

WILFRIED NELLES
THOMAS GESSNER

die
sehnsucht
des lebens
nach sich
selbst

der lebens-integrations-prozess
in der praxis

1. Auflage 2014

Umschlaggestaltung: Silke Bunda Watermeier, www.watermeier.net

Copyright© 2014, Innenwelt Verlag GmbH, Köln

Fotos © Pavel Kolouch, www.KFKF.cz

Foto Geßner © Gordon Welters, Berlin

Vektorgrafiken: www.all-silhouettes.com

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck und fotomechanische Wiedergabe, auch auszugsweise,

nur mit Genehmigung des Verlags

www.innenwelt-verlag.de

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau

Printed in Germany

ISBN 978-3-942502-30-6

 innenwelt verlag

INHALT

VORWORT 12

EINFÜHRUNG 17

I. Die Stufen des menschlichen Lebens und Bewusstseins 17

II. Der Weltgeist „will uns Stuf' um Stufe heben, weiten“ 28

Das ursprüngliche Wesen 28

Bindung und Trennung 29

Die Familie als emotionaler Mutterleib 30

Der Schritt ins Offene 34

Jede Lebensstufe hat ihre eigene Wahrheit 36

Die praktische Arbeit mit dem LIP 39

Die Form 39

Die Lebenslust, der Rückzug und der Kampf 42

Gisela

Aufdecken oder Aufnehmen - Zwei Wege der Therapie 55

Der wilde Mann 57

Armin (Ehemann von Gisela)

Die äußere und die innere Bewegung 66

Auf welcher Position steht der Klient? 67

Das Gewöhnliche und das Rituelle 68

Die absolute Ausrichtung auf den Klienten 69

„Bei mir war heute Nacht viel los.“ 71

„Es geht!“ - Die Sehnsucht, die Einsamkeit und die Berührung 74

Eva

Trauma und körperliche Berührung - mit der Liebe fließen 78

Das absichtslose Schauen und der analysierende Blick 81

Phänomenologisches Schauen als Haltung - Sich dem

Offenen aussetzen 84

Die Wirklichkeit ist eine Frau 88

Die Glückseligkeit und der Trotz 89	Hierbleiben ist alles: Anker der Gegenwart 162
Hildegard	Schmerz von Hand der Eltern: Es gibt nichts zu lösen 164
Die Ablösung des Familiengewissens 93	3. Akt, 3 Monate später: Entspannung und Neubeginn 167
Die eigene Größe 95	Das Trauma berühren 170
Des Kämpfens müde 96	Kriegstrauma der Mutter 171
Gabriele	Die Leichtigkeit 174
Die Wahrheit des Spiegels 98	Philipp
Das Lassen tun 98	Der Wächter 183
Die Lust 101	Der Philosoph und der Psychologe - Ein persönlich- philosophischer Diskurs 184
Lydia	Schmerz und Kraft 184
Das Fleisch und der Geist 108	Beides sehen 187
Ein Mann zu sein bedeutet, bereit sein zu töten 111	Sehen und Erkenntnis 189
Martin	Lösungen 191
Eine Frau zu sein bedeutet, bereit sein zu sterben 117	Das Nicht-Wissen 192
Warum ist Erwachsensein so schwierig? 118	Erkennen (Phänomenologie) 194
Die Treue zum Gewohnten und die Angst vor dem Unbekannten 118	Die Nebel von Avalon 195
Die Kindheit war immer richtig 119	Marlene
Verstrickung ist eine innere Haltung 120	Wahrnehmung - Sprache - Deutung 202
Der Einzelne und das kollektive Bewusstsein 121	Das Lachen der Erleuchtung 204
Darf man auch kindlich sein? - Wo bin ich zu Hause? 123	Felix
Der Lausebengel 126	Sich bewegen und bewegt werden 209
Knut	Jede Bewusstseinsstufe öffnet eine neue Welt 211
Das Kind ist den Eltern fremd 130	Das Bewusstsein erfährt sich selbst in seinen Gestaltungen 214
Die Masken und der innere Schatz 131	Das Bewusstsein an sich ist das, was bewegt 215
„Ich werde nie wie die Erwachsenen!“ 133	Inkarnation - Der Geist kommt ins Fleisch 224
Heike	Margit, erster Durchgang: Zuhause ist hier 224
Sexueller Missbrauch 142	Margit, zweiter Durchgang: Du darfst alles machen - Sexualität 230
Die starke, zarte Frau. Eine Trauma-Arbeit in 3 Akten 143	Der Verzicht auf das, was man nicht bekommen hat 234
Ulrike	Spirituelles Vergessen 235
1. Akt: Gewichtszunahme - Der stumme Schrei nach Liebe 143	Der erwachsene Umgang mit dem Schmerz des Kindes 237
2. Akt (am folgenden Tag): Die Krise führt zum Fluss 145	

Die Distanz zu sich selbst 239
„Ich bin eine ganze Frau“ 242
 Riccarda, Vorgeburtliche Identifizierung mit dem totem
 Zwillingsbruder
Der verlorene Zwilling 254
Schüler und Lehrer 257
Wer bei sich selbst ist, ist nicht einsam - über Einsamkeit
und Alleinsein 258
Wahrnehmung üben 259
Bewegung und Bewegtworden 260
Werte kommen immer von außen 262
Die göttliche Stille 263
 Dagmar, Ich hab's mir nicht zu denken getraut
Die Leistung der Jugendlichen 267
Freiheit oder Autonomie? 268
Die Vision ist eine Verpflichtung 271
Der Kampf ist vorüber - Identifizierung mit dem Schatten 272
 Mathilde
Der Schatten 278
Die vergessene Freude 279
 Verena
Primäre und sekundäre Gefühle 284
Gefühle und Fühlen 287
Die ideale Mutter, die wirkliche Mutter und der Schmerz 288
 Verena, 2 Tage später
Liebe ist Liebe zur Mutter 295
Geburt und Hinbewegung - wie das Leben uns bewegt 296
Mutter - Kind: Die unterbrochene Hinbewegung lassen 300
Übung: Die Mutter sehen 302
Die defizitäre Mutter 303
Der Neurotiker versteht alles 303
Wenn die Bilder nicht passen oder: Die Zumutung des Lichts 305

Dasein aus sich heraus 308
 Sibylle
Der Tod macht das Leben wirklicher 316
Der Platz des Schweren 317
Und wenn jemand früh stirbt? 318
Der Glaube und das natürliche Tier 319
Werte und Bewerten 321
Frieden 323
Lass es dir einfach gut gehen 324
 Thomas
Meditation: Ich bin 332
Die Weite zwischen den Völkern 333
 Sonja, Polen und Deutschland
Zwei Völker oder: Das Erwachsensein *ist* die Integration 338
Ich bin (nicht) gut genug 339
Politik und Bewusstsein 341
Individuation - oder: Aus dem Ich wird ein Subjekt 342
Zukunft 347

1. Fehler sind unvermeidlich.
2. Es gibt keine Fehler.
3. Beide Aussagen sind wahr.

Wilfried Nelles

VORWORT

„DAS GESCHRIEBENE UNTERSCHIEDET sich von dem gelebten Leben dadurch, dass es immer einen Anfang und ein Ende hat und dass alles sehr übersichtlich wird, weil es auf einem Stück Papier Platz findet.“¹ Meine Aufgabe als Co-Autor dieses Buches bestand darin, die Aspekte unseres Lebens, die sich in einem Weiterbildungskurs zum Lebens-Integrations-Prozess (im Folgenden meist abgekürzt als LIP) von Wilfried Nelles gezeigt haben, so zu ordnen und darzustellen, dass sie überhaupt auf dem Papier Platz nehmen konnten. Dazu gehörten: die völlig aus dem Moment heraus entstehende Sprache, die inneren und die äußeren Bewegungen der Teilnehmer und das, was oft nahezu unaussprechlich mit Menschen geschieht, wenn sie ihrem eigenen Dasein in einem offenen Raum begegnen.

Als Wilfried Nelles mich im November 2012 fragte, ob ich Lust hätte, als eine Art Assistent seine einjährige LIP-Weiterbildung 2013 zu dokumentieren und vielleicht eine wie auch immer gestaltete Veröffentlichung vorzubereiten, habe ich mich sehr gefreut. Was daraus werden würde, war uns beiden nicht klar, weder was den Arbeitsumfang noch was die Intensität der inneren Prozesse dabei betraf. Wenn wir geahnt hätten, dass wir mindestens drei Mal so viel Material, wie dieses Buch umfasst, zunächst in Schriftform bringen, dann gründlich durchgehen und schließlich den weitaus größten Teil davon wieder in den Papierkorb schicken müssen, hätten wir vielleicht niemals angefangen.

Aber es war so, wie oft im Leben: Man beginnt etwas, ohne zu

1. Wladimir Kaminer in: Wladimir Kaminer/Helmut Höge: *Helden des Alltags*. Goldmann Manhattan, München 2004, S.185f.

wissen, was da auf einen zukommt, dann gibt es Phasen, wo man sich fragt, wie um Gottes Willen man sich auf so etwas einlassen konnte, um schließlich froh zu sein, dass man es doch getan hat.

In diesem Buch geht es um eine Öffnung für das, was und wer ich selbst in diesem Moment angesichts des Lebens bin. Für einen fünfzigjährigen Mann heißt das etwa: Ich öffne mich der Tatsache, dass ich erwachsen und ein Mann bin und dass meine Kindheit und Jugend vorüber sind. Ich bin jetzt frei, mich dem anzuvertrauen, was ich bin, und ganz in meiner Kraft zu leben, ohne zu wissen, wohin mich das führen wird. Ich folge damit der Sehnsucht des Lebens in mir, zu sich selbst zu kommen.

Als Weg für diese Öffnungsbewegung stellen wir die Praxis des Lebens-Integrations-Prozesses vor, wie ihn Wilfried Nelles 2011 entdeckt und dann als neuartigen Aufstellungsprozess entwickelt hat. Die Methode und die therapeutische Haltung, die er dabei anwendet, sind eingebettet in eine Lebensphilosophie, die weit über das Therapeutische hinausreicht. Insofern ist dies – als Dokumentation zentraler Teile eines Weiterbildungskurses – einerseits ein Buch für die psychologische Praxis, andererseits aber auch ein Buch zur Lebensphilosophie und praktischen Lebenshilfe, das jeder mit innerem Gewinn lesen kann.

Alle Texte in diesem Buch sind, sofern nichts anderes vermerkt ist, gesprochene Texte von Wilfried Nelles. Wir haben sie lediglich so weit redigiert, wie es uns für das Verständnis außerhalb des Seminarkontextes nötig schien. Dazu gehört auch die Beschreibung von Bewegungen und andere Beobachtungen, die ich in Klammern eingefügt habe, damit man ein klareres Bild davon bekommt, wie das Gesagte im Kontext einzuordnen ist.

Die Kursteilnehmer waren über das Vorhaben der Veröffentlichung informiert. Wir bedanken uns sehr für ihre Mitwirkung und ihre lebendigen Beiträge. Ihre Namen haben wir geändert. Ein besonderer Dank geht an Dr. Torsten Kastner für seine mannigfache Unterstützung des Projektes.

In der Aufstellungsarbeit geht es immer um innere Bewegungen und ihre Spiegelung im Äußeren. Es zeigt sich, dass der LIP einem Menschen ungeahnte Tiefen des eigenen Daseins erschließen kann, dass er hilft, prägende Erfahrungen während der Zeit im Mutterleib, der Kindheit und Jugend aufzunehmen und dass er etwas öffnet, was nicht unbedingt zum Mainstream von Beratung, Therapie oder auch Familienstellen gehört: die Erfahrung dessen, wozu man auf der Welt ist, was durch mich in die Welt gebracht werden kann und Gestalt finden will.

Die Zusammenstellung dieses Buches war für mich noch einmal eine tiefe Begegnung mit meinem eigenen Leben. So gibt das Ergebnis bei aller nötigen dokumentarischen Sorgfalt auch meinen eigenen inneren Weg mit dem Geschehen wieder. Ich war ja ebenfalls Teilnehmer des Kurses und als solcher ein Auszubildender. Nachdem sich die Haltung des LIP bald wie ein Ferment in alle Bereiche meiner beruflichen Praxis als Aufsteller und Berater hinein ausgebreitet hatte, ging es bei der Arbeit an den Texten ganz um mich selbst. Der Umgang mit dem Material war von heftiger innerer Bewegung und einem Aufflammen sämtlicher früherer körperlichen oder psychischen Symptome begleitet: Der LIP macht etwas mit einem, und im Ganzen tut das gut. Vieles änderte oder entspannte sich, ohne dass ich etwas daran „gedreht“ hätte. Vielleicht bin ich einfach etwas mehr zu mir selbst gekommen.

Als der größte Teil der Verschriftlichung und wechselseitigen Überarbeitung geschafft und erste Ideen für ein Buch vorhanden waren, trafen wir uns für vier Tage in Wilfried Nelles' Haus in der Eifel. Das Buch setzte sich dort wie eine eigene Aufstellung selbst zusammen, es strömte zeitweise wie ein kräftiger Fluss durch uns und zwischen uns hindurch. Vieles kam durch diesen Fluss in Kontakt: Unsere Wurzeln in West- und Ostdeutschland, in einem katholischen und in einem evangelischen Umfeld, in der Sozialwissenschaft und in der Theologie – und die Liebe zur

inneren Bewegung des Lebens. Bei Wilfried Nelles sah ich ihn selbst mit seinem Lebenswerk zusammenkommen, bei mir fanden der Seelsorger und der Aufsteller zueinander sowie der Junge zum Mann. Beides bedeutet ein unbeschreibliches Vergnügen für mich.

Ich danke Wilfried Nelles von Herzen für den Raum, den er mir mit der Rolle des Dokumentators und Co-Autors geöffnet hat. Ich bin heiter und manchmal schweißgebadet dabei, ihn zu durchschreiten – bis der nächste sich öffnet.

Lesehinweis: Ein LIP dauert etwa 30–45 Minuten und enthält Phasen, in denen nonverbal viel geschieht, aber nichts gesprochen wird. Nonverbale Prozesse entziehen sich naturgemäß einer schriftlichen Darstellung in ihrer vollen Länge. Dieses Phänomen wirkt gelegentlich wie ein Zeitraffer: Die Prozessbeschreibungen im Buch lesen sich schneller, als sie in Wirklichkeit geschehen sind. Lassen Sie sich Zeit.

*Thomas Geßner
Berlin, im Februar 2014*

EINFÜHRUNG

I. Die Stufen des menschlichen Lebens und Bewusstseins

Im Sommer 2007 ist mir auf der Fahrt zu einem Ausbildungskurs in Ungarn im Auto etwas Seltsames passiert. Ich hörte eine Beatles-CD und dachte an die Diskussionen über „spirituelle Reifestufen“, die ich 20 Jahre vorher mit einem Freund geführt hatte. Er wohnte in der Gegend, durch die ich gerade fuhr. Plötzlich wurde mir klar, dass die politisch-sozialen Bewegungen der 1960er Jahre nicht nur eine kleine Kulturrevolution mit sich gebracht hatten, sondern als Ausdruck eines epochalen Wandels im menschlichen Bewusstsein angesehen werden können.

Kurz gesagt: Was 300 Jahre vorher mit der Aufklärung in kleinsten Zirkeln begonnen hatte, kommt seit den Sechzigern im Bewusstsein der gesamten Bevölkerung der westlichen Welt an. Es ist der Wandel vom Gruppenbewusstsein, das auch ein kindliches Bewusstsein ist, zum Ich-Bewusstsein, das ich der Jugend zuordne.

Im Laufe dieser Autofahrt kamen mir immerfort völlig neue Gedanken, so dass ich mehrmals anhielt und mir Notizen machte. Ich tue das sonst nie. Ich halte meine Gedanken nicht für so wichtig, dass ich sie mir unterwegs notieren müsste, aber dieses Mal war es anders: Ich hatte das klare Gefühl, dass hier etwas Wichtiges und Ungewöhnliches geschah. Am Ende der Fahrt wusste ich, dass ich ein neues Buch schreiben würde. In den folgenden zwei Wochen wachte ich jede Nacht um 3 Uhr auf, „sah“ etwas Neues und schrieb es nieder. Nach einer Stunde habe ich mich dann wieder hingelegt und weitergeschlafen.

Am Ende dieser zwei Wochen war das Grundgerüst für das

Buch „Das Leben hat keinen Rückwärtsgang“² fertig. Darin beschreibe ich, dass es eine grundlegende Richtung in unserem Leben gibt und dass unserem äußeren Lebensablauf eine innere Entwicklung, eine innere Reifung, entspricht. Sie ist in der Entwicklung des menschlichen Bewusstseins selbst – vielleicht sogar des Bewusstseins schlechthin – angelegt.

Das heißt, das Bewusstsein ist der entscheidende Akteur, nicht wir Menschen. Das Bewusstsein selbst bewegt und entwickelt sich nach einem ganz bestimmten Muster. Wir werden von dieser Bewegung erfasst, ob wir das wollen oder nicht.

Ich habe dieses Phänomen die *Stufen des Bewusstseins* genannt und sie als Modell konzipiert. Damit werden wir nachher arbeiten. 2009 ist das Buch veröffentlicht worden, aber erst in den letzten beiden Jahren habe ich richtig verstanden, was ich damals geschrieben hatte. Erst durch die Arbeit mit dem Lebens-Integrations-Prozess, dem LIP, wurde mir klar, was implizit darin enthalten ist. Der LIP wiederum hat vor knapp zwei Jahren in meiner sogenannten „Sommerakademie“ begonnen, einem einwöchigen Seminar, welches ich immer gerne ein bisschen experimentell anlege. In dieser Sommerakademie wollte ich den Teilnehmern das Bewusstseinsmodell und die Stufen der inneren Reifung so erklären, dass sie eine Erfahrung damit verbinden können. Ich schlug eine Übung vor und demonstrierte sie zunächst selbst. Ich habe dazu Blätter für die sieben Lebens- und Bewusstseinsstufen auf dem Boden ausgelegt und mich auf die Position 4, die Stufe des erwachsenen Bewusstseins, gestellt.

Ich wählte Stellvertreter für mich selbst als ungeborenes Kind im Mutterleib, als Kind und als Jugendlichen und bat sie, sich auf die mit den nummerierten Blättern (1, 2, 3) markierten Lebensstufen zu stellen. Als ich dann auf mein eigenes Leben in den Stufen Mutterleib, Kindheit und Jugend schaute und die Stell-

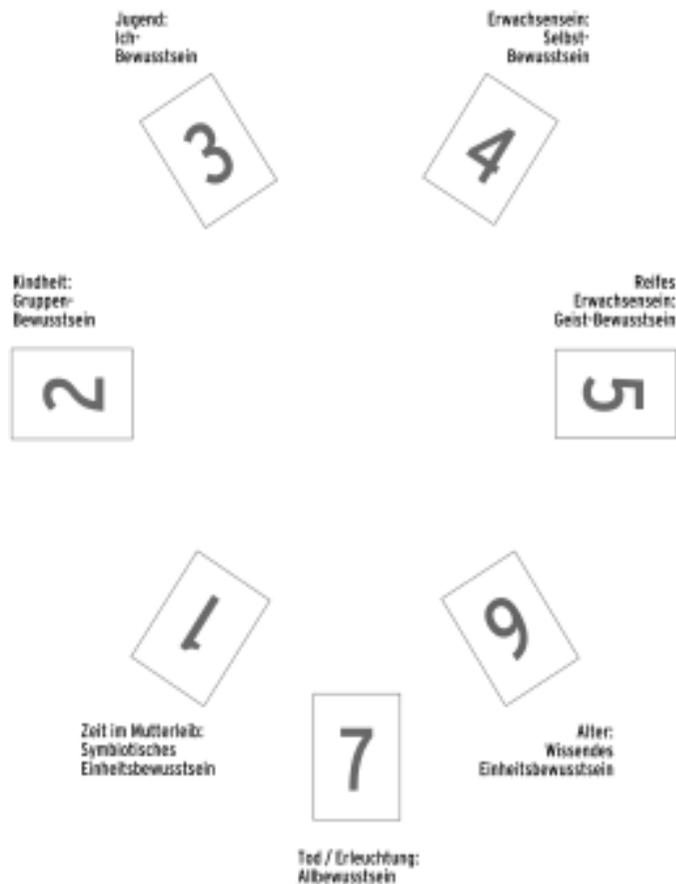
vertreter fragte, wie sie sich dort fühlten, wurde mir sofort klar: Das ist kein herkömmliches Familienstellen mehr, auch nicht die bloße Veranschaulichung einer Theorie, das ist etwas ganz Eigenes und Neues. Ich hatte den roten Faden meines Lebens gesehen. Ich wusste plötzlich ganz klar, was meine Aufgabe in diesem Leben ist.

Daraus entstand dann im Laufe von ein, zwei Jahren der Lebens-Integrations-Prozess. Ich arbeite dabei mit diesen Blättern, mit den Zahlen von eins bis sieben. Ich lege sie in einem Kreis aus. In der praktischen Arbeit dienen sie als Bodenanker oder Platzmarkierungen für die jeweiligen Lebensstufen. Dabei zeigen sich mehrere Ebenen oder Schichten, welche miteinander korrespondieren. Es gibt die biografische Ebene, also den menschlichen Lebenslauf von der Zeugung bis zum Tod, dann die Ebene des persönlichen Bewusstseins, das in jeder dieser Lebensstufen anders ist, und schließlich die Ebene des allgemeinen Bewusstseins, wie es sich im kollektiven Denken, Fühlen und Handeln ausdrückt.

Es kommen noch andere Entsprechungen hinzu, zum Beispiel das östliche System der sieben Chakren. Aber das nur am Rande, im Folgenden konzentriere ich mich auf das Biografische und auf das persönliche Bewusstsein.

Wenn man auf eine normale menschliche Biografie schaut, sieht man, dass sich unser Leben nicht kontinuierlich entwickelt, sondern dass es plötzliche Sprünge gibt, nach denen alles anders ist als zuvor. Genau gesagt durchlaufen wir in einem normalen Lebenslauf sechs oder sieben Stufen – je nachdem, ob man die letzte Stufe, den Tod, noch zum Leben zählt oder als etwas Eigenes ansieht. Die ersten sechs Stufen stellen, wenn man sie sich als Kreis vorstellt, das Lebensrad dar, die siebte ist, wie gesagt, der Tod, also der Austritt aus dem Lebensrad in eine uns gänzlich unbekannt Dimension. Nun der Reihe nach.

2. Wilfried Nelles, *Das Leben hat keinen Rückwärtsgang*, Köln, Innenwelt Verlag 2009.



Die Lebens- und Bewusstseinsstufen

1. DIE ERSTE STUFE UNSERES LEBENS ist die Zeit im Mutterleib. Darüber wissen wir aus eigener Erinnerung gar nichts. Aber aus der Wissenschaft ist inzwischen hinlänglich bekannt, dass ein Kind im Mutterleib sehr deutliche Wahrnehmungen hat. Es reagiert auf das Verhalten der Mutter und wird in seiner Entwicklung davon beeinflusst. Hier sind wir vollkommen identisch und eingelassen in unsere Mutter. Wir erfahren erst hinterher, dass dieses Umhüllende die Mutter war. Solange wir als Embryo in der Mutter leben, wissen wir nichts von ihr. Wir sind einfach eingelassen in etwas, das uns umschließt und trägt und nährt und gleichzeitig festhält. Natürlich sind das Vorstellungen und Begriffe, die wir erst im Nachhinein formulieren können. In der ersten Stufe sind wir identisch mit unserer Umwelt, und zwar ohne es zu wissen. Wir *sind* schlicht und einfach und schwingen mit der Mutter mit. Das hat unter anderem zur Folge, und wir werden das in der praktischen Arbeit beobachten können, dass wir ihre Schwingungen, also auch ihre Gefühle, mit aufnehmen.

2. IN DER ZWEITEN STUFE, der Kindheit, gibt es diese Identität nicht mehr. Wir erkennen es daran, dass die Mutter plötzlich außerhalb von uns ist. Das hat zur Folge, dass wir sie sehen können. Wir nehmen sie wahr als Mutter, als ein Gegenüber, als etwas anderes. Sie ist nicht mehr nur ein Teil von uns. Auch wir selbst können uns jetzt als etwas von ihr Getrenntes wahrnehmen. Wenn ihr dem nachspürt, könnt ihr sehen, dass die Trennung von der Mutter ein Gewinn an Freiheit ist. Sie ist gleichzeitig ein Verlust an Nähe, wobei die Nähe nicht wirkliche Nähe war, sondern Identität oder Symbiose. Die Trennung ist ein Gewinn an Freiheit. Am deutlichsten und am klarsten seht ihr es daran, dass ein Kind im Mutterleib sterben muss, wenn die Mutter stirbt, unbeschadet aller modernen medizinischen Möglichkeiten. Nach der Geburt muss ein Kind nicht mitsterben, wenn die Mutter stirbt. Es kann selber leben, wenn auch abhängig.