassen-Können, dem Begreifen-Können der Gesetze der Ordnung und dem Bedürfnis nach dem kindlichen Spielen, das keinem Erwachsenen gefallen muss – nur einem selbst. Diese Art kindliches Spiel ist völlig frei von Gefallen-Wollen. Diese Form des Im-Leben-Seins ist eine Form der Resilienz und eines Bewusstseins und einem Verständnisses dafür, dass wir nicht verloren gehen *können*.

Ich war also, so kann ich es heute sehen, in der mehr als glücklichen Situation, verbunden sein zu dürfen mit der großen Ordnung und ich durfte das natürliche Spiel erleben. Was für ein Geschenk!

Nach diesem zwiespältigen Erleben von Mangel einerseits und Fülle auf der anderen Seite, bin ich – aus heutiger Sicht konsequenterweise – mit der Traumawelt in Berührung gekommen, mit Therapeuten, mit Methoden und mit deren Strukturen. Ich habe erfahren dürfen, dass Vieles hiervon keinerlei positive Wirkung hatte, nicht Weniges davon sogar die eigene Heilung verhinderte und Anderes wiederum vieles wirkte, ohne dass man die Wirkung zu verstehen oder begreifen konnte. Aus diesem Grund habe ich mich in die Traumawelt aufgemacht und durfte am Ende eigene Haltungen, eigene Methoden und Sichtweisen entwickeln, mit denen ich teilweise noch heute arbeiten darf. Diese Haltungen, Methoden und Sichtweisen habe ich immer wieder weiterentwickelt und so ist nach und nach meine ganz eigene Sicht auf die Dinge entstanden, die ich heute „sozialraumorientierte Traumaarbeit“ nenne.

Aus meinem heutigen Wissen heraus sind die Erlebnisse im elterlichen Haus langanhaltende, schwere und schwerste komplexe Traumatisierungen, die mich auch heute noch begleiten. Heute ist der Zugang bewusster, ausbalancierter und öffnet mir Türen, mit anderen Menschen in einen Kontakt und in ein Erleben gehen zu dürfen, das sehr viel Raum für Intuition lässt. Denken, Tatsachen, Wahrheiten und erlerntes Wissen nehmen hierbei eine eher untergeordnete Rolle ein; Fühlen, Wahrnehmen, Intuition und Erfahrungen sind wesentlich bedeutsamer und vordergründiger. Dieses soll nicht heißen, dass wir uns ausschließlich auf unsere Intuition verlassen sollten. Diese kann uns manchmal auch in die Irre führen, wenn die Intuition beispielsweise gerade in den Händen unserer Ego-Ich-Schattenanteile liegt. Ein Wissen um die Entstehung und die Verarbeitung traumatischer Ereignisse ist in jedem Falle unabdingbar. Heute kann ich meine Erfahrungen aus erlebten Traumata einerseits und natürlicher Verlässlichkeit des nordfriesischen Wattenmeeres andererseits als etwas Besonderes begreifen, erleben, fühlen und sehen. Die besondere Mischung, das Wechselspiel und die Intensität beider Seiten haben mir Möglichkeiten gegeben, die ich nur noch anzunehmen brauchte. Dieser besondere Ort ist für mein Erleben „heiliger Boden“ - ein „heiliger Ort“.

Zurückzutreten und die Ordnung zu erkennen, die all diese Dinge des Lebens ausmachen, ist eine umfangreiche und herausfordernde Aufgabe. Es ist wie bei einem Puzzle. Erst beim Zurücktreten erkennen wir die einzelnen Formen der Teile und können diese so zusammensetzen, dass sie ein

Bild ergeben– ein Bild der Ordnung. Und interessanterweise gehören manche Puzzlestücke plötzlich zu einem ganz anderen Puzzle – zu einem ganz anderen Bild. So entstehen dann viele Ebenen, viele komplex miteinander verbundene Matrixen, die alle in der großen Ordnung zusammenfließen. Ich werde Sie im Laufe dieses Buches mit verschiedenen (Ordnungs-)Methoden vertraut machen, mit alten Traditionen, mit den Unterscheidungen von Ordnungen und Strukturen, mit Rhythmik, Zyklen, Resilienzen, mit neurobiologischen Forschungen und den Resultaten hieraus; ich werde Sie in den Kaninchenbau der Traumawelt führen und dort begleiten und Ihnen vielleicht eine ganz eigene – und möglicherweise auch eine neue Sicht auf die Traumawelt nahebringen.

Die Zeit der Kindheit war dann irgendwann vorbei, ich musste nun hinaus in die Welt. Doch festen Boden unter die Füße bekam ich zunächst noch nicht. Meine Verlusterfahrungen als junger Mann – insbesondere als meine beiden ersten Töchter kurze Zeit nach der Geburt verstarben – habe ich erst mehr als zwei Jahrzehnte später betrauern können. In den ersten zehn Jahren nach diesen traumatischen Verlusterfahrungen war ich oft innerlich wie tot, irgendwie wie abgetrennt, nicht in mir ruhend, nicht in mir zu Hause. Ich spürte mich selbst kaum, war getrieben und habe mich mit Denken und Arbeiten so gut es ging beschäftigt und abgelenkt. Nur in meinen persönlichen Krisenzeiten öffnete sich mein Inneres; ich zeigte mich weicher in meiner Umwelt und auch gegenüber mir selbst; ich gönnte mir und meinen nahestehenden Menschen Zeiten der Begegnung, Zeiten der Ruhe und Zeiten des Friedens, doch diese waren selten. Durch all mein Wissen und die Erfahrungen, die ich über die Jahre in der Traumawelt gesammelt habe, ist mir heute umso mehr bewusst, dass ich mein unbearbeitetes Verlust-Erleben auch weitergegeben habe an meine Kinder – transgeneratives Trauma nennen wir das. Es handelt sich um die Weitergabe von Traumata (Lasten) an die nachfolgende Generation – häufig sogar um die Lastenweitergabe über mehrere Generationen hinweg. Es sind Lebensgeschichten, die in ihrer Dramaturgie und ihrer Ohnmacht nicht oder nur unvollständig verarbeitet und dann (unbewusst) weitergegeben werden.

Wir können uns aber von der Last frei machen, wenn wir bereit sind, das Geschenk darin zu erkennen und anzunehmen, - die Trennung von Körper, Fühlen und Denken aufzuheben. Wir dürfen wieder atmen lernen – wir dürfen wieder be-greifen, dass wir verbunden sind, nicht nur mit uns selbst, sondern auch mit anderen – ja sogar verbunden sein können mit Allem. Erst viele Jahre später erkannte ich die Geschenke aus meinen Verlusten. Krisen erlebte und erlebe ich seither als Möglichkeiten, aus der Matrix her austreten zu können. Ich erlebe Krisen als eine Einladung, durch Türen zu gehen, um wieder ein Reisender werden zu dürfen.

Alle die, die mich aus meinen Seminaren, Projekten, Supervisionen, Coachings und Weiterbildungen kennen, haben sicherlich bemerkt, dass bei mir in manchen Situationen die Sprache stockt und in Stakkato verfällt, was wir als Stottern bezeichnen. Im Alter von elf Jahren begann bei mir – ausgelöst durch ein traumatisches Verlusterlebnis – eine etwa dreijährige Zeit des Schweigens. Ich konnte plötzlich nicht mehr flüssig sprechen bis ich schließlich fast komplett verstummte – in der Logik handelte es sich hier um eine Vermeidungsstrategie, denn sprechen konnte ich ja noch, nur eben nicht flüssig. Da war das Verstummen irgendwie besser und attraktiver. Mit vierzehn Jahren „erwachte“ ich aus diesem Stakkato, dieser Starre und sprach wieder. Bis heute sind „Reste“ aus dieser „Zeit der Sprachlosigkeit“ übrig geblieben. Natürlich hätte ich diese Beeinträchtigung therapeutisch-logopädisch beseitigen können. Ich entschied mich jedoch dazu, diese Zeit in mir wach zu halten, weiter präsent sein zu lassen und für alle und insbesondere für mich selbst als sichtbar und erlebbar zu erhalten, weil ich intuitiv wusste, dass die Restzustände der traumatischen Starre ein Teil meiner Persönlichkeit und meines Charakters

ausmachen würden. Und so bin ich achtsamer und milder mit mir, authentischer und mehr mit mir selbst im Kontakt und dadurch auch mit anderen. In der Sprache zu stocken, ist wie der Ausdruck meiner unbewussten Unausgeglichenheit, ein Signal an mich selbst mit der Botschaft: „Achte nun auf Dich und atme ruhig und tief! – Besonders achte auf das Ausatmen, denn das reduziert die Angst...“. Ich erlebe diese Wahrnehmung als sehr respektvoll und würdigend und so ist dieses gelegentliche Stottern für mich keineswegs eine Beeinträchtigung, sondern vielmehr ein Botschafter in mir selbst und ein Bewahrer und Bewacher der damaligen Geschehnisse.

In den drei Jahren des „Nicht-Sprechen-Könnens“ begegnete ich mir auf eine besondere Weise in der Stille und im Beobachten spezifischer körperlicher Abläufe. Ich hatte sozusagen ein sehr langes Rendezvous mit mir selbst – nicht immer schön und harmonisch. Ich litt unter einer Art Übersensibilität mit Fehlinterpretationen körperlicher Zustände und entsprechenden Operationalisierungen bzw. Regulierungen. Ich fühlte mich häufig krank, hatte große, sogar größte (Überlebens-)Ängste und oft auch Panikattacken. Ich wollte weder leben noch sterben. Gleichzeitig fühlte ich in der Stille eine Art mystische oder spirituelle Ordnung, eine Verbindlichkeit und eine Verlässlichkeit, die ich bereits durch das Wattenmeer erfahren und geatmet hatte. Und so brauchte ich etwa drei Jahre um wieder aus meiner Starre zu „erwachen“. In dieser Zeit musste scheinbar Etwas in mir reifen. Die Zeit der Stille war ein Exil irgendwie – eine Zeit der Innenwelt, in der ich verkapselt und getrennt war von der Außenwelt mit ihren starren Strukturen und Regeln, die keiner wahren Ordnung entsprangen, – die lediglich wiederkehrende Abfolgen festlegten, in der echte Begegnungen, Befriedung und Heilung kaum möglich waren.

Für meine heutige Tätigkeit ist dies alles von großer Bedeutung. Die Symptome von Menschen „einfach“ wegzunehmen, entspricht der Haltung und dem Vorgehen unserer Leistungsgesellschaft und stellt lediglich die „Funktionstüchtigkeit“ wieder her. Es spiegelt eine Reduktion auf Brauchbarkeit, die unsere Gesellschaft mittlerweile in jahrhundertelanger Übung heute als Grundannahme verinnerlicht hat. Das gilt im Übrigen auch für den traumatisierten Menschen selbst, der in erster Linie ein „Wieder-Funktionieren“ wünscht. Alles, was uns in diesem Funktionieren stört, beschreiben wir als Beeinträchtigung, Störung oder Krankheit. Ich habe durch meine Zeit des Rückzugs erlebt und erfahren dürfen, dass wir uns Zeit nehmen sollten, dass wir uns Zeit nehmen und dürfen, um uns selbst zuzuhören und um in dieser ganz eigenen Sprache in einen inneren Dialog einzusteigen, damit wir uns selbst begegnen können, um zu verstehen, was wir brauchen und wie uns unsere Symptome (Entwicklungs-)Türen zeigen und öffnen können. Denn Symptome sind ein Ausdruck eines unausgeglichenen und getrennten Seins sowohl im Kontakt zum Außen als auch im Inneren zu uns selbst. Symptome sind wie eine eigene Sprache. Sie erzählen uns eine Geschichte, eine Geschichte des Mangels und von unbeachteten Bedarfen und von einem Aus-dem-Gleichgewicht-sein.

In der Zeit der Stille und auch in der Zeit der früheren Kindheit fühlte ich mich dennoch ganz tief in mir nicht immer einsam. Ich spürte da etwas Zentrales, eine Art vertraute Konstante, eine Art Urmutter und Urvater. In heutiger Sprache kann ich es am ehesten so zum Ausdruck bringen wie es einst Hildegard von Bingen so schön schilderte:

„Alles ist mit Allem verbunden“

Wir müssen auf unsere Seelen hören,
wenn wir gesund werden wollen.
Letztlich sind wir hier,
weil es kein Entrinnen vor uns selbst gibt.
Solange der Mensch sich nicht selbst
in den Augen und im Herzen seiner Mitmenschen begegnet,
ist er auf der Flucht.
Solange er nicht zulässt,
dass seine Mitmenschen an seinem Innersten teilhaben,
gibt es keine Geborgenheit.
Solange er sich fürchtet, durchschaut zu werden,
kann er weder sich noch andere erkennen,
er wird allein sein.
„Alles ist mit Allem verbunden.“

(Hildegard von Bingen)

Mit etwa fünfzehn Jahren lehrte ich mir selbst das Gitarrenspiel; zur gleichen Zeit entdeckte ich die Faszination der Rhythmen. In den Rhythmen und in der Musik erlebte ich drei Vertraute wieder, die ich nun wiederum in einer anderen Form erleben konnte: Verbindlichkeit, Verlässlichkeit und eine Konstante, nicht aus der Kraft der Natur, sondern diesmal aus der Kraft der Kunst. Diese Erfahrungen waren für mich faszinierend und sind es bis heute noch. Und so fällt es mir nicht schwer, in meiner Tätigkeit mit Menschen, die Naturerfahrungen mit den Kunsterfahrungen zu mischen. Sie stören sich nicht, sie ergänzen sich, wenn wir bereit sind hinzuhören, zu lauschen, uns Zeit zu nehmen und der inneren Stimme zu folgen, der ich, insbesondere in meiner Zeit der Stille begegnet bin. Trotz großer Verzweiflungsphasen, dem Zweifel am Sinn des Lebens, dem Zweifel an der Menschlichkeit, dem Zweifel an der Existenzberechtigung meiner Selbst, konnte ich dieser Verbindlichkeit mehr und mehr Vertrauen schenken und überlebte nicht zuletzt durch diese intensive Erfahrung und dem damit verbundenen Gefühl, im Leben und am Leben zu sein – im Leben und am Leben sein zu dürfen. Es fühlte sich an wie ein Geschenk, das mich geradezu dazu aufforderte, etwas mit ihm anzufangen, die Fülle aus ihm zu erkennen und diesen Erfahrungsschatz weiterzugeben.

Das „Erleben des Scheiterns“ als ein Geschenk zu begreifen, das letztlich Glück und Zufriedenheit ermöglicht, ist für mich heute eine wichtige Wahrheit und gehört zu meinem Bewusstsein der „großen Ordnung“. Es steht in Zusammenhang mit dem Verständnis des Gesetzes der Dualität. Nur in der Dualität, im Kontrast der Gegensätze, können wir Potenziale ableiten, Lösungen oder Wege erkennen oder den Sinn entdecken, vielleicht sogar Lebensaufgaben. Die Dualität ist jedoch im Grunde genommen noch um ein Vielfaches erweiterbar. Wir leben heute in einer Welt der Vielfalt, in der es von Möglichkeiten nur so wimmelt. Eine Begrenzung auf das Eine oder auf das Andere wäre bei dieser Vielfalt glatt eine Verschwendung von Möglichkeiten. Trotzdem muss man sich manchmal entscheiden, – doch man darf sich irren, man darf scheitern – und weiter gehen.

Es ist alles ein Weg, deren Ziel unklar scheint. Im Denken kann ich Ziele formulieren, die ich nach kurzer Zeit in der Begegnung mit mir selbst wieder über Bord werfe. Im Grunde weiß ich, dass ich

nicht zu planen brauche, wenn ich diesen Weg weiter gehe. Ich brauche nur einen Schritt vor den nächsten zu setzen; meine Füße tragen mich dann „von allein“ an Orte und in Situationen, zu Menschen und in Begegnungen. Das ist mein verbindlicher und verlässlicher Kontakt mit dem großen Ganzen, mit dem Universum, mit der Urmutter und dem Urvater - mit Gott. Auch, wenn ich hier und da ins Zweifeln und Straucheln komme, so kann ich durch diesen Kontakt tatsächlich mein Scheitern erleben, aufstehen, meine Krone richten und den nächsten Schritt setzen.

Eine zusätzliche bedeutsame Entdeckung in den Rhythmen, in der Musik und in der Natur machte ich etwa zur gleichen Zeit – also mit etwa fünfzehn Jahren, als ich wieder zu sprechen begann: Bewegung als Sprache oder vielmehr als Ausdruck meiner Selbst. Ich entdeckte den freien Tanz, als Bewegung, nicht in fertigen Formen und Abfolgen gegossen, sondern vielmehr als ein Gespräch mit mir selbst und der Musik, der Rhythmik und dem Raum, der mich umgab – später dann in einer bewussten spirituellen Verbindung. Ich machte erste Erfahrungen – völlig ungeleitet – mit der Großen Verbundenheit. Es war eine Begegnung mit mir selbst und mit dem ganzen Universum. Es war ein Rausch ohne und manchmal mit Drogen, eine Trance, in die ich mich einfach so hineinfallen lassen konnte, ohne großen Aufwand betreiben zu müssen. Ich war in der Lage, mich in wenigen Minuten in einen spirituellen Zustand zu bringen. Ich wusste damals nur nicht, dass dies eine Form von der Spiritualität und der Trance bzw. der Ekstase war. Ich bildete mir ein, dass ich mit dem Wahnsinn oder mit dem Verrückt-sein tanzte. Und es zog mich an! Dort schien mir ein Ort der Sicherheit zu sein. Hier konnte ich mit meiner Seele reisen. Dort war die Energie, – unerschöpflich viel Energie, die ständig in Bewegung war und durch alles hindurchgehen konnte. Damals hatte ich hierfür keine Sprache und behielt dieses Erleben für mich, da ich mir im Stillen sagte, dass das wohl der Wahnsinn sein könnte, ein Verrückt-werden, für das man sicherlich weggesperrt werden würde. (Aus heutiger Sicht vermutete ich damals wohl, dass ich psychotisch sei.) Ich philosophierte auf diese Art im Stillen immer weiter und ahnte nicht einmal, dass es Bücher zu diesen Themen gab, dass sich bereits viele Menschen mit den sich mir aufdrängenden Themen beschäftigt hatten. Ich hatte nur mich. Und aus heutiger Sicht war das auch gut so, da ich hierdurch nicht verfälscht wurde, mich nicht anhand von bereits vorhandenem Material einordnen, vergleichen, absichern oder bestätigen lassen konnte. Ich hatte nur mich und meinen Kontakt mit mir selbst, dem Universum und vielleicht Gott. Ich hatte nur mein eigenes Erleben. Später kam ich mit den Schriften und der Methode von Gabrielle Roth in Berührung – mit den fünf Rhythmen, die im Übrigen auch mit der Methodik der Elementarbeit sehr beeindruckend koppelbar sind. Hiervon werde ich Ihnen später erzählen.

Durch all diese Erfahrungen, durch dieses Erleben, das mir zuteil wurde, weiß ich heute, was ich kann, zu was ich in der Lage bin und zu was ich in der Lage sein könnte. Wir sind in der Lage uns immer wieder neu zu begreifen und unser Leben ständig neu zu formen und zu erschaffen. Ich weiß dadurch vielleicht nicht immer, *wer* ich bin, weil mein Selbst unentwegt in Bewegung und in Veränderung ist. Ich spüre und erlebe aber, *dass* ich bin! Ich kann den Moment, das Hier und Jetzt begreifen, gestalten und erschaffen, – ich kann im Hier und Jetzt meinen Atem finden und ausrichten. Ich kann die Momente im Hier und Jetzt aber auch zerstören und Dinge verunmöglichen, wenn ich zu sehr im Denken und Wollen bin. Immer wieder gerate ich in diese Falle, ich scheitere und darf darin meine nächsten Aufgaben erkennen: Dinge zu ermöglichen und -zuerschaffen. Ich darf zu dem, was ich kann Vertrauen haben! – Das habe ich so intensiv erleben und atmen dürfen, dass hier eine tiefe, stark verwurzelte Verbindlichkeit und Verlässlichkeit entstanden ist, ein Kontakt mit mir und dem Universum und Gott, egal wie ich mir Gott nun eben gerade vorstelle. Dieses spielt keine Rolle. Ich könnte auch von der Urmutter oder und dem Urvater aller Dinge sprechen oder der großen spirituellen Energie („Great Spirit“), die alles zusammenfügt und zusammenhält...

Meine Kindheit war zum Einen durch das „Kneipengeschäft“ meiner Eltern sehr sexualisiert, ich lebte in der Aura der wohl gefühlt wildesten Kneipe zu dieser Zeit in Nordfriesland; Zum Anderen war ich umgeben von einer in der Welt arbeitender und schuftender Menschen. Etwas Anderes gab es nicht oder lediglich in Ansätzen, oder vielleicht sah ich diese andere Welt auch nur nicht. Gleichzeitig war mein Dasein geprägt von emotionaler Verarmung und Verwahrlosung, so dass sich mir ein seltsamer Blick in die eigene, innere Welt als auch in die äußere Welt formte. Diese Welt bestand aus Erfahrungen, Interpretationen und Rückschlüssen sowie Annahmen. Dieses Erleben kann ich auch heute noch reproduzieren. – Der entscheidende Unterschied zu damals liegt jedoch in der Transformation, was bedeutet, dass ich heute mit diesem „alten und frühen Wissen“ mehr und mehr ins Gestalten kommen kann und dadurch dem „alten (traumatischen) Erleben“ nicht mehr so ausgeliefert bin. Ich habe mehr Vielfalt in mir! Die alten Erfahrungen sind im Kontakt mit einem „neuen Erleben“, mit einer neuen Zeit und ermöglichen so auch weiterhin ein Ordnen und Sortieren der Dinge im Sinne eines sich-bewusster-werdenden Prozesses. Dieses Verständnis und die Bedeutung von Bewusstsein sorgt für eine von Innen heraus erlebte echte Orientierung und schließlich für eine Haltung die aus Achtsamkeit, Respekt und Würde besteht. Sie ist ein Teil der natürlichen Ordnung und nicht über Strukturen herzustellen.

Durch den Vater meiner ersten Freundin – ich war damals etwa fünfzehn Jahre – öffnete sich dann erstmals ein neues Fenster, zwar noch keine Tür, durch die ich hätte gehen können, – lediglich aber immerhin ein Fenster, durch das ich durchschauen konnte in eine andere, in eine neue Welt. Er war ein Mann, der über sich und sein Erleben in einer Art und Weise sprach, die ich bis dahin nicht kannte, – der sich zudem mit mir auf eine respektvolle und aufmerksame Art und Weise unterhielt. Er sah und meinte mich, – sah mich anders als alle Erwachsenen zuvor. Er sah *in* mich! Er sah mir direkt in mein Herz, in meine Seele, er sah meine Ängste und meine Verwundbarkeit. Heute spreche ich sehr häufig den Satz, den ich als zentrale Haltung begreife: „Ich sehe Dich.“ Es ist eine Verbindung, ein Sich-Ankoppeln, eine Form von Intimität, die die Grenzen von einem Individuum zum anderen auflösen kann. Dass dieses auch mit der Natur, mit Rhythmik und Musik funktionierte, kannte ich bereits durch Tanzen, Trommeln und Musizieren. Ich wusste bis dahin jedoch noch nicht, dass es sich hierbei auch um eine Form von Intimität handelt: Koppeln oder „Einloggen“, wie ich es häufig selber lehre, – Sich-Miteinander-Verbinden. „Ich sehe Dich“ ist eine unabdingbare Voraussetzung in der Arbeit mit Menschen, – insbesondere mit (bindungs-)traumatisierten Menschen. Durch die Verbindung mit der Natur, mit oder in sich selbst, mit Musik, Kunst, mit anderen Menschen oder auf sonst eine Weise, erschaffen und öffnen wir neue Räume, neue Resonanzräume, in denen wir anfangen, zu schwingen und in einen Austausch zu gehen. Wir füllen diese Schwingungsräume mit Energie, die wiederum verstärkend wirkt. Unsere Stoffwechsel werden angeregt und produzieren bindungsfähige Hormone, die in der Folge auch Serotonin in unserem Körper freisetzen. Serotonin sorgt für ein Absenken des Stress- und Angstpegels und kann zu mehr Gelassenheit und Ruhe führen.

Im selben Zeitraum – also im Alter von fünfzehn Jahren – bin ich dann mit meiner ersten Freundin zu ihrer Mutter gezogen. Das war immer noch in Nordfriesland. Aber durch diesen Umzug konnte ich mich von meinem Zuhause wegbewegen und in neue oder andere Welten schauen. Später bin ich dann mit der Freundin zum Vater nach Düsseldorf gezogen. Hier machte ich ein zweijähriges Praktikum in einem psychiatrischen Wohnheim und war plötzlich wieder einmal in einer irgendwie vertrauten Welt. Diese Welt kam mir überhaupt nicht fremd vor. Hier wohnten die Wahnsinnigen und Verrückten, die Gescheiterten, die Lebensmüden und die Gebrochenen, – das waren alles Menschen mit Erfahrungen, die ich irgendwie teilen oder zumindest nachempfinden konnte. Doch kam ich durch diese Tätigkeit zum ersten Mal auch mit etwas in Berührung, das ich als eine Form gesellschaftlicher Schuld betrachtete: Der Umgang mit diesen Menschen, war geprägt von

Hilfeplänen, Anwendungen, Strafen und Sanktionen, Fixierungen, pharmakologischem Zutoxen, Folter, Erniedrigungen und **einer tiefgreifenden Entwertung und Entwürdigung der Menschen durch eine gesellschaftliche Bewertung**. Diese Menschen wurden behandelt, als wären sie Menschen zweiter Klasse, als hätten sie weniger Rechte als Andere und müssten lediglich versorgt werden. Sie wurden behandelt als wären sie unmündig und es gäbe für sie eine humanistische Verantwortungsübernahme im Sinne einer gesellschaftlichen Fürsorge. Auch heute ist diese Form der Fürsorge und Versorgung noch zu finden und auch noch gesellschaftlich fundiert (eigentlich fundamental zementiert) oder besser noch – konditioniert. Ich kann damit nur wenig anfangen. Diese gesellschaftliche Grundhaltung gegenüber psychiatrisch untergebrachten, psychisch kranken Menschen ist mir fremd und schwer zugänglich. Nicht, dass mir Fürsorge und Versorgung missfallen würden – nein – Fürsorge und Versorgung sind im sozialen Miteinander unabdingbar. Ich habe jedoch erlebt – und ich gehe einmal davon aus, dass viele Leser*innen eine ähnliche Erfahrung machen mussten – dass viele dieser Menschen überhaupt nicht gesehen wurden und werden, nicht im Sinne dieser zentral wirkenden Grundhaltung von „**Ich-sehe-Dich**“. Die Fürsorge und Versorgung von Menschen lediglich als „Verrichtung“ betrachtet und zu den Bedingungen der Träger und Einrichtungen umgesetzt, ist vielleicht sogar die Folge eines transgenerativen, kollektiven Traumas aus vergangenen Zeiten, welches bis heute wirksam ist. Und auch im Zeitalter der Inklusion (ab etwa 2008) wurde diese Haltung nie wirklich aufgegeben. Hinzu kamen lediglich die Begrifflichkeiten der *Befähigung* und der *Beteiligung*, die aber bedauerlicherweise auf deutschem Boden nicht konsequent so gemeint waren und es auch heute noch nicht ist.

Nach Lebenssinn, nach Eigensinn, nach Neugier, nach Lebensvision oder nach der Liebe zu Etwas wird nicht oder nur ansatzweise geforscht, auf diese Suche wird sich in der Regel nicht begeben. Diese Form der Versorgung und Fürsorge wird dann zur Normalität, chronifiziert sich, wir werden träge und passen uns immer mehr an, was letztlich einer *inneren Kapitulation* gleichkommt. Eigene Ideen, und eigene Eigensinnigkeit werden unterdrückt und bekommen nicht mehr den notwendigen Ausdruck. Eigenarten werden nicht mehr gelebt und vielleicht auch gar nicht erinnert, sondern in Symptome umgewandelt. Eigenartigkeit wird vielleicht sogar als schambesetzt und als peinlich erlebt, währenddessen das Sich-Anpassen in die vorhandenen gesellschaftlichen (Gitter-)Strukturen als erstrebenswert gilt. Dieser in sich verdrehte Prozess kann sogar toxisch wirken. Er vergiftet dann unter Umständen unseren Körper, unsere Organe, unsere Nervenbahnen, unsere Gefäße und sorgt im Laufe der Zeit nicht selten für Folgeerkrankungen, die dann meistens wieder als eigenständige Erkrankungen diagnostiziert und behandelt und nicht im Kontext mit dem Leben, beziehungsweise mit den Lebensereignissen gesehen werden. Der Zwiespalt von Eigenheiten und der Anpassung an die funktionalen Gesellschaftssysteme stellt uns vor große Herausforderungen. Oft siegt die Anpassung in Form der Bedürfnis- und Verhaltensunterdrückung als eine Form der inneren Kapitulation. Die Erschaffung und der Ausdruck eigener (Lebens-)Visionen und (Lebens-)Ideen, werden dabei aufgegeben. Am Ende stehen brave und angepasste, konditionierte „Visionen“ und Ideen, die der (Gitter-)Struktur einer Hochleistungsgesellschaft nicht mehr gefährlich werden können, die zum Teil sogar so transformiert und verdreht wurden, dass sie dem System sogar dann noch dienlich sind, indem sie uns zu Konsumenten deklarieren und uns auf diese Weise kontrollieren. Unsere Hochleistungsgesellschaften haben ein so starkes Bedürfnis nach Kontrolle, weil sie selbst aus der geschichtlichen Vergangenheit heraus komplex traumatisiert sind. Die vielen Kriege, Versklavungen, Revolutionen, Intrigen, Korruptionen, Annektionen, Verrate, Hinterlistigkeiten und Putsche sind die Gründe für eine solche tiefgreifende Traumatisierung. Der letzte Weltkrieg und insbesondere die Grundhaltung des dritten Reiches haben uns bis in die heutige Zeit zutiefst bindungstraumatisiert. Aber auch schon die vielen Generationen davor sorgen für einen Teil der heutigen Traumatisierung. Diese immer weitergegebenen Lasten sind vor Allem aufgrund von

unbewusster Angstvermeidung entstanden. In heutigen Erziehungsstilen und auch Erziehungsratgebern finden wir noch immer Grundhaltungen und Grundannahmen, die uns, wenn sie praktisch umgesetzt werden, zutiefst von einander trennen und verwaisen lassen und uns somit erneut traumatisieren oder zumindest in unserer Resilienzfähigkeit deutlich schwächen und beeinträchtigen. Hierbei meine ich geht es beispielsweise um die Kontakte von Eltern zu ihren Kindern bis hin zu körperlichen Kontakten von erwachsenen Menschen – insbesondere die sexuellen Kontakte zur Zeugung und die sexuellen Kontakte zu Befriedigung körperlicher Anspannungen. In Partnerschaften oder unter Eltern, aber auch unter Fachleuten führen diese Themen immer wieder zu heftigen Auseinandersetzungen, weil die körperliche Nähe und die resultierenden Berührungen hieraus nicht selten transgenerativ konditioniert und bindungstraumatisiert eingefärbt sind. Wir wissen, dass traumatische Erlebnisse ohnmächtig machen. Die Hochleistungsgesellschaften haben Angst vor dieser Ohnmacht und sind daher auf der Suche nach Sicherheit. Um diese Angst in den Griff zu bekommen und sich in scheinbarer Sicherheit zu wiegen, braucht es Mittel und Methoden der Kontrolle. Ein wirkungsvolles Mittel ist der Konsum von sinnlosen Dingen. Es ist eine moderne Form der alten römischen Form von „Brot und Spiele“.

Das Sprichwort „Vertrauen ist gut – Kontrolle ist besser...!“ komplementiert diese Sichtweise und unterstreicht sie geradezu mit einem Marker. **Solange wir die Sicherheit in der Kontrolle suchen, werden wir die transgenerativen Lasten und Traumata unserer Länder und uns selbst nicht heilen und umwandeln können.** Wie viele Auseinandersetzungen und gar Kriege wollen wir tatsächlich noch führen, bis wir das Bewusstsein erlangt haben, dass wir aus Angst – aus traumatisch begründeter Angst – solche Grausamkeiten begehen. Wir sollten verstehen, dass wir die transgenerativen Lasten nur heilen können, wenn wir lernen, uns zu verbinden und einander zuzuhören, um zu verstehen und einander zu lieben. Das bedeutet, dass wir das Verbindende suchen und das Trennende überwinden müssen. Vertrauen erleben und uns ganz Einlassen zu können. Nur auf diesem Weg begegnen wir unseren Drachen, die wir zähmen dürfen.

Nordfriesland war das Eine – etwas Anderes war das Marschland mit seinen Deichen, der öden und reizarmen Landschaft, dem vertrauten Wattenmeer mit seinen Gezeiten, seinen Gerüchen von Salzen und Schlick, den fordernden Winden, in die man sich so häufig hineinstellen – nein hineinfallen lassen und einlassen musste, um einigermaßen entspannt stehen zu können. Dieses Marschland, dieses schöne Fleckchen Land, dass so erfüllt ist von Erinnerungen und alten Geschichten, konnte ich lange Zeit gar nicht betreten. „Ja“ – ich bin ein Marschkind, und die Gezeiten nehme ich noch heute mit in den Schlaf, genauso wie den Wind und die Rauheit der Küstenlandschaft. Ich habe sie so tief in mich eingesogen, dass ich überall mit diesem Stückchen Erde in Kontakt kommen kann. Das ist für mich so sehr von Bedeutung, weil das nordfriesische Wattenmeer mit seiner Küstenlandschaft meine Vertraute und Verbündete ist, die mich rettete und auch heute noch einen Kraftort für mich darstellt. Die Verbindlich- und Verlässlichkeit wirken heute noch in ihrer ursprünglichen Kraft. Ich bin irgendwie überall zu Hause und gleichsam Reisender, denn mir ist bewusst, dass ich ein (heiliges) Wesen auf diesem Planeten, auf Mutter Erde bin, – und ich habe begriffen, dass dies uns alle miteinander vereint.

Besonders im Tanz finde ich schnell einen Zugang zu diesem Ort und dann zu dem Kontakt in mir selbst, zu Mutter-Erde, dem Universum und zu Gott, zu dieser unerschöpflichen göttlichen Energie... Und ich finde Zugang zu dem alten Wissen und zu den Gesetzen der großen Ordnung; ich weiß und kann spüren, dass Alles mit Allem verbunden ist. In solchen Momenten empfinde ich

mich als Teil dieses Großen Ganzen, ich bin nur im Hier und Jetzt. Alles Trennende wird aufgehoben. Der Verwaiste in mir darf zur Ruhe kommen, wenn auch nur für kurze Zeit, – aber diese Momente sind Heilung. Es ist ein großes Geschenk solche Momente bewusst wahrnehmen zu können. Ich bin mir sicher, dass diese Art von Erlebnissen die Kraft haben, die psychischen Wunden, die durch traumatisches Erleben entstanden sind zu heilen. Aufgrund dieser erlebten Erfahrungen kann ich nun auch anderen Menschen auf meine ganz eigene, besondere Art und Weise begegnen – nicht aus einem Mangel heraus, sondern aus einer sich immer wieder erneuernden und geradezu überlaufenden Fülle.

Durch viele Zufälle und dem Bedürfnis Antworten zu finden, baute sich eine Motivation in mir auf, – ein Antrieb und ein Feuer. Ich hatte Lust, zu Lernen, Dinge auszuprobieren, Fragen zu stellen und Antworten zu bekommen. Ich begann Fort- und Weiterbildungen in Entwicklungspsychologie und systemischer Therapie zu besuchen, beschäftigte mich mit den verschiedenen Ansätzen der Pädagogik, vermischte dann Soziologie, Psychologie und Pädagogik miteinander, – kombinierte dieses Wissen mit den verschiedenen Naturräumen, sowie Musik und Rhythmik, später mit Tanz und der Spiritualität indigener Volksgruppen und anderen unspezifischen Formen und Disziplinen und so entstand ein erster Abdruck – eine kleine Idee, eine erste Haltung.

Bedauerlicherweise (aus heutiger Sicht war es die notwendigerweise Konsequenz hieraus) kam ich auf diesem Weg schnell wieder an meine eigenen Grenzen, an meine eigene Geschichte, an Symptome, an Schmerzen, an Vermeidung – an eine tiefgreifende Zersplitterung in mir. In mir entstand ein erheblicher Leidensdruck, – wieder mit den alten Bekannten: Schwindel, Angst und Panik, Schmerzen, Schlafstörungen, Erschöpfung bei gleichzeitiger Rast- und Ruhelosigkeit. Doch trotz Alledem setzte ich diesen - meinen Weg fort und entwickelte über die Jahre eine Vision, die im Grundsatz und in der Grundhaltung für mich heute noch aktuell und wahr ist. Die Vision betrifft einen Paradigmenwechsel von der Versorgung und Fürsorge hin zu Teilhabe und Einbindung (Inklusion).

Mit dieser Idee gründete ich dann, mit etwa dreißig Jahren, meine erste sozial-psychiatrische Einrichtung. Und so kam ich erneut wieder in den Kontakt mit Wahnsinnigen und Verrückten, Gescheiterten, Lebensmüden und Gebrochenen.

Dies war nicht meine erste Firmengründung. Bereits mit neunzehn Jahren gründete ich eine kleine Musikproduktionsfirma und machte damals erste Erfahrungen mit der Selbständigkeit. Ich war mutig (und auch rebellisch) genug, folgte häufig meinem Weg einfach Schritt für Schritt. Heute *sehe* und *begreife* ich den zurückgelegten Weg als die logische Konsequenz meiner (Teil-)Schritte, meiner Intuition und meiner Verbindung mit mir selbst, mit Mutter-Erde, dem Universum und mit Gott. Heute kann ich aus diesen Erfahrungen unendlich schöpfen, weil ich spüre, dass ich Zugang zum Ganzen habe und weil ich darauf vertrauen kann, dass die Dinge und Ereignisse in einer bestimmten Ordnung (universellen Gesetzen) stehen. Und trotzdem scheitere ich auch heute noch immer mal wieder und merke zu spät, dass ich „falsch“ abgebogen bin, obwohl es ja keine falschen Wege gibt, nur notwendige Umwege. Scheitern ist auch nur eine Notwendigkeit zur Erneuerung, – zu Wachstum und zu Veränderung. Das Erlebnis des Scheiterns ist so manches Mal notwendig, damit Bewusstsein und Erkenntnis, Zufriedenheit und Glück – und letztlich Heilung entstehen kann.

Einige Jahre arbeitete ich mit meiner Einrichtung, versuchte mein Konzept so gut es ging umzusetzen und sammelte viele praktische Erfahrungen. Ich hatte eine Frau und drei Töchter, verdiente genug Geld,... Für eine Weile schien ich alles zu haben, schien zur Ruhe gekommen,

beschäftigt, zufrieden zu sein. Aber bald schon kehrte eine neue Unruhe in mich ein und jene Stimme in mir wurde wieder lauter, die weiter will, um Neues zu entdecken und vor Stillstand und Stagnation warnt. Ich war nun knapp über vierzig und hatte im Grunde mehr als das durchschnittlich Mögliche erlebt. Ich hatte eine Familie, Häuser, Autos, einen mittlerweile überregional anerkannten sozialpsychiatrischen Träger entwickelt und „unter Wind gesetzt“. Aber konnte das schon alles sein, was es zu entdecken gibt? Dann hätte mein Leben an dieser Stelle auch enden können. Plötzlich wurde mir bewusst, dass ich mich an der Eingangstür zum Mainstream befand, also am Ufer zum großen Fluss dieser Matrix. Das ließ mich erschrecken und wirkte in der Betrachtung meiner Selbst sehr entfremdend. Ich wollte um keinen Preis den Kontakt zu mir selbst verlieren, und so wurde einmal öfter die Notwendigkeit einer Veränderung geboren und zu einem pubertären Plan, bei dem ich erst einmal nichts bejaen, aber alles verneinen durfte. Ich wollte das Alles so nicht mehr, wusste aber nicht, was ich mir stattdessen wünschte, außer ein Suchender und Reisender zu werden, der sich auf die Suche – Reise nach einer besseren Welt aufmachte.

Der brachiale, bilanzierte Suizid einer Klientin besiegelte dann endgültig meine Entscheidung, aus dieser Form des Lebens auszusteigen. Und so wusste ich, dass 2012 das Jahr des Aufbruchs, meines Aufbruchs werden sollte – ohne zu wissen, wohin. Ich wollte mein persönliches Schiff aus dem sicheren Hafen bringen und unter Segel setzen. Ich wollte keine Kompromisse, ich wollte etwas Neues. Es ging um eine tiefgreifendere Erfahrung. Es ging um eine Abenteuerreise außerhalb der Matrix-Realitäten. Ich suchte *neue* Realitäten und war bereit, alles Vorherige zurück zu lassen. Zunächst entstanden noch Pläne mit der Familie und mit Freunden. Wir wurden zu einer Art Gemeinschaft, einer „Community“, wie man wohl heute sagen würde. Wir visionierten eine neue Zeit, ein „Aussteigen“, und ein „Einsteigen“ in ein neues Leben, eine neue Realität. Es war eine besondere Zeit, wir begegneten uns anders. Wir schlossen eine Art Bündnis; und unsere Treffen waren die von Abenteurern, Entdeckern, Forschern und Wissenschaftlern...

Kurzum: Ich war der Einzige, der am Ende übrig blieb. Alle anderen waren im Laufe einer konkreter werdenden Planung abgesprungen. Ich meinte es wirklich ernst mit dieser ganzen Sache, und konnte und wollte auch nicht mehr zurück. Tief in mir wusste ich, dass ich diesen Weg allein gehen muss. Den Träger habe ich dann an meine beiden zwei Bereichsleiter für einen Euro verkauft. Ich wollte ohne finanzielle Mittel aus dieser Zeit meine Sterne neu ordnen.

Und so begann ich erneut meine Reise und ich ließ die Familie zurück, das gemeinsame Haus, den 2000 gegründeten Träger der Sozialpsychiatrie und zog am 22. August 2012 in meine neue, minimalistische Welt: das zuvor familiär genutzte Wohnmobil. Jetzt – in diesem Augenblick des Schreibens (September 2017 bis Dezember 2019) wohne ich noch immer in meinem Wohnmobil, inzwischen habe ich das Fahrzeug gewechselt und bewohne in einem fast siebzehn Tonnen schweren Wohn-Truck, den ich speziell auf meine Bedürfnisse von Wohnen und Arbeiten umgebaut habe. Ich verließ damals mein komplettes, vorheriges Leben, und brach alle bisherigen Kontakte ab, und hoffte auf die Formel, dass sich neue Türen öffnen, wenn sich alte Türen schließen. Jedoch - es passierte nichts – gar nichts! – Das stimmt nicht ganz, denn das Alles hatte noch ein langes Nachspiel mit Übertragung der Firma, Besitz, Verlust, Abrechnungen, Streit, Auseinandersetzungen und so weiter. Moralische Vorhaltungen und Gewissensansprachen von allen Seiten wurden zum Dauerfeuer. Ein Gefühl von Schuld tauchte auf.. Und dennoch stand mein Entschluss weiterhin fest, – ein Zurück gab es ohnehin nicht mehr. Dieser Prozess war schwerer als ich es vermutet hatte, doch ich wusste, dass dieser Weg für mich in diesem Augenblick genau richtig war, irgendwie war es mein Weg – geradezu meine Bestimmung. Seither lebe und arbeite ich mobil. Von 2012 bis 2020 war mein Lebensmittelpunkt ein umgebauter, 17

Tonnen schwerer Übertragungswagen des hessischen Rundfunks; 10,50 Meter lang, 2,50 Meter breit und 3,75 Meter hoch. Er ist kein Camping- oder Expeditionsfahrzeug; er ist vielmehr eine rollende kleine Wohnung und ein Büro. – Er war mein Zuhause!

Flussabwärts

Die Bestimmung eines Menschen ist niemals ein Ort, sondern vielmehr eine neue Art, die Dinge zu sehen.

(Henry Miller)

Doch heute befinde ich mich erneut in einer Neuorientierung – im Aufbruch. Es geht weiter, und so steht der nächste Schritt, von dem ich heute noch keinen blassen Schimmer habe, wieder unmittelbar bevor. Es ist lediglich wieder ein Antrieb und eine Motivation zu spüren, die mich in ein erneutes Wachstum bringen wird. Ich folge und fühle mich so manches Mal auch geleitet, – ein anderes Mal wieder völlig verlassen und verraten... So oft schon bin ich Suchender und Reisender gewesen und ich bin zutiefst dankbar für diese Erfahrungen.

Auch nach diesem bewussten Loslassen oder Weggehen, das nicht leicht, aber für mich notwendig war, um weiteratmen zu können, durchlebte ich zunächst eine echte Krise. Denn das Neue war noch nicht entstanden oder nicht so, wie ich es mir vorgestellt hatte. Schritt für Schritt tastete ich mich vorwärts, atmete weiter, hoffte und zweifelte. Und nach und nach entstand tatsächlich wieder etwas Neues – nein, eigentlich nichts Neues. Eigentlich war es einfach die Fortsetzung meines Weges, Schritt für Schritt – mutig meiner Vision folgend. Und so öffnete sich wieder eine neue Tür, jedoch nicht so schön und lieblich, wie ich es mir erhofft und ausgemalt hatte. Weitere Entscheidungen wurden von mir gefordert, immer wieder begleitet von Zweifeln und Unsicherheiten. Manchmal hatte ich das Gefühl, in einer Sackgasse zu stecken, manchmal konnte ich den Sinn und die Ordnung nicht mehr erkennen oder verstehen, fühlte mich blind und taub und abkoppelt von Allem, sodass mir sämtliche Orientierungspunkte abhanden kamen. Die bestehenden Normen und Werte verloren ihren Sinn, die gesellschaftlich normierte und sortierte Welt war mir fremd geworden. Ich war in einer Zwischenwelt, im Exil – in einem Niemandsland, wie in einer Schleuse: Hatte das Alte zurückgelassen, das Neue noch nicht erreicht. *Es ist als sähe man dem Wahnsinn ins Gesicht, wenn man auf etwas wartet, von dem man nicht weiß, was es ist und ob es überhaupt passieren wird.*

Ich war frei!- so ganz und gar, aber dabei eben auch völlig grenzenlos, orientierungslos, planlos... Und das war nun das Schwere daran: Die Freiheit aushalten zu können; keiner vorgegebenen Rolle mehr entsprechen zu müssen. Hinter meiner Tür begriff ich dann den Satz: „Atme die Freiheit und sortiere die Sterne, damit du dir deine Ordnung schaffen kannst, um teilhaben zu dürfen an der „Großen Ordnung“

Das habe ich versucht und daraus ist dann im weiteren Verlauf etwas Neues entstanden, ein neuer Lebensabschnitt hat für mich begonnen und das **IPSE-Projekt** wurde geboren. Darin spiegeln sich all meine, mit den Jahren entstandenen Haltungen, Einstellungen und das tiefgreifende Bewusstsein, das eben Alles mit Allem verbunden ist.

Es ist kein neuer Lebensanfang. Das gibt es nach meiner Auffassung so nicht. Es ist einfach der nächste Schritt – und ich weiß tatsächlich nicht, wie der Weg für mich weitergehen kann und wird.

Ich weiß nur, dass ich stets den nächsten Schritt vor den vorigen zu setzen brauche. Und es werden sich Türen schließen und andere werden sich öffnen. So war es immer, und so wird es immer sein. Ich habe es erlebt und tief in mich aufgesogen, dass das Universum bereits für mich gesorgt hat. Ich brauche nur loszulassen und zu vertrauen. Das bedeutet nicht, dass ich keine Verantwortung tragen muss – im Gegenteil! Ich muss stets bereit sein, mich zu bewegen, mich neu zu erfinden, Risiken und Gefahren einzugehen (immer auch das Scheitern billigend in Kauf nehmend) – Ich muss mich voll und ganz Einlassen-Können.

Und so atme ich all meine Erfahrungen und das Nicht-Wissen und Nicht-Verstehen stets ein und aus und habe auf diese Weise etwas in mir, das keine Vorschriften braucht und keine Struktur im Sinne von normierten Gesetzen. Es ist eine Ordnung entstanden, die über diesen Dingen steht und, die mir Klarheit verschafft – die mich vertrauen lässt. Meine Aufgabe ist das Atmen. Und so will ich den Atem immer wieder erleben dürfen. Denn nur so kann ich auf dieser Erde *sein* und meine Erfahrungen machen und Entscheidungen treffen, – seien sie auch noch so unkonventionell. Ich kann sagen: *Ich bin*, – und das ist wirklich sehr viel. Und dafür bin ich dankbar. Und so fühle ich mich tatsächlich oft mit Allem verbunden – natürlich nicht immer. Es ist ein großer Unterschied, ob ich nur überlebe oder ob ich tatsächlich am Leben – lebendig bin. Beides begleitet mich stets. Doch ich wünsche mir, dass die Lebendigkeit in mir auf Dauer die Oberhand gewinnt und mich weiter wachsen und teilhaben am Großen Ganzen lässt.

Warum lasse ich Sie, liebe Leser*innen, an diesen ausgesuchten Teilen meiner Lebensgeschichte teilhaben? – Weil hier der Ursprung meiner Vision liegt. Weil hier meine Ideen und meine Lebens- und Arbeitshaltung entstanden sind und sich fortlaufend weiterentwickeln. Ich kann andere Menschen atmen – das mag verrückt klingen. Doch heute weiß ich, dass ich es so sagen kann und viel wichtiger ist, dass ich es sagen darf. Mein Kontakt mit mir selbst, dem Universum und Gott besteht darin, dass ich dieses alles an so vielen Tagen erleben und spüren kann – atmen darf und in meiner Arbeit dieses Wissen, diese Erfahrungen und mein Erleben weitergeben kann. Die langjährige Arbeit mit schwer psychisch kranken Menschen, insbesondere mit schwer und schwerst traumatisierten Menschen aus ritueller Gewalt, zeigten mir, dass ich diese Arbeit kann, weil ich gelernt habe zu atmen und weil ich Zugang zu meinen Verbündeten, dem nordfriesischen Wattenmeer und anderen Naturräumen, zu den Rhythmen und zur Musik, zum Tanz, zur Kunst und zur Spiritualität der indigenen Völker habe. In der Profisprache ist das wohl eine Form von Echtheit oder Authentizität. So begegne ich mir in jedem Seminar, jedem Projekt, jeder Supervision, jedem Coaching und jeder Weiterbildung auch immer wieder selbst. Ich tanze einen imaginären und spirituellen Tanz.

Auf dieser Basis entstanden und entstehen dann eigene Grundhaltungen, Annahmen und Arbeitsweisen. Ich entwickelte das **Trauma-Sozial-Modell (TSM)**, das eine zentrale Bedeutung in der sozialraumorientierten Traumaarbeit einnimmt. Darüber hinaus entstehen immer neue Ideen und Inspirationen. Ich fühle mich als Pionier, Brückenbauer zwischen den verschiedenen Welten, als Botschafter und als Pate. Ich weiß, dass ich das kann. Sie brauchen das nicht in Frage zu stellen. Ich weiß es deshalb, weil ich es atmen kann, weil ich es geatmet habe – es ist in mir...

Das IPSE-PROJEKT ist mein Lebensprojekt, es ist somit ein Teil von mir, keine Tätigkeit, kein Job und keine Arbeit. Ich bin es selbst! – Und es ist ganz leicht, was bedeutet, dass ich keine Energie verbrauche, ohne dieselbe Menge an Energie wieder zu gewinnen. Es ist echt und völlig authentisch. Es ist eine Bestimmung...

In diesen Prozessen entstehen eigene Rhythmen, eigene Zyklen und Rituale, – eine eigene Ordnung und ein immer wieder imaginärer Tanz, der für mein Erleben die richtige Geschwindigkeit zu haben scheint.

Wir alle haben ähnliche Geschichten zu erzählen und zu bearbeiten. Und je bewusster wir damit umgehen und je weniger wir unsere unbewussten Ego-Ich-Anteile (mit den eigenen Bedürfnissen nach Gesehen-Werden-Wollen und anderen Mangelerscheinungen) in unsere Arbeit einfließen lassen, desto befriedeter können unsere Begegnungen daraufhin werden.

Wilde Engel

Wenn ich am Ende meines Lebens vor Gott stehe, dann wollte ich, dass mir kein einziges Fitzelchen Talent mehr übrig bliebe und ich sagen könnte: „Ich habe alles aufgebraucht, was du mir gegeben hast.“

(Erma Bombeck)

Und so möchte ich Ihnen die faszinierende Welt des Traumas und der Traumafolgestörungen vorstellen – auf meine ganz eigene Art und Weise; und ich wünsche mir, dass Sie mein Erleben teilen können und sich auf Ihre ganz eigene Art und Weise berührt fühlen...