

Die Tiefe in mir

„Nur in der Tiefe der Seele, mit Hilfe jener Kraft, die stärker ist als alle Vernunft, kann Trost und Ruhe gefunden werden.“ (Wilhelm Busch)

Ob es uns bewusst ist oder nicht: wir alle sehnen uns nach Tiefe. Wir sehnen uns nach der Tiefe in uns selbst, in unseren Verbindungen, in unserem Erleben. Die Tiefe in uns können wir finden, wenn wir unsere Wahrnehmung nach innen richten. In unserem Inneren gibt es einen Raum, in dem wir uns selbst jenseits von Gedanken und Emotionen wahrnehmen, in dem wir Weite, Freiheit und vielleicht auch Stille wahrnehmen. Hier wohnt etwas, das größer ist als wir selbst. Hier finden wir Trost und Gelassenheit, manchmal auch Liebe und Glückseligkeit. Diese Tiefe kann die Tiefe in uns selbst sein, Tiefe kann sich aber auch ausdrücken in tiefen Beziehungen zu anderen Menschen und letztlich kann sich Tiefe auch zeigen in der Verbindung und Einheit mit allem, was ist. Tiefe ist Verbindung, Verbindung mit mir selbst, mit anderen, mit der Welt; Tiefe schafft etwas Unerschütterliches. Es ist wie eine innere Heimat finden, die uns insbesondere in schwierigen Zeiten hilft. Die Tiefe in mir entspricht einem Urbedürfnis, wie essen und trinken. Wir spüren in besonderen Momenten, dass wir alle verbunden sind, dass Trennung eine Illusion ist. Du ahnst und spürst in besonderen Momenten, vielleicht in der Natur, in einem besonderen Raum, einem besonderen Ort, du bist berührt, ergriffen, dankbar, ruhig, heilig... in solchen Momenten bist du dir der universellen Einheit bewusst. Da spürst du, dass du von nichts und niemandem getrennt bist. Das muss Jesus empfunden haben, als er sagte: „Ich und der Vater sind eins.“

Wir können die Tiefe spezifizieren in drei Aspekte:

- A) Da ist zum einen die Tiefe in mir, also das tiefer in mich hineinsinken, das ruhiger werden, Beruhigung der Gedanken, Vertiefung des Atems, ein Gefühl zu entwickeln: Ich bin eine Insel. Entsprechende Methoden sind z.B. das Sitzen, das bewusste Gehen und Lauschen, die Meditation.

- B) Vertiefung von mir in der Beziehung zu dir, zu deiner Tiefe. Wenn ich anfange, die Tiefe in mir zu genießen, entsteht ein selbstverständliches und natürliches Bedürfnis, dich als mein Gegenüber ebenfalls in seiner Tiefe zu suchen und zu finden. Entsprechende Methoden sind z.B. das tiefe Gespräch, die Vereinigung, der tiefe Blick, das gemeinsame Lauschen, tantrische Rituale.
- C) Vertiefung in mir in Bezug zum Ganzen, zum Allumfassenden. Ich komme aus der Tiefe in und zu mir und bewege mich auf die Tiefe, die Erhabenheit der göttlichen Schöpfung zu. Entsprechende Methoden sind z.B. die Vereinigung mit der Natur, das Gehen und Kontemplieren, das Gebet.

Wachstum und Spiritualität sind eng verbunden

Für viele Menschen scheinen das Bedürfnis nach Wachstum und Spiritualität getrennte Bereiche zu sein, da gibt es das Bedürfnis zu wachsen und unabhängig davon haben manche Menschen eine wie auch immer geartete spirituelle Orientierung, andere eben nicht. Ich glaube aber nicht, dass diese Bereiche voneinander getrennt werden können. Das erscheint mir fast als selbstverständlich, denn die spirituelle Ebene in uns gehört ja zu uns, sie ist in **jedem** zu finden, sie ist lediglich oft **verdeckt und** jeder kennt das von sich:

- ergriffen sein von einem Sonnenuntergang...
- feuchte Augen bekommen beim Blick in die Unschuld von Kinderaugen...
- weinen beim Blick in die Augen meines Gegenüber...
- beim Lauschen der Musik ergriffen und berührt sein...
- weinen bei einem berührenden Film...
- jemandem in einer Gruppe ein Geburtstagslied zu singen und wenn sich das Geburtstagskind ganz diesem Gefühl hingibt...

In solchen Fällen spüren und ahnen wir, dass es etwas Geheimnisvolles im Leben gibt, um es mit Shakespeare zu sagen:

„Es gibt mehr Dinge zwischen Himmel und Erde,
als eure Schulweisheit sich träumen lässt.“

Wir können nicht sagen, dass wir ohne diesen Bereich nicht leben können, allerdings ist unser Leben eingeschränkt: Wir verlieren dann den Blick für das Geheimnisvolle, das hinter den Dingen Liegende:

Wir denken ausschließlich, anstatt auch zu lauschen und zu fühlen.

Es kommt darauf an, diese kleine, leise Stimme in unserem Inneren wieder zu (er-)hören und sie den Ton für unser Sein in der Welt angeben zu lassen. Ohne diese leise innere Stimme, ohne diesen Tiefgang leben wir auf Sparflamme: wir funktionieren, doch ein großer Bereich in uns bleibt unbelebt, wie das der Prophet so eindringlich beschreibt:

Wir erleben dann das Leben als eine „...Welt ohne Jahreszeiten, wo du lachen wirst, aber nicht dein ganzes Lachen, und weinen, aber nicht all deine Tränen.“ (Khalil Gibran, aus „Der Prophet“, Über die Liebe)

Um es noch einmal zu sagen: jeder Mensch ist seinem Wesen nach, in seinem innersten Raum, spirituell und hat einen selbstverständlichen Zugang zu seiner Tiefe, und um ganz zu werden, bedarf es der Integration dieses Teils in unser Leben. Jeder hat einen spirituellen Seinsgrund, tief in uns schlummert die Sehnsucht nach Verbindung, nach Einheit, und unser Leben spielt sich in diesem Spannungsbogen von Einheit und Getrenntheit ab. Wie ein Pendel, das von der einen zur anderen Seite schwingt, auch wenn wir uns dies nur selten bewusst machen.

****Wenn wir mehr und mehr anfangen, uns so zu zeigen, wie wir sind,
*wenn wir mehr und mehr das nach außen bringen, wer wir sind,
*wenn wir mehr und mehr zu dem werden, der wir sind
und dabei wach bleiben, stoßen wir immer tiefer in den liebevollen,
selbstakzeptierenden und tiefen, spirituellen Raum vor, wir stoßen in den Raum
des Geheimnisvollen, des Mystischen, den Raum der Liebe, den Raum der
Dankbarkeit, den Raum der Hingabe und dies ist unvermeidlich!***

Stanislaw Grof hat sich sein ganzes Leben mit der Erforschung von transpersonalen und außergewöhnlichen Bewusstseinsformen beschäftigt. Er hat dabei u.a. mit psychedelischen Substanzen, insbesondere LSD gearbeitet. Und er ist dabei zu folgender Erkenntnis gelangt:

Solange ein Mensch ausschließlich fixiert ist auf seine Sorgen, seine Probleme, und seine Aufmerksamkeit ständig darauf richtet, das Leben irgendwie hinter sich zu bringen, es zu erledigen, es abzuarbeiten, ist sein gesamtes Bewusstsein fixiert auf das individuelle Bewusstsein und es entsteht kein Raum und keine Energie für etwas weitergehendes. („Marx: Erst kommt das Fressen, dann kommt die Moral“). Kann er sich über diesen engen Bereich erheben, kann er sich entspannen und sich öffnen für das, was auftauchen mag, so gelangt er früher oder später und zwangsläufig in diese höhere bzw. tiefere Schicht, in den mystischen Bereich, in das Geheimnisvolle, das Weite, das Heilige, das Liebende.

Man kann es auch so ausdrücken: wenn wir über die Ebene des **survival** hinaus gehen, sinken wir zwangsläufig in einen **tieferen**, mystischen, spirituellen Raum und wenn wir gesunden wollen, wenn wir ganz sein wollen, müssen wir diesen Bereich des Lebens in unser Sein integrieren.

Und das sagt nicht nur Grof, das sagt auch Maslow: **Abraham Maslow**, ein zentraler Vertreter der Humanistischen und auch transpersonalen Psychologie hat bereits 1943 die sog. Bedürfnispyramide entwickelt, die davon ausgeht, dass Bedürfnisse die zentrale Kategorie unseres Daseins darstellen. Sie sind in einer Pyramide dargestellt, so dass sie aufeinander aufbauen:

- ⇒ Zuunterst stehen die physiologischen Bedürfnisse wie Luft, Wärme, Essen und Trinken.
- ⇒ Sind die gewährleistet, stellt sich das Bedürfnis nach Sicherheit ein, ist dies gewährleistet, stellen sich soziale Bedürfnisse des Miteinander, der Zuwendung zum anderen, der Gemeinschaft ein.
- ⇒ Sind die gewährleistet, treten Wünsche auf; der Wunsch nach Anerkennung, nach Bestätigung.
- ⇒ Ist dies gewährleistet, so treten Bedürfnisse nach Selbsterweiterung, nach Selbstverwirklichung ein.
- ⇒ Und später hat er dann noch das Streben nach Transzendenz oder die spirituelle Orientierung hinzugefügt.

Sonderfall des Tiefer-Sinkens: Hingabe an Gott, Hingabe an die Einheit, an das Geheimnisvolle, das Nicht-Wissende.

Mystiker und Heilige geben sich ganz und gar Gott hin. Sie stellen sich zur Verfügung – so wie es im Vater Unser heißt: „Dein Wille geschehe“. Wir tun uns schwer mit einer solch radikalen Hingabe. Und zugleich gibt es diese kleine zarte Stimme in uns, die fühlt und spürt, dass dieses Leben in Kontrolle und Angst nicht alles sein kann. Die wichtigste Qualität auf diesem Weg ist Vertrauen: Die Heiligen wissen, dass alles, was Gott mit uns vorhat, letztlich gut ist und wird.

Diese Art von Hingabe bedeutet keine Selbstaufgabe, sondern eher, sich auf eine neue Art wieder zu finden: „Wir können nicht tiefer fallen als in Gottes Hand.“ Und der Psalm 23 sagt das in poetischen Worten:

*Der HERR ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln.
Er weidet mich auf einer grünen Aue und führet mich zum frischen Wasser. Er erquicket meine Seele. Er führet mich auf rechter Straße um seines Namens willen. Und ob ich schon wanderte im finstern Tal, fürchte ich kein Unglück; denn du bist bei mir, dein Stecken und Stab trösten mich. Du bereitest vor mir*

einen Tisch im Angesicht meiner Feinde. Du salbest mein Haupt mit Öl und schenkest mir voll ein.

Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen mein Leben lang, und ich werde bleiben im Hause des HERRN immerdar.

Und hier ein kleines Gedicht über den **Engel der Hingabe** (dessen Verfasser mir leider unbekannt ist):

*Möge Dich der Engel der Hingabe unterweisen in der Kunst,
Dich an Deine Aufgabe, an geliebte Menschen und an den,
der die Liebe selber ist, hinzugeben.*

Der Engel wird Dich reich beschenken.

*Er führt Dich in die Freiheit und in abgrundtiefes Vertrauen,
dass Dein Leben gut ist und wird.*

Du kannst dich fallen lassen.

Du kannst Dich getragen fühlen.

*Dein Muskelpanzer, den Du durch Dein Festhalten aufgebaut hast,
fängt an zu schmelzen.*

*Du spürst dich selbst lebendig und weit. Dein Leben wird fruchtbar.
Indem Du Dich hingibst, blühst Du auf!*

Und am Ende dieses kleinen Textes noch die passende Geschichte mit dem weisen alten Mann, viel Freude dabei:

Eine Geschichte mit einem weisen, alten Mann

Es lebte einst ein alter, weiser Mann am Rande eines Dorfes, er war sehr respektiert und die Leute kamen oft und fragten ihn um Rat.

Eines Tages lief ihm ein Pferd davon, das war sein einziges und es war für seine kleine Landwirtschaft von großer Bedeutung.

Da kamen die Mitbewohner und drückten ihm ihr Bedauern aus, dass er sein einziges und notwendiges Pferd verloren hatte...

Zur Verwunderung der Nachbarn sagte der alte Mann nur:

„Ich weiß nicht, wofür es gut ist.“

Einige Tage später kamen 5 wunderbare freilaufende Schimmel und hielten sich auf seinem Grundstück auf. Es war eine Wonne, diese 5 Schimmel zu sehen. Da kamen die Mitbewohner und drückten ihm ihre Freude und Begeisterung aus.

Zur Verwunderung der Nachbarn sagte der alte Mann nur:

„Ich weiß nicht, wofür es gut ist.“

Da die Schimmel noch nicht zugeritten waren, beauftrage der alte weise Mann seinen einzigen Sohn, die Schimmel zuzureiten, damit sie ihm nützen. Der Sohn tat, wie ihm geheißen. Nach einer Weile warf ihn ein Pferd ab und er brach sich ein Bein. Da kamen die Mitbewohner wieder und drückten ihm sein Bedauern aus, dass er jetzt niemanden hatte, der ihm seine Schimmel zuritt. Zur Verwunderung der Nachbarn sagte der alte Mann nur: **„Ich weiß nicht, wofür es gut ist.“**

Kurze Zeit später kamen die Abgesandten des Königs und nahmen alle jungen Männer mit, denn der König brauchte sie für seinen nächsten Krieg. Den Sohn des weisen Mannes ließen sie zurück, denn sie konnten ihn für den Krieg mit seinem gebrochenen Bein nicht brauchen.

Da kamen die Mitbewohner wieder und drückten ihm ihre Freude aus, denn bald würde der Sohn ja geheilt sein und dann die Schimmel zureiten und er dann sein Feld bestellen könne.

Und wieder antwortete der weise alte Mann ganz geduldig:

„Ich weiß nicht, wofür es gut ist.“

Und einige der Mitbewohner fingen an, zu begreifen, welche tiefe Weisheit hinter dem Satz: **„Ich weiß nicht, wofür es gut ist“** steht.