

EINE GESCHICHTE AUS DEM LEBEN

Mit zwei Einkaufstüten und dem Briefkastenschlüssel in der Hand fingere ich nach meiner Post, stiefele in den dritten Stock und reiße die Kuverts auf: „Oh nee - ein Ticket für zu schnelles fahren - das dritte in diesem Monat -, eine Zusage für die Uni Berlin und für einen Ausbildungsplatz in Freiburg. Was soll ich denn jetzt machen? Das Studium in Bremen fortsetzen? Das Studienfach und die Stadt wechseln oder ein Handwerk lernen? Immer diese Entscheidungen“. Der alte Zweifel meldet sich wieder. Das Vibrieren meines Handys lenkt mich für Sekunden von meiner Zukunft ab. Während die Tür ins Schloss und ich über die Schuhe meines Mitbewohners falle, drücke ich im Vorübergehen die Taste des Anrufbeantworters. Müde öffne ich den Kühlschrank und räume die Lebensmittel ein. Dabei fällt mir auf, dass ich heute noch nichts gegessen habe. Ist ja auch kein Wunder – bei dem Tag! Die Klausur in Empirischer Forschung, die Leitung des Tutoriums, der Job als wissenschaftliche Mitarbeiterin und heute Abend die Verabredung mit Monsieur. Der technische Sekretär unserer WG erklärt mir, dass wir fünf Nachrichten erhalten haben. Mein Schädel brummt und der Piepton dieses Gerätes fügt eine neue Sequenz hinzu. Ich zünde mir eine Zigarette an und falle erschöpft auf die Couch. Das kühle Bex will mich gerade wiederbeleben, als die wütende Stimme meiner Schwester mir durch Mark und Bein fährt: „Ich hatte mich auf Dich verlassen!“ ist ihr letzter Satz bevor das Magnetband beschließt nur noch zu piepen. Mir wird schwindelig. – Mein Neffe hat vor der Tür des Kindergartens vergebens auf mich gewartet. Wie konnte ich nur vergessen ihn abzuholen!? Das Brummen in meinem Kopf verwandelt sich in Klirren. Ich kann nicht mehr!

Schokoladig versinke ich ins Sofa, ziehe mir die Decke über den Kopf und drücke stumpf die Fernbedienung. Beim Zappen durch 74 Programme schafft es ein Dokumentarfilm, meine Aufmerksamkeit zu erhaschen. Es ist ein Reisebericht über das Land *Kreativ-Techniken*. Benommen lasse ich mich von den Bildern und den Informationen des Reporters berieseln.

Ein Reisebericht über *Kreativ-Techniken*

In Anbetracht dessen, was es über Land und Leute aus *Kreativ-Techniken* zu sagen gäbe, könnte sicherlich ein Reiseführer geschrieben werden. Dennoch beschränken wir

uns hier, gemäß der Tradition des Landes auf das Wesentliche.

Kreativ-Techniken ist groß. Es umfasst zahlreiche Kulturkreise, in denen man sich gestalterisch ausdrücken kann. Da gibt es beispielsweise die Kulturkreise *Sozialer Kosmos*, *Oktopus*, *Schutzwesen* und *Biografie-Arbeit*. Sie alle bieten eine Fülle von Sehenswürdigkeiten.

So vielfältig wie das Land, so sind auch die Menschen, die dieses Reiseziel aufsuchen. Meist sind es zentrale Fragen, die Reisende hierher führen: „Wer bin ich?“, „Wo stehe ich in meinem Leben?“, „Wo will ich hin?“ „Was ist meine Aufgabe hier?“.

In *Kreativ-Techniken* geht es ruhiger zu, als andernorts. In dieser Stille beschleicht einen das Gefühl, das Sein sei wichtiger als das Tun. Und das, obwohl die Menschen hier mit Naturmaterialien hantieren.

Lassen sie uns einen Blick in die C.-G.-Jung-Stadt, der Landeshauptstadt von *Kreativ-Techniken*, werfen:

Beobachtet man dort die Reisenden, so scheint es, als seien sie völlig konzentriert, vertieft im Suchen, Finden, Anfassen, Spüren und Anordnen von Gegenständen aus der Natur. Da werden beispielsweise Steine, Zweige, Gräser oder Blätter in den Händen gehalten als würden sie mit einer eigenen Kraft aufgeladen. Die gestaltenden Menschen platzieren die Naturmaterialien auf eine ganz eigene Art und Weise auf der Erde. Oftmals wird das Material beim Anordnen nochmals gedreht und gewendet bis, wie es scheint, der richtige Platz gefunden ist. Manchmal wird das ein oder andere Material nach eingehendem Innehalten auch weggelegt oder mit einem anderen ausgetauscht.

Blickt man von Außen auf dieses „Gestalterische-Sein“ wirkt es, als seien die Menschen dort wie in eine Art Bann gezogen, ihr Blick scheint auf etwas Wesentliches gerichtet ...

Meine Augen werden schwer, endlich lasse ich die Strapazen des Tages los und schlafe ein.

Als sich der Duft von frisch gebrühtem Kaffee in meiner Nase ausbreitet, tapere ich schlaftrunken in die Küche und setze mich morgenmuffelig zu meinem Mitbewohner an den Tisch. Schweigend teilen wir uns Kaffee und Zeitung. Während das dunkle Gebräu seine Wirkung entfaltet, springt mir auf dem Titelblatt die Überschrift ins Auge: „Ein ruhiges Fleckchen Erde“. Der Untertitel „Zu Besuch in *Kreativ-Techniken*“ setzt mein Gehirn in Gang. *Kreativ-Techniken, Kreativ-Techniken?* Langsam dämmert es mir... Der Zeitungsbericht beschreibt - wie der Dokumentarfilm am Abend zuvor - die Besonderheiten des Landes. Irgendetwas daran macht mich ärgerlich. Vielleicht ist es die Stille, die schon wieder erwähnt wird. „Rum-Puzzeln mit Todholz“ denke ich, „für was die Leute so alles Zeit haben!“ Und mir fällt ein, was ich noch alles zu tun habe. Die Fülle von Aufgaben bricht über mir zusammen und macht mich bewegungsunfähig; Mir kommt alles so sinnlos vor. Es kann doch nicht ewig so weitergehen. Ich brauche Urlaub von mir und meinem Leben!

Als das Telefon klingelt, meldet sich mein schlechtes Gewissen – und ein nie gekannter Fluchreflex. Zum Erstaunen meines Mitbewohners – und auch zu meinem Eigenen! - packe ich die Sachen und ehe ich es begreife, sitze ich im Flieger Richtung *Kreativ-Techniken*. Auf in den Kulturkreis *Biografie-Arbeit*!

Wie der Zufall es will, lande ich in einem kleinen Dörfchen, welches hauptsächlich von Frauen besucht wird.

Ein etwas anderer Reisebericht

Schon kurz nach dem ich den kleinen Ort betreten habe, spüre ich die besondere Stimmung, die von ihm ausgeht. Ein Geruch von Jasmin in der Luft und dieses Licht – das Licht ist so inspirierend.

Die Frauen, die mir begegnen, sind mir fremd und doch vertraut. Etwas an ihnen ruft Altes in mir wach. Während sie schon an mir vorüber gezogen sind, frage ich mich noch, ob es ihr aufrechter Gang war, der eine gewisse Irritation in mir hervorgerufen hat. Dieses würdevolle Schreiten, dieser breite, wiegende,

gleichsam geschmeidige Gang. Es ist, als würden sie ein Geheimnis in sich tragen. Ich drehe mich um und schaue einer von ihnen nach. Die Anwesenheit in ihrem Frauenkörper kann ich auch aus der Ferne wahrnehmen, durch ihre Adern pulsiert Leben. Bei genauer Betrachtung fällt mein Blick auf ihre bloßen Füße, die bei jedem Schritt einen Moment länger auf der Erde verweilen, als es mir vertraut ist. Es ist, als gäbe es eine Anziehungskraft zwischen ihren Fußsohlen und der Erdoberfläche. Je länger ich schaue, um so mehr verschmelzen die Konturen ihres Fußes mit denen der Erde. Mir ist nicht mehr deutlich, was Haut, was Staub ist, ich erkenne die Unterschiede nicht mehr. Also schließe ich die Augen und schaue erneut. Für das bloße Auge kaum erkennbar lösen ihre Fersen bei jedem Kontakt mit dem Boden einen kleinen Funken in ihrem Herzen aus, der dann durch die Zellen ihres Körpers rauscht. Knister! Da ist es schon wieder...

Die Frau mit den magischen Füßen dreht sich zu mir um und lächelt mich an. In ihrem Gesichtsausdruck liegt eine geheimnisvolle Kraft, die mich verleitet ihr zu folgen. Wir gehen die Symbol-Straße entlang und lassen uns am Platz-des-mystischen-Erbes nieder. Die Frau ist freundlich und doch geht etwas Machtvolles von ihr aus. Während sie spricht verändert sich mehrmals der Ausdruck ihres Gesichtes. Mal blickt mir die Offenheit und Verletzbarkeit eines Neugeborenen, mal die Souveränität und Würde einer Alten entgegen. Aus ihren Augen funkelt Geistesgegenwärtigkeit und tiefes Wissen, die mich reizen, Blickkontakt mit ihr zu halten. Fast unmerklich verdunkeln sich ihre Augen und ziehen sich zusammen. Von jetzt auf gleich blitzen mir die Augen eines wilden Tieres entgegen. Ich bekomme Gänsehaut. Vielleicht ist es die Kombination aus allem, dass ich beginne, ihr zu vertrauen. Nach einigem Zögern sprudeln Gefühle, Erlebnisse und Fragen nur so aus mir heraus: meine Angst vor dem Ungewissen, vor dem Was-wird-nur-Werden, meine Rastlosigkeit, der Fernseh- und Zeitungsbericht und die Stille, der Anlass meiner Reise.

„Warum ist alles so, wie es ist, bei mir? Was ist so reizvoll daran, mit vertrocknetem Gehölz auf der Erde zu spielen? Warum sind die Reisenden *Kreativ-Technikers* so konzentriert? Und IN WAS sind sie so versunken?“ Die Frau möchte mich dabei begleiten, meine eigenen Antworten zu finden.

Die Geschichte meines Lebens...

Ich folge ihrer Einladung, gehe hin, lehne mich an einen Baum und schließe die Augen. Die Frau erzählt von meinen Eltern, ihrer Liebe, ihrer körperlichen Vereinigung und meiner Geburt. Es ist der Klang ihrer Stimme, der Ton, die Wahl ihrer Worte, die längst vergessene Bilder in mir aufsteigen und sie vor meinem inneren Auge vorbeiziehen lassen.

Meine Begleiterin bittet mich die Augen zu öffnen und einen Platz zu finden, bei dem ich mir vorstellen soll, es sei der Platz meiner Geburt. Noch im Taumel innerer Bilder lasse ich den Platz mich finden. Dort bekomme ich von der Frau mit der wohlklingenden Stimme die Aufgabe, meinen Lebensweg mit seinen Höhen und Tiefen darzustellen. Einfach eine Linie, meinen Lebensweg, der von der Geburt bis in die Gegenwart führt. Und all das, mit all dem, was die Natur zur Verfügung stellt. Überraschenderweise bin ich aufgeregt, mein Herz pocht enorm. Irgendwie ist die Aufgabe besonders – denn, vielleicht mache ich sie ja nur einmal in meinem Leben?

Tatsächlich begeben nun auch ich mich, wie all die anderen Reisenden des Landes, auf die Suche nach Naturmaterialien. Unbemerkt schleicht sich ein neuer Blick ein. Alles was mir in der Natur begegnet erhält die Möglichkeit Puzzlestück meines Lebensweges zu werden: Wäre dieses Vogelnest ein angemessenes Symbol für meine Mutter? Käme der Stein meinem Vater gleich? Könnte der rote Sand zum roten Faden meines Lebens werden?

Mit vollen Händen kehre ich zurück an den Platz meiner Geburt. Da sitze ich nun und sinne über das Beginnen nach... Wie war denn nun meine Kindheit? Gedankenversunken spielen meine Finger mit ein paar Gräsern. Unbemerkt übernehmen sie die Führung und reihen Blätter und Gräser bedeutungsvoll aneinander. Eine unbekannte kreative Energie beschwingt mich. Voller Schöpfungsdrang wühlen meine Hände in Erde, graben Löcher, bauen Gräben, streichen Flächen glatt. Ein Schauer überkommt mich und fördert eine große Zärtlichkeit zu Tage. Aus dem Streichen wird ein Streicheln...

Meine Finger finden den Weg zu einem Stein zurück, der sich im Inneren meiner

Hand einschmiegt und ihr schmeichelt. Die Berührung berührt mich. Ich spüre das Pulsieren meines Herzens. Erst jetzt bemerke ich, dass ganz still und leise auch Blatt, Wurzel, Stock und Stein pulsieren. Im Rhythmus des Pulsierens tauchen erst Erinnerungen, dann Symbole auf - und vereinigen sich. Mein Geist kehrt nach Innen und ich tauche in den Ozean des Bewusstseins: Uahh, ich rutsche, versinke, tauche ein, hinein in die Tiefe – und? Falle ins Glück! Das Wort Einzigartig sollte für dieses Erlebnis reserviert sein. Ich versinke in eine Glückseligkeit - in ein formloses, inhaltsloses Bewusstsein.

Mit dem Untergang der Sonne geht eine Veränderung vor sich. In der Dunkelheit frage ich mich, welche Menschen für meine Entwicklung wichtig waren. Wie eine Detektivin suche ich nach Hinweisen: Auf dem Boden kniend finde ich einen passenden Platz für eine auserwählte knorrige Wurzel bzw. für meine Großmutter. Aus dem alten Stück Holz mit seinen Furchen schaut mich ihr runzeliges Gesicht an. Meine Großmutter, die mich bis zu ihrem Tod unterstützt hat, die für mich da war, immer wenn ich sie gebraucht habe. Lange Zeit verweile ich bei ihr auf der Erde sitzend, bis der Duft ihres Rosenwassers meine Sinne berauscht. Langsam öffnet sich die Welt. Der feine Geruch trägt mich davon. Es ist, als würde ich durch Räume gehen, als öffneten sich stetig neue Türen, von denen ich nichts ahnte. Es ist als wandelte ich durch Zeit und Raum. Es offenbaren sich mir Bilder aus dieser, vergangener und zukünftiger Zeit. Wieder fällt es mir schwer zu unterscheiden. Ist Gleichzeitigkeit möglich?

In einem Raum kommen mir meine Mutter, Großmutter und Ur-Großmutter entgegen. Es ist, als würden uns unsichtbare Dinge durchdringen und bestimmen. Jede von ihnen nickt mir aufmunternd zu. Es läuft mir warm den Rücken herunter. Etwas bringt mich dazu, dass ich mich sachte verbeuge und ihnen ein kaum vernehmbares „Danke“ zumurmele. Bevor sich auch diese Tür wieder schließt, drehe ich mich nochmals um und sehe sie in einer Reihe hinter mir stehen - und hinter ihnen noch viele weibliche Wesen mehr. Ich spüre eine Wärme in meinem Rücken, die mich unvermittelt aufrichtet. Ein mächtiger Strom fließt durch alle Frauen hindurch bis zu mir, dem letzten Glied der Kette.

Der Geruch von feuchter Erde bringt mich auf den Waldboden zurück. Da stehe

ich nun, aufrechten Hauptes, von Wärme durchdrungen und stelle fest, dass ich eine Rückseite besitze.

Just in diesem Moment spricht mich meine Begleiterin an. Sie lädt mich ein, gemeinsam mit ihr einen Blick auf meine Entwicklung zu werfen. Schmunzelnd stelle ich fest, dass mein Leben weniger einer Linie, als einer Spirale gleicht. Viele Drehungen und Wendungen führen mich geradewegs in die Gegenwart. Da erst erkenne ich, was in den letzten Stunden aus mir hervorgekommen ist und sich verwirklicht hat. Es ist, als hätte ich „Leben“ geboren.

Als mich meine Begleiterin bittet, Tiefpunkte meines Lebens aus der Vogelperspektive zu zeigen, merke ich, dass es mich sehr herausfordert, dort hin zu schauen, geschweige denn, darauf zu zeigen. Doch mit ihrer Begleitung kommt der Mut zum eigenen Blick. Sachlich beginne ich über ein paar Eckdaten zu berichten, bis ungewollt die ein oder andere abfällige Bemerkung über meine Lippen kommt. Langsam löst sich meine Zunge. Mit jedem Wort transportiert meine zynische Zunge Verbitterung.

„Was hat die Frau mich gerade gefragt? Das Ganze hier strengt mich ungemein an, ich bin müde, will lieber schlafen oder von einer besseren Welt träumen... Wie? Ich soll was? Mich auf den Platz mit der schwächsten Kraft stellen? Auch das noch!“ Ich spüre Trotz und Widerstand. „Für was soll das denn gut sein?“ Mit ausgestreckten Arm zeige ich weit von mir: da an dieser Stelle habe ich mich am Schwächsten gefühlt.

Und dann wage ich den Schritt. Mit wackeligen Knien kehre ich dahin zurück, wo mein Schicksal mich bestimmt, mich die Situation gefangen nimmt. Kaum stehe ich auf diesem Platz, überkommt mich eine unheimliche Wut. „Verdammt, dass ist doch Jahre her!“ Mir wird schwarz vor Augen. „Wow, ist das intensiv! Ich platze gleich! Diese heftige Anspannung soll aus meinem Körper!“ Ich schüttele meine Arme und Hände aus, will die Spannung loswerden. Die Frau ermutigt mich, kräftig aufzustampfen. Ich folge ihrem Impuls und trampele meine unwillkommene Wut und Bitterkeit in die Erde – bis ein Schluchzen die Beklemmung meiner Kehle löst. Nach all den Jahren fließen endlich nie geweinte Tränen. Das eingefrorene Leid

beginnt in mir zu schmelzen. Mit jeder Träne löst sich die kalte Starre in meiner Brust.

Meine Begleiterin winkt mich zu sich, raus aus meinem persönlichen Abgrund. Ihre Gegenwart gibt mir Halt. Als ich jetzt nochmals auf den Tiefpunkt meines Lebens schaue, spüre ich einen deutlichen Unterschied. Die alten Konflikte liegen vor meinen Füßen. Ich spüre förmlich den Abstand. Puh! Und hier auf diesem Lebensweg ist deutlich erkennbar: die Konflikte liegen in der Vergangenheit! Sie sind Vergangenheit! Diese Erkenntnis kommt ganz langsam bei mir an...

Trotz (oder wegen?) der Konfrontation mit meiner alten Wunde, fühle ich mich von altem Ballast befreit. Leichten Herzens komme ich ihrer Aufforderung nach, auf dem kraftvollsten Platz meines Lebens zu stehen. Dort kommt eine ganz andere Seite in mir zum Klingen. In einem unbeschwerten Plauderton sprudeln die positiven Erlebnisse dieser Zeit nur so aus mir heraus.

Als ich nochmals von oben auf meinen Weg schaue, erkenne ich, dass der Höhepunkt in Zusammenhang mit dem Tiefpunkt meines Lebens steht. Es wirkt als hätte meine Krisenzeit die Weichen gestellt für mein jetziges Leben. Mir fallen all die Entscheidungen ein, die ich damals bewusst getroffen habe, die jetzt, rückblickend betrachtet, in ihrer Summe mein Leben geebnet haben.

Und da – plötzlich erkenne ich ein sich wiederholendes Muster. Ein und dasselbe Thema zeigt sich hier auf meinem Weg immer wieder in einem neuen Gewand. Wie ein Schatten scheint das Thema an mir zu kleben. Taucht immer und immer wieder auf. Doch ich sehe auch, dass mit jedem Konflikt, jeder kleinen Krise eine neue Entscheidung und neue Chancen in mein Leben kamen. Mein Schatten und all die vielen Wendepunkte haben mich zu der gemacht, die ich heute bin.

Ein letztes Mal blicke ich auf meine Lebenslinie, mein bisheriges Leben, und verstehe plötzlich. Geschichten werden immer Konflikte haben. Und ich möchte unabhängig davon mein Leben genießen.

Tief in meinem Inneren hat sich etwas bewegt. Die Folgen kommen sicherlich erst nach und nach zum Vorschein. Ich bedanke mich bei meiner Begleiterin. Sie lächelt wissend zurück.

Die Aufgabe, meinen Lebensweg zu gestalten, hat mich wie ein Transportmittel auf einer Schnellstraße ans Ziel gebracht - und dies in einer unendlichen Langsamkeit. Ich bin erfüllt von ruhevoller Wachheit.

Barfuss gehe ich im Dunkeln zurück. Meine Fußsohlen spüren ein leichtes Pulsieren, dass von der Erde ausgeht. Tief unter mir nehme ich einen kleinen Funken wahr und spüre, wie dieser sich seinen Weg durch meine Fußsohlen geradewegs in mein Herz und von dort zurück ins Erdinnere bahnt. Dies wiederholt sich mit jedem Schritt, den ich gehe. Wie ein Baum, dessen Wurzeln frisch gewässert wurden, fühlt sich alles in mir aktiviert an.

Draußen mischt sich die Nacht mit dem Tageslicht. Irgendetwas scheint vor sich zu gehen, das auch mich betrifft. Im Zustand des Erwachens trete ich aus der Dunkelheit hervor.

Als ich den kleinen Ort verlasse, bemerke ich ein Denkmal, das ich eingangs übersehen hatte. Auf dem Heimflug lasse ich die Inschrift vor meinem geistigen Auge nochmals vorüberziehen:

Warte, bis du deine eigene Geschichte siehst wie einen Traum, eine Möglichkeit und dann bringe sie der Erde als Gabe dar. Gebe sie der Erde zum Geschenk, deine Geschichte, erfüllt von Sinn und Möglichkeiten und erfüllt vom Lied der Seele, diesem uralten Lied, das geboren wurde noch vor dem Anfang der Zeit und doch um die Bedeutung der Zeit weiß. Der Erde sind so viele Wunden zugefügt worden, und sie muss ihre Ganzheit wieder erkennen, diese Ganzheit zum Geschenk bekommen. Die Gabe, die du darbringen kannst, ist deine eigene Geschichte. Sie ist deine Ganzheit, die Essenz deines Werdens; dies kannst Du dem Herzen der Welt als einen Samen schenken. Sie ist dir geschenkt worden, und so verschenkst du sie wieder, gibst sie weiter, deine Geschichte, die Essenz deiner Entfaltung.

Wir erwarten jeden Augenblick, dass etwas geschieht, und so geben wir uns nicht und merken nicht, dass das Geschenk selbst das Ereignis wäre. Wenn wir uns dem Leben schenken, ist das Leben von der Zukunft

durchdrungen. Das Leben sehnt sich nach Öffnung, sehnt sich danach heilig gemacht, von soviel Materialismus erlöst zu werden. Und vergiss nicht: diese Öffnung hin zu einer neuen Dimension des Seins ist nur der Anfang.

Du bist angekommen. Du musst nirgendwo hingehen. Du bist, wo du sein sollst. Es gibt keine Zukunft und keine Vergangenheit in diesem Augenblick. Doch du machst ihn heilig, indem du dich selbst gibst. Bringe dem Leben den Samen deiner Geschichte dar; schenke ihn mit Liebe, und das Leben wird deinen Samen nehmen und ihn in das Herz der Welt legen. Er wird das Feuer nähren, das dort brennt, das im Herz des Herzens der Welt aufleuchtet. Dies ist deine Gabe. Dies ist alles, was du jemals geben kannst. Langsam wird sich die Welt auf einer neuen Achse der Liebe zu drehen beginnen.

(Llewellyn Vaughan-

Lee)

Als ich auf dem heimatlichen Boden lande, spüre ich die Gewissheit, dieser Funke wird bleiben und weitere Funken schlagen.

Literaturangaben:

„Das Unbewusste als Impulsgeber zur Entfaltung des eigenen Lebensmythos – Auf der Spur der unheimlichen Macht“ (2005) Unveröffentlichte Diplom-Arbeit von Claudia Fantz im Rahmen der Ausbildung zur Kreativ-Rituellen-Prozessgestalterin.