

Interview mit Gabrielle St. Clair und Michael Plesse in der Fachzeitschrift Prisma mit freundlicher Genehmigung von André Hammon

"Partnerschaft im Wandel - Chancen der Schwelle"

»Die Zeit läuft mit jedem Tag schneller«. Schon immer hatte der Volksmund ein Gespür für bedeutende Entwicklungen. Und wirklich. Noch nie wurden mehr Ehen geschlossen und wieder geschieden, noch nie mehr Kriege begonnen und beendet, noch nie mehr Regierungen bemächtigt und wieder gestürzt als im letzten Jahrhundert des 2. Jahrtausends. Nun ist es zu Ende, und die Zeit scheint zu eskalieren: Alte Gesetze, ob in Bereichen der Politik, der Wirtschaft oder des gewöhnlichen Miteinander, haben ihre Gültigkeit verloren. Die Natur erwehrt sich grausam den Übergriffen der letzten Jahrhunderte. Trotz aller technischen Errungenschaften sieht sich der Mensch zweifellos in einer unsicheren Zeit. Doch diese Unsicherheit eröffnet auch ein ungemeines Potential, wissen Gabrielle St. Claire und Michael Plesse. PRISMA sprach mit den beiden erfolgreichen Therapeuten über das, was uns erwartet.

PRISMA: Wir stehen auf der Schwelle zu einer neuen Zeit. Welche Bedeutung könnte der Schritt über diese Schwelle für die gesamte Menschheit haben; und welche Chancen ergeben sich daraus?

Gabrielle: Ich finde es spannend, dass wir immer wieder diesen Begriff der Schwelle benutzen, wenn wir Übergänge bezeichnen und wenn wir versuchen herauszufinden, welche Qualitäten hier wirken, und welche Bedeutung dieser Schritt über die Schwelle ins neue Jahrtausend haben kann. Hier lohnt es sich einfach mal inne zu halten auf dieser Schwelle, um herauszufinden was da ist. Denn ich glaube, dass wir das Neue oft über das Alte definieren und dadurch verpassen, was »im Moment« ist. Wir greifen also vor in eine Zukunft, die noch nicht ist, in Verbindung zu den Bildern, die wir aus der Vergangenheit gekannt haben und verpassen damit das Kostbarste. Ich glaube dieses wird es sein, was uns von nun an beschäftigen wird, nämlich sich in voller Bewusstheit im Jetzt aufzuhalten. Michael: Das könnte bedeuten, uns an dieser Schwelle mit dem: »wo stehen wir wirklich?« zu konfrontieren. Dies ist nicht zu ersetzen durch ein Lamentieren über das, was schon gewesen ist oder ein Vorwegnehmen dessen, was wir noch gar nicht wissen können. Hier können wir beobachten, ob wir, wie Allen Woods das einmal gesagt hat, in einem egozentrischem hautverkapselten Ich leben, das abgetrennt ist von dem, was es umgibt. In dem also Denken, Handeln und Fühlen meist auseinander klaffen. Daraus sind viele der Probleme entstanden, mit denen sich die Menschheit heute konfrontiert sieht, und sie an den Rand ihrer Selbsterstörung geführt hat. Aktiv genug zu schauen, welches Leiden wir durch diese egozentrische Lebensweise für uns selbst und unseren Planeten kreierte haben, ist eine Bestandsaufnahme die wir nicht umgehen sollten. Ich glaube, dass wir aber auch sehen sollten, dass wir von unserem Potential, wie die Bewusstseinsforscher das heute eingehend beschreiben, am Höhepunkt unserer Entwicklungsmöglichkeiten stehen. Wir haben die Chance unser Bewusstsein zu erweitern, um aus den Ideologien, die unser Gut-Böse-Weltbild geprägt haben auszusteigen und nicht mehr in unseren Opfer- oder Täter Tendenzen gefangen zu bleiben.

Gabrielle: ...nicht mehr gefangen bleiben müssen. Wir haben die freie Wahl, doch sind wir noch oft in der Gewohnheit verhaftet, uns an Altbewährtes, an Sicherheiten zu klammern, dass wir die Chance, alte Überzeugungssysteme abzulegen und in eine neue Art von Freiheit zu gehen, meist nicht wahrnehmen. Und diese Freiheit findet eben in dem Bewusstsein, auf der Schwelle zu stehen, statt - und nicht da wo ich irgendwann einmal angekommen bin oder wo ich gerne einmal hin möchte. Dieses neue Freiheitsbewusstsein würde also auch einen radikalen Enthüllungsprozess mit sich bringen, der alles Schweifen in die Vergangenheit und alles Sorgen in die Zukunft entlarvt und sich multidimensional auf den Augenblick richtet. Der so also alle Qualitäten des Mensch-Seins, die körperliche Seite, die geistige und die fühlende im hier und jetzt würdigt. Daraus entstehen wiederum diese essentiellen Qualitäten deren Nichtvorhandensein uns dahin geführt haben, wo wir heute sind. Die essentielle Qualität von Mitgefühl würde natürlich nicht zulassen, dass wir uns so in Kriegen verlieren wie wir das immer noch tun, die essentielle

Qualität von Wachheit, von Präsenz, würde eine Achtsamkeit erhöhen, die die Menschengemeinschaft, die Natur, den Planeten selbstverständlich mit einbezieht und die es nicht zulässt, dass wir hier derart destruktiv vorgehen.

Michael: Betrachten wir auch die Globalisierung der Welt, erkennen wir, dass es immer zwingender wird, dass wir uns als einen Teil von etwas Gemeinsamen betrachten, dass sich unsere Wahrnehmung nicht mehr auf das reduziert, wo unsere Haut aufhört. Die Menschheit rückt zusammen in unserem globalen Dorf, so besteht die Chance zu erkennen, dass wir alle in gewisser Weise vernetzt sind, eine Erweiterung der Wahrnehmung, und die essentiellen Qualitäten von Freiheit und Mitgefühl wären die Folge. Wir würden erkennen, dass die Menschheit tatsächlich der Teil der Natur ist, der gerade sein tiefstes Potential erweckt.

PRISMA: Dass ein Veränderungsprozess von statten geht, ist etwas, was wohl die meisten Menschen spüren, die wenigsten aber benennen können.

Gabrielle: Daran lässt sich wiederum feststellen, dass dieser Markierungspunkt Sylvester 2000 eigentlich etwas sehr absurdes ist, da man einen ganzen Prozess auf einen minimalen Zeitraum zu projizieren versucht. Eigentlich sollte man solche Übergänge ein ganzes Jahr lang Minute für Minute zelebrieren.

Michael: Dieses bewusste Begehen eines jeden Augenblicks führt uns dann wieder in unsere Freiheit. In jedem Moment meines Lebens kann ich mir bewusstmachen wie lebe ich, wie möchte ich leben, und was muss ich ändern um dahin zu kommen. Ich bin nicht mehr ohnmächtig gefangen in einer Opferrolle, sondern kann durch eigenes Handeln Leid bewältigen.

Gabrielle: Was nicht bedeutet, im karitativen Sinne hier alles schön und gut machen zu müssen, damit wir das Leid möglichst schnell hinter uns gebracht haben, sondern den Mut zu entwickeln in das Leid hineinzuschauen, in das, was wirklich ist. Unverhüllt, ehrlich, radikal, rebellisch. Wer nämlich diesen Blick riskiert, dieses wahre Mit-Empfinden, in dem entsteht ein tiefes Gefühl der Wahrnehmung und ein tiefer Respekt vor den menschlichen Grundwerten, vor dem Lebendigen.

PRISMA: Was kann der Einzelne tun, welche Fähigkeiten müssen wir entwickeln, um den zukünftigen Anforderungen gerecht zu werden? Michael: Da die Anforderungen, die auf den heutigen Menschen in seinem Leben zukommen, wesentlich komplexer sind, als sie früher einmal waren - wir sehen uns in relativ kurzem Zeitraum einer Vielzahl von Problemen und Lebensaufgaben gegenübergestellt - ist es wichtig, eine Mehrperspektivigkeit in der Wahrnehmung zu entwickeln. Es entsteht hieraus ein "Panoramablick", wie Ken Wilber das einmal genannt hat, der es erlaubt auch einmal den Standpunkt meines Gegenüber oder auch den eines Dritten mit einzubeziehen. So gewinnt man die Möglichkeit, nicht auf alles, was einem scheinbar entgegenkommt, mit Kampf reagieren zu müssen, sondern es mit in seine eigene Wahrnehmung einzubeziehen. PRISMA: Wie komme ich zu einem solchen "Panoramablick"? Michael: Einmal sollte ich beobachten, was immer dann geschieht, wenn ich anderes ausschließe, wenn ich anderes be-»werte«. Durch konsequente Beobachtung werde ich sehr schnell merken, dass ich mich in einem äußerst starren Bewertungssystem befinde. Alles, was ich für besser oder meist schlechter als meinen Standpunkt halte, habe ich noch nicht wirklich in meine Wahrnehmung einbezogen. Gabrielle: Um bei diesem Weitmachen der Wahrnehmung nicht an einer Reizüberflutung zu scheitern, ist es wichtig, auch wenn es zunächst paradox erscheint, einen Fokus auf das zu richten, was man im Leben erreichen will. Eine Bündelung des Wesentlichen sozusagen. Dass ich immer wieder innehalte, und mich frage, wer ich eigentlich bin, was für mich zählt - oder was für mich ein wirklich gut gelebtes Leben ist. So kann ich mein Leben aktiv gestalten und verhindern, zum Opfer der Komplexität zu werden.

PRISMA: Wie sieht es mit denjenigen unter uns aus, die sich nie solcherlei Fragen Stellen?

MICHAEL: Ich denke in solchen Fällen, werden wir von der äußern Situation einfach dazu gezwungen uns in diese Fragen hineinzubegeben. Es könnten dann zum Beispiel

Beziehungsprobleme, Krankheiten oder andere Leidsituationen sein, die uns nicht umhinkommen lassen, uns über unser Leben Gedanken zu machen. PRISMA: Leid als Auslöser für seelische Entwicklungsprozesse? Gabrielle: Sobald es sich nicht mehr verdrängen lässt. Diese Verdrängung des Leids, der seelischen Ohnmacht mündet oft im kollektiven Ausagieren derselben, also in einem Handeln, von dem wir täglich in der Bildzeitung nachlesen können. Einer ungesunden Transformation von Ohnmacht in destruktive Macht.

PRISMA: Klafft da eine Schlucht auf zwischen jenen, die in ihre Eigenverantwortung gehen und jenen, die keinen Weg aus der Ohnmacht finden oder auch gar nicht finden wollen? Gabrielle: Es sieht so aus. Dennoch lässt sich beobachten, dass die sogenannte »breite Masse« immer offener wird für dieses Bewusstsein, dass es mehr gibt im Leben als das, was man sehen kann. Michael: Das sieht man schon daran, dass viele Methoden, die vor einigen Jahren noch als extrem exotisch galten, immer mehr in den Alltag fließen, weil vor allem da ihr großer Nutzen erkannt wurde. Ob es sich nun um Yoga, Qui Gong oder Reiki handelt, derartige Kurse werden ja bereits an vielen Volkshochschulen angeboten. So etwas hat es vor 20 Jahren noch nicht gegeben. Man sieht diesen Wandel auch an den Teilnehmern unserer Seminare. Lange schon ist es nicht mehr nur Leid, das die Menschen zu uns treibt, sondern oft auch nur die Suche nach Antworten auf elementare Lebensfragen. Das wird dann wieder deutlich, wenn im Außen erfolgreiche Manager zu uns kommen, die im Materiellen alles erreicht haben, denen aber bewusst wird, dass das nicht alles ist, dass es da noch mehr zu entdecken, zu erforschen und zu erleben gibt.

Gabrielle: Ich denke nach Jahrhunderten vom nach vorne gehen, vom Aneignen äußerer Errungenschaften und Attribute ist es an der Zeit, sich wieder auf die wesentlichen Werte des Daseins zu besinnen - und die findet man nun mal nur im Inneren. Michael: Ein weiteres Problem und somit gleichzeitig eine Chance für einen kollektiven Entwicklungsprozess ist, dass uns dieses reine Leben im Außen weitgehend beziehungsunfähig gemacht hat, und Beziehung wohl eines der Themen ist, das die Menschen unserer Zeit am meisten beschäftigt. Es besteht hier ein großer Nachholbedarf, wieder eine Beziehungskultur zu entwickeln, nicht nur zu einem, sondern auch zu mehreren Menschen, die wirklich trägt, die diese fundamentale Qualität von Miteinander, Vertrauen, Teamgeist und Freundschaft wieder aufleben lässt und somit auch etwas verändern kann in der Welt.

PRISMA: Kann unser traditionelles religiöses Erbe zu dem derzeitigen Wandel beitragen oder werden die alten Religionen im neuen Weltbild ihre Bedeutung verlieren?

Michael: Das hängt von den Religionen selbst ab. Bleiben sie Systeme von festgelegten Bildern und Glaubenssätzen, in denen Erlösung nie im Jetzt gefunden werden kann, sondern immer vertagt wird auf später - nach dem Tod, in denen diese Erlösung auch nur durch harte Arbeit, durch ein "Sühnen" der Schuld gefunden werden kann, oder öffnen sie dem Einzelnen wirklich Erfahrungsräume, die ihm zu seinem eigenen Wesen, seinem eigenen göttlichen Kern vordringen lassen und somit solche Erfahrungen von Erlösung im Jetzt ermöglichen? »Ein Christ wird entweder Mystiker sein oder er wird gar nicht sein,« sagte Karl Rahner. Hier denke ich liegt die Chance der Kirche im neuen Jahrtausend. Die aber von vielen kirchlichen Mystikern schon immer gesehen wurde: Religion als einen möglichen Weg sich selbst zu erfahren, selbst zu erkennen. Gabrielle: Um dies zu erreichen, sind die Kirchen vor allem dazu aufgefordert ihren Strukturen und Ritualen wieder Leben einzuhauchen, sonst entsteht der Nihilismus, wie wir ihn heute vor allem bei den Jugendlichen sehen, die eigentlich nach Antworten suchen, die Kirche ihnen diese aber nicht mehr zu geben vermag. Was nicht bedeuten soll, dass die Kirche vom Kern ihrer Lehre diese Antworten nicht hätte, sondern, dass ein ganz fundamentaler Wandlungsprozess, nämlich Menschen, die auf der Suche sind, zeitgemäß beiseite zu stehen, verpasst werden könnte. Ich denke da beispielsweise an Jugendliche in der Pubertät, bei denen ein enormes Potential an geistiger Flexibilität mit einer zu uns völlig unterschiedlichen Wahrnehmungs- und Denkweise spürbar ist, so dass wir hier tatsächlich von einer neuen Generation sprechen können. Beseelte Rituale wären für deren Entwicklungsprozess äußerst hilfreich, vor allem da eine enorme Sehnsucht in den Jugendlichen liegt, nicht mit ihren Erfahrungen allein im leeren Raum stehen zu

müssen. Jugendliche wollen sich erproben, suchen nach intensiven Erfahrungen, vorgefertigte unflexible Bilder stehen dem nur im Wege.

Michael: Ein sehr guter Weg an Jugendliche in der Pubertät heranzutreten, wäre beispielsweise über den Körper, da der vor allem in dieser Lebensphase besonders an Bedeutung gewinnt. Ihnen zu Erfahrungen zu verhelfen, die ihnen zeigen, wie es ist, wenn ich Zugang zu meinem Körper bekomme, der mehr ist, als Leistung, Speed und Schönheit. Ich habe vor kurzem ein Projekt beobachtet, bei dem Jugendliche im Wasser zur Entspannung geführt wurden. Es war sehr deutlich zu sehen, wie sie entdeckt haben, wie lustvoll es sein kann, sich tief im eigenen Körper zu fühlen, die harte Schale loszulassen und somit auch offener, berührbarer zu werden für seine Umwelt. Erfahrungen, die sicherlich allen Jugendlichen gut tun würden, für die die meisten wohl auch offen wären, da es ja wahrlich kaum ein größeres Abenteuer gibt, als sich selbst zu entdecken, das eigene körperliche und emotionale Universum kennen zu lernen. Doch braucht es hierfür auch Angebote, die reizvoll sind. Es braucht sozusagen »Lebensschulen«, Erfahrungsfelder, in denen wir, die verschiedenen Generationen; voneinander lernen, uns gegenseitig inspirieren können. Diese »Lebensschulen« werden in der kommenden Zeit allgemein immer mehr an Bedeutung gewinnen, denn wir werden nicht mehr umhinkommen inne zu halten und uns zu fragen, was ist das, worauf wir uns ausrichten, statt uns irgendetwas vorgeben zu lassen oder uns in irgendwelche festgefahrenen Strukturen einzubinden. Jeder wird sich für sich fragen, was seiner Entwicklung dienlich ist - und was nicht. Und hier ist der Punkt, an dem die »Lebensschulen« ansetzen, denn sie bieten Krücken, spirituelle, innere Praktiken als Hilfen für den individuellen Weg des Einzelnen. Ob das nun Yoga ist, Meditation, Sport, ein Herzensgebet oder ein Gottesdienstbesuch, Stille, Kontemplation oder kreatives Arbeiten muss jeder für sich herausfinden. Diese Praktiken werden ein tragender Teil unseres Lebens, denn wenn wir etwas für sie tun, tun wir etwas für uns, so lehren es alle großen Weisheitslehren. Das Leben ist vergänglich, und am Ende bleibt nur, was wir für uns getan haben, alles andere - Scheckbuch, Kreditkarte, alle Rollen, die wir gespielt haben - wird uns weggenommen. Wenn wir wirklich etwas für uns tun, bedeutet das allerdings nicht, in einem Effizienzdenken unser Ego zu befriedigen, sondern etwas für uns tun, bedeutet, dass wir etwas für uns als Teil des Ganzen, somit also auch etwas für das Ganze tun.

Gabrielle: Um dies zu erreichen ist es wichtig, dass wir uns diese spirituellen Praktiken nicht wiederum als neue Rollen aufzwingen, sondern, dass wir spüren lernen, dass wir in unserem Anliegen und unserer Ausrichtung so tief verankert sind, dass ein natürliches Bedürfnis entsteht, uns durch dieses kontinuierliche Üben, dieses Ausgleichen unseres Lebensrhythmus auszudrücken. Dass das Handeln nicht mehr durch äußere Ansprüche gesteuert, sondern ein Teil von uns wird, wie die tägliche Nahrungsaufnahme, die ja auch nur ein Bedürfnis in uns stillt. Prisma: Letztendlich läuft es also darauf hinaus, dass wir mehr Zeit für uns brauchen. Jetzt ist aber Zeit vor allem hier im Westen bekanntlich ein kostbares Gut. Michael: Zeit ist auch ein kostbares Gut. Viel zu kostbar, um sie zu verschwenden. Ob man nun 30 Stunden in der Woche fernsieht oder 20 macht kaum einen unterschied. Die zehn gesparten Stunden allerdings könnte man sehr sinnvoll für etwas verwenden, das einem wirklich gut tut.

Gabrielle: Zeit muss auch nicht eine Frage von Quantität sein, es geht doch viel mehr um die Qualität des Augenblicks. Qualitativ wertvoll genutzt, können drei Minuten oft heilbringender sein als drei Stunden. Vor allem hier im Westen wäre eine Neustrukturierung der Zeit von Nöten. Anstatt zu sagen, ich nehme mir eine Stunde am Tag, was man meist sowieso nicht einhält, sollte man sich vielleicht lieber drei Minuten am Morgen nehmen und die dann aber auch konsequent für sich beanspruchen und nutzen. Innehalten und sagen: »Hier und jetzt bin ich.«