

Interview zum Thema „ECHTHEIT“ – die Fragen stellte Christiane Laakmann

1. Was bedeutet für dich Echtheit im Beruf oder im Leben? Woran machst du Echtheit fest?

Von Hans-Peter Dürr gibt es einen Satz, der mich immer wieder berührt und inspiriert: »Das Lebendige noch lebendiger werden lassen.« Vielleicht kann man es analog so formulieren: Das, was echt ist, noch echter werden lassen, denn Echtheit ist ein Ausdruck von Lebendigkeit! Echtheit verträgt sich nicht mit einem Übermaß an Kontrolle, weder bei mir noch bei anderen. Echtheit meint, eigene Klarheit finden und zum Ausdruck zu bringen.

Wenn ich echt bin, bin ich mit mir selbst »in Deckung«; selbst, wenn ich beruflich eine bestimmte Rolle übernehme, bin ich es, der diese Rolle mit seiner persönlichen Kraft und Inspiration ausfüllt. Als Lehrer spüre ich z. B. ganz genau, wenn ich nicht echt bin – meine Schülerinnen & Schüler erinnern mich nämlich daran. Sie sind meine Echtheitsmeister! Je echter ich bin, desto mehr fließt es bei der Arbeit mit den Kindern und Jugendlichen ganz mühelos, desto unkomplizierter und spontaner kann der Unterricht einfach passieren. Dann kommen Ein-Fälle und glückliche Zu-Fälle zur rechten Zeit, dann kann mit der Planung spielerisch umgehen, dann gebe ich im richtigen Moment wirksame Impulse.

Das gilt auch für die Arbeit mit der Psychosynthese: Wenn das Über-Ich spirituell klingende Weisheiten produziert, die gar nicht wirklich aus mir selbst kommen oder wenn ich sie einem Klienten oder Schüler präsentiere, ohne dass er den Erkenntnisschritt dazu in

sich selbst vollzogen hat, wird es unecht.

Solche Weisheiten klingen zwar total gut, bewirken aber nichts. Echte Weisheit kann sehr schlicht und manchmal sogar schräg klingen, wird aber immer aus dem Moment geboren. Ein schönes Beispiel: „Finde deinen Weg!“ – das war die Werbeaufschrift auf einer Einkaufsstüte, die mir als Antwort auf eine Entscheidungsfrage vor die Füße gekommen ist! Solche Synchronizitäten kann man nicht machen, sie müssen einem – im wahrsten Sinne – echt passieren. Eine leere Tüte als Antwort, die mir sagt: An den eigenen Visionen dranbleiben und sie leben. Immer klarer werden.

Das gilt nicht nur für den Beruf, sondern auch für die Partnerschaft: Wir fördern uns gegenseitig im Echterwerden. Das ist vielleicht das schönste Geschenk, was man sich gegenseitig machen kann: sich gegenseitig beim SELBSTwerden helfen. Das geht nicht nur auf Wolke Sieben, dazu muss man auch mal in den Beziehungskeller runter, wenn die Sicherung raus ist und man erst mal nichts mehr sieht – wie schön, wenn dann einer eine Taschenlampe zur Hand hat und gemeinsam ein Weg gefunden wird.

2. Welches Echtheits- oder Herzensprojekt verfolgst du zurzeit?

In der Psychosynthese-Akademie Wuppertal schreiben wir gerade zu dritt die Praxishücher für die Systematisch-Integrative Psychosynthese. Das ist ein Großprojekt in mehreren Bänden, denn wir möchten die Potentiale der Psychosynthese in einem modernen methodischen Leitfaden präsentieren, der Wege

für ein strukturiertes Arbeiten aufzeigt. Die Psychosynthese ist eine Bewusstseinschule, aber man kann ebenso gut sagen: Es ist eine Echtheitsschule, bei der man lernt, wirklich SELBST zu sein.

Das Schreiben ist auch noch mal ein intensiver gemeinsamer Reflexionsprozess über das, was wir praktisch tun. Und diese Reflexion führt letztlich wiederum zur Frage der Echtheit: Warum und mit welchem Ethos arbeiten wir? Welche Methoden sind besonders tragfähig, also im besten und authentischen Sinn psychosynthetisch? Und wie kann aus einer Theorie, Technik oder Methode eine eigene, originelle Form des Arbeitens werden? Ich merke immer wieder: In der Arbeit mit den Klienten ist Kongruenz – Echtheit – wesentlich für ein erfolgreiches Arbeiten. Über meine eigene Echtheit den Klienten zu mehr Echtheit inspirieren: Das ist ebenso motivierend wie herausfordernd.

3. Was bereitet dir dabei Freude?

Als ich mit der Abschlussarbeit zu meiner Psychosynthese-Ausbildung befasst war, bin ich auf die Teilpersönlichkeit des Inneren Narren gestoßen. Das war ein Geschenk: So konnte ich alles, was ich liebe, in das Projekt mit hineinbringen: Spiel, Spiritualität, Musik, Kunst, Freude und Humor im weitesten Sinne. Das schätze ich an der Psychosynthese insbesondere: Sie schafft Verbindungen und sorgt für ungeahnte Synergie-Effekte.

Der Narr ist ja so echt, dass es für seine Umwelt manchmal schwer auszuhalten ist. Sich mit dieser unbändigen Energie zu befassen und immer wieder neu die närrischen Potentiale und Identifikationsmöglichkeiten auszuloten, war ein ganz eigener Psychosyntheseprozess. Am Ende ist ein Buch samt Kartenspiel dabei herausgekommen. Eigentlich waren die Karten zuerst da. Es war faszinierend zu sehen, welche Figuren und

Motive mein Unbewusstes so produzierte und wie mein eigener Innerer Narr das Ganze kommentierte und immer mehr in eine oft sehr amüsante Tiefsinnigkeit des ›Nicht-Denkens‹ hineinführte. (Der Innere Narr liebt Paradoxien, um den Blick für die Wirklichkeit zu erweitern. Er wählt drastische Mittel, konfrontiert und provoziert gerne. In seinem Spiegel sieht man sozusagen nicht nur alles umgekehrt, man sieht auch viel mehr.)

Auf einer anderen Ebene setzt sich das bei den Praxisbüchern fort. Sie sind sicherlich ›akademischer‹, haben aber auch einen starken eigenen ›Flow‹ entwickelt. Wir praktizieren beim Schreiben und Bearbeiten ständig interpersonale Psychosynthese, denn die Ideen und Persönlichkeiten von drei Autor/innen sollen sich ja am Ende zu einem Ganzen verbinden, das mehr ist als die Summe seiner Teile. Bei drei Individualisten ist das auch eine Herausforderung. Wenn dann am Ende das fertige Buch gedruckt und gebunden in unseren Händen liegt, dann ist das auch eine Freude in dreifacher Potenz!

4. Welche Vision verfolgst du bei diesem Projekt? Was möchtest du in die Welt bringen?

Lebendigkeit.

5. Wie machst du deine Vision sichtbar?

Indem ich sie mit-teile. Dafür gibt es mehrere ›Räume‹. Ganz konkret: Ich arbeite mit verschiedenen Menschen und begleite sie einen Abschnitt auf ihrem Lebens-Weg (1. Raum), entwickle eigene psychosynthetische Übungen und Methoden, gerne inspiriert durch Bildern oder Musik (2. Raum) und erprobe, lehre und publiziere dies und anderes z. B. in der Psychosynthese-Akademie Wuppertal (3. Raum).

6. Was tust du jeden Tag ganz konkret für deine Vision? Hast du dabei bestimmte Handlungen oder Rituale, die dich durch den Tag begleiten?

Essentiell ist, dass ich mir Raum für Rückzug, Ruhe und Stille nehme. Der Ursprung der Echtheit liegt in meiner Mitte – und die will immer wieder aufgesucht werden. Interessanterweise ist diese Mitte zugleich ›lebendig‹ und ›leer‹. Also: Es ›passiert‹ dann nichts, aber dieses ›Nichts‹ ist ganz zentral, es ist wie eine Tür, durch die etwas Neues ins Leben kommen und geschehen kann. ›Mitte‹ ist für mich auch nicht nur etwas Seelisches oder Spirituelles, sondern etwas Ganzheitliches. Deswegen sind Meditation und Körperübungen oder Sport gleichermaßen wichtig. Der Innere und der Äußere Körper wollen vital sein und pulsieren. Ich springe, tanze, singe – also bin ich.

7. Wie feierst du deine Erfolge?

Ich finde, noch zu wenig! Wenn etwas gelungen ist, motiviert mich das natürlich und dann kommt meist schnell der Impuls, etwas Neues zu beginnen oder das Erreichte zu perfektionieren. Am Schönsten ist es, wenn sich die Freude spontan einstellt und ich mich ihr überlasse und sie vorbehaltlos genieße.

8. Wie meisterst du Herausforderungen, Hürden oder Schwierigkeiten auf deinem Echtheits-Weg?

Aktuell über die Methode, erst das Wohlbefinden zu aktivieren und danach die Probleme zu lösen. Interessante Beobachtung: Ersteres kann man auch unabhängig von der Bewältigung des Letzteren haben! Und auf diese Weise kehrt stets die energetisierende Lebendigkeit zurück, die es braucht, um Herausforderungen anzugehen.

9. Gab es einen Punkt in deinem Leben, an dem du wirklich alles hinschmeißen oder aufgeben wolltest? Warum hast du trotzdem weitergemacht?

Nachdem mir klar war, dass ich keine akademische Laufbahn einschlagen würde, und ich praktisch von heute auf morgen an zwei Gesamtschulen gegangen bin, um dort Religion zu unterrichten – ohne weiteren Vorlauf, ohne Referendariat – kam nach einiger Zeit der Punkt, an dem ich überzeugt war, dass der Sprung in die außeruniversitäre Welt vielleicht doch zu weit und zu groß gewesen ist. (Ehrlich gesagt fragte ich mich täglich, wer hier der Verrückte ist: ich oder die ...) Ich sah mich vor der Alternative, zu gehen, oder buchstäblich einen neuen Blick auf das Ganze zu entwickeln und die Alternative nicht im Außen, sondern im Innen, in mir selbst, zu entdecken. Wie gesagt: Ich bin meinen ewig jungen Echtheitsmeistern sehr dankbar, dass sie mich auf den zweiten Weg gebracht haben. Denn der hat sich als ungemein fruchtbar erwiesen. Im Moment spüre ich, dass meine Ausbildung an der Schule endet und ein neues Gebiet sich öffnet: Die Arbeit mit der Psychosynthese, die Selbstständigkeit. Es ist ein Umformungs- und Wachstumsprozess. Ich bin gespannt. Vielleicht bekomme ich ja bald von den SchülerInnen mein ›Abschlusszeugnis‹.

10. Wie gehst du mit deinen Ressourcen um? Wie und wo tankst du auf? Was sind deine Energiequellen?

Neben den Stille-Räumen: Natur-Räume – ich habe das große Glück, direkt an einem Wald zu wohnen und viel Natur zu sehen, zu hören und zu riechen – und Kunst- oder Musik-Räume sind ebenfalls wichtig : All das ist Nahrung, inspiriert und hilft dabei, Unbekanntes und Unbewusstes zu erkennen und zu erwecken und zu gestalten.

Ich befasse mich auch sehr gerne mit Biographien: echtes Leben – echt leben! Daraus kommen immer wieder starke Anregungen.

Und dann wäre da noch der Eros – im vollen Sinn des Wortes: Sich von etwas anziehen, emporheben lassen, schöpferisch sein, sich in etwas oder jemand hineinverlieben ...

11. Braucht man deiner Meinung nach bestimmte persönliche Eigenschaften, um Echtheit zu leben? Kann die jeder lernen?

Echtheit wollen und leben – das ist eine grundsätzliche Entscheidung, die Mut voraussetzt. Und Mut kann nur haben, wer auch Angst kennt und sich ihr stellt.

12. Wie hat sich deine Lebensqualität verändert, seitdem du „Ja“ zu deiner Echtheit gesagt hast? Welche Veränderungen hast du bei dir und/oder bei anderen festgestellt?

Dinge fügen sich. Die Welt ist farbiger, vielschichtiger, echter. Ich fühle mich Ganzer. Bitte gerne mehr davon!

13. Wie fühlst du dich gerade jetzt in diesem Moment?

„WohlSEIN“ trifft den Zustand gut. (Diese Frage habe ich zum Schluss beantwortet.)

14. Wenn dich nachts einer mitten im Schlaf wecken würde und fragt: „Was ist dein bester Tipp für mehr Echtheit?“ – Was würdest du sofort antworten?

Jetzt im Sommer, wenn die Morgendämmerung früh beginnt, würde ich einfach das Fenster zum Wald öffnen und sagen: Hör' dir die Vögel an! Lausche ganz intensiv, wie das Leben klingt! Spüre die Kraft, die Energie, die namenlose Freude und Hingabe, die sich im Gesang dieser Tiere äußert. Wie

sie den Tag begrüßen: ohne Zweifel, ohne Furcht, ganz im Jetzt. Das ist Echtheit: Die Einheit von innerem und äußerem Leben. Einfach mitschwingen, die eigene Lebendigkeits- und Fröhlichkeits-Frequenz aktivieren lassen. Wie geht dein Lied?

Und im Winter (oder wenn die Vögel noch schlafen) würde ich das gleich tun: Die Fenster weit aufreißen und die kühle, unverbrauchte Luft hereinlassen. Spürst du die plötzliche Frische und den körperlichen Schauer? Das große weiße Draußen? Den stillen Atem der Welt? Gehe mit deinem Blick hinaus – vielleicht hinauf bis in den sternenklaren Winterhimmel, der hier besonders schön und brillant ist, weil es kaum Streulicht gibt. Lausche in den großen, schweigenden Weltenraum hinein. Die Stille kann eine machtvolle Erfahrung sein, um sich darin selbst zu erkennen. Denn dann merkst du ganz schnell, was wesentlich ist, was echt und unverzichtbar zu dir gehört und was vielleicht nur Beiwerk oder Maske ist. Wer bist du jetzt? (Echt!?)