

Liebe und Krieg

Der folgende Text ist nicht geeignet, wenn es um direkte emotionale Hilfe und konkretes Handeln geht. Ich versuche zu verstehen, was äußere Ereignisse wie Krieg und Selbsterstörung über unser Inneres, über unsere psychische Dynamik erzählen. Psychologisches Besinnen versucht Hinweise zu bekommen, um nicht immer wieder in Wiederholungszwänge zu geraten, um Projektionen zurück zu nehmen oder sogar zu verhindern, indem wir bewusster leben.

Aphrodite und Ares

Aphrodite ist die griechische Göttin der erotischen Liebe und freien Frauen. Eine Geschichte besagt, dass Eros einer ihrer Söhne ist. Das ist jener Gott, der mit seinen Liebespfeilen unsterbliches Verlangen bewirkt.

Ares ist der griechische Kriegsgott, dargestellt als sehr schöner Mann. Verehrt wird er nicht in Tempeln, sondern in der Schlacht selbst. Er liebt das Schreien und Krachen der Waffen.

Aphrodite und Ares haben in den alten Geschichten eine heftige Liebschaft. Sie sind ein wunderschönes Paar. Ihre Kinder sind: Deimos, Gott des Grauens; Phobos, Gott der Furcht (Phobien) und Harmonia, die Göttin der Harmonie

Aphrodite und Ares sind aktuell in den Tempeln der Medien und Waren anwesend: Die Parfümwerbung neben der Werbung für Kampfmaschinenpielzeug. Aphrodite erscheint in den strahlenden Schönheiten auf rotem Teppich oder, etwas moderner, der tanzenden lachenden jungen Frauen und Männer auf TicToc und in den Musikspots. Ares erscheint in den Mensch-Maschinen, den Panzern und den Helden, die ‚bis zum letzten‘ kämpfen. Was die Mehrheit der Menschen tagtäglich an Schönheitsidealen; Lebensbildern und Kriegen konsumiert ist Götterdienst und alles andere als harmloses Vergnügen. Die mediale Präsenz der uralten Götter bezeugt etwas, was in uns ist und was zwanghaft unser Handeln erfasst.

Aphrodite und Ares gehören zu den ‚alten‘ Göttern. Das bedeutet, sie sind extrem launisch und affektgesteuert. Sie lassen keine anderen Götter neben sich existieren, sie achten auf ihr Alleinstellungsmerkmal. Fühlen sie sich missachtet, werden sie grauenvoll rachsüchtig. Darin zeigt sich aber auch die Schwäche dieser Mächte: Sie haben Angst, sie ahnen, dass sie von Menschlichkeit überholt werden können und sie sind auf ständige Zeichen der Verehrung, auf Opfergaben, angewiesen. Der Spiegel, zu dem die Königin in Schneewittchen ständig geht, um sich ihre Einzigartigkeit bestätigen zu lassen, besteht heutzutage aus den Klicks und Likes in den Medienportalen, aus ‚Followern‘, das heißt aus Gläubigen, die ihre Aufmerksamkeit opfern.

Es ist nicht so, dass die ‚böse Werbung‘ und mediale Kriegspräsenz uns verführt, sondern sie ist Ausdruck unseres Inneren.

Zwei Gedanken können vielleicht helfen, die Projektionen zurückzunehmen, die für tragische Liebe und für die Grausamkeiten des Krieges Quellen sind.

Die projizierte Seele

Als Bild der Seele finde ich die Geschichte vom inneren Gold sehr schön. Jedes menschliche Wesen wird mit ihm geboren. Das kleine Wesen kann sich dieses Schatzes noch nicht bewusst sein, auch das heranwachsende Kind, wenn es mit dem Schatz in Berührung kommt, erschrickt ob seiner Größe und Wunderbar-



keit. Wohin mit dem, was an Tiefe und an unendlichen Weiten gespürt wird? Der innere Schatz wird nach außen projiziert, in die Welt der Erwachsenen. Diese ist wie eine Bank, auf die Kinder ihr Gold bringen, um es später, wenn sie damit bewusst umgehen können, abzuheben.

Die Projektion des Goldes zeigt sich am offensichtlichsten in der Verliebtheit: Die Vielzahl romantischer Liebeslieder auf der ganzen Welt besingen das Gold: *Du mein Leben, Du meine Göttliche, Du mein Gott, Du meine Sonne, Du Stern, Du Gold, Du Schatz, Du mein Leben...*

Die Projektion des inneren Schatzes zeigt sich ebenso in dem, was Gott oder den großen HeldenInnen oder den KönigenInnen zugeschrieben wird. Sehr oft nie versiegende Kraft; unerschöpfliche Kreativität, Weisheit und so weiter. Diese ‚Großen‘ sind groß nicht aus sich heraus, sondern, weil Menschen ihr Gold, ihre eigene innere Größe abgeben.

Wenn dann Menschen versuchen, ihren Schatz von der Bank abzuheben, um ihre Wunderbarkeit nun selbstbewusst leben zu können, trifft dies auf einige Schwierigkeiten: Auf der Ebene der realen Beziehungen bedeutet es, die rosaroten Projektionsbrillen abzusetzen und einen wirklichen Menschen zu sehen. Aber in den Tragödien bringen sich die Liebenden um, wenn die gegenseitige Erfüllung der Projektion nicht gelingt. Lieber Sterben, als mit dem eigenen Schatz erst einmal ‚alleine‘ zu sein.

Auf gesellschaftlich kollektiver Ebene geht es um massenhaften Missbrauch: Religionen haben mit dem Gold der Gläubigen Paläste gebaut und ganze Industrien leben vom Glaubensgold der Menschen. **Statt Liebe werden Gesetze und Moral zurückgegeben.**

Alle Mächtigen dieser Welt wenden, wenn sie dem Volk nicht mehr zurückzahlen können, was sie sich eigentlich nur geliehen haben, die Technik an, die Schuld zu verlagern. Eltern geben ihren Kindern nicht Gold zurück, sondern ein Konto. Alle großen religiösen Institutionen geben den Gläubigen statt wirkliche spirituelle

Erfahrung Regeln, Gebote und Schuldgefühle zurück. Schuldenfallen schnappen zu, wenn sich Menschen mit der Kreditkarte diese ‚Freiheit‘ gönnen. Die Schulden können immer auch verschoben werden auf die Fremden, auf das andere Land oder auch Naturkatastrophen. Hier entsteht eine Quelle der Kriegslust. Menschen, die blindlings alles zerstören, sind Menschen, die ihr inneres Glück, das sie ahnen und suchen, nicht bewusst erleben konnten, deren ‚Seelen‘ missbraucht wurden und diese Seelen rasen nun in die totale Zerstörung. Pervers bedeutet ‚in das Gegenteil gedreht‘: Statt freudiger Lustschreie, tödliche Lustschreie. Die Lust bleibt übergroß ‚göttlich‘.

Unsere ungewollte Begeisterung für Krieg und Gewalt ist Ausdruck des negativen Goldes, des geraubten Goldes und der unendlichen Leere, die durch Gewaltrausch gefüllt wird. Gier ist auch Freude – tödlich lustvoll.

Die projizierte Natur

Neben dem Seelenwissen, dem Gespür für das innere Gold, gibt es auch ein Wissen um die Naturgesetzlichkeit von Werden und Vergehen. Es ist ein Wissen, das schwer im Bewusstsein zu ertragen ist. Ich, Selbst, Seele wird geboren, um dem Leben zu dienen, indem es ins Leben hinein stirbt. Hier geht es um den Sinn des Goldes, um den Auftrag der Natur an den Menschen. Etwas in der Natur hat den Schatz angelegt. Metaphorisch sind wir die Bank, in die Natur ihre Schätze deponiert – damit wir durch unser Bewusstsein die Natur verschönern, zu ihrem Gold kommen lassen.

Das innere Wissen um diese Sinngelheimnisse wurde über die alten Weisen in den Kulturen gepflegt und weitergegeben. Die alten Weisen, die oft jenseits von weiblich und männlich sind, die einen Blick für kollektive und persönliche Lebens-Sinne haben, die sogar den Sinn des Sterbens vermitteln können.

Wenn diese Weisheitserfahrung der Sinnhaftigkeit der Natur verloren geht, dann entsteht zwangsläufig Angst vor der Endlichkeit des Lebens.

Die Mythen und die wirkliche Geschichte sind voll von Menschen, die ewige Reiche, ewigen Ruhm und Unsterblichkeit erreichen wollten und nichts außer Krieg und Elend bewirkten. Die kriegerische, mörderische Gewalt, die Einheitsparteien genau wie große Reiche oder Konzerne erzeugen können, wird aus der Sucht nach ewigem Leben gespeist. Die Sucht entsteht, weil dieses Leben keinem Sinn dient, außer dem, ‚ewig‘ zu sein. Welchen Sinn hat es, wenn Menschen sich im WWW verewigen, in einer Welteinheit von Daten, die Daten produzieren. Diese Daten sind projizierte unbewusste Ahnung der Ewigkeit der Natur in uns. Die Ewigkeit der Natur nicht bewusst zu fühlen und stattdessen Bilder im Netz zu verewigen, muss in tödliche Zyklen führen von Rausch und Depression an den Börsen und von Zerstörungsrorsch im Krieg mit anschließendem fleißigem aber blindem Wiederaufbau. Man kann ja mal darüber nachsinnen, worin der Unterschied zwischen marodierenden Soldaten und Hedgefondjägern besteht. Freilich erst einmal sind uns die Menschen nahe, die diese Form von Krieg und Liebe als sogenannte Krankheiten erleiden: Verschlingen und Auswürgen bei Bulimie und Liebe und Hass im Versuch sogenannter Borderliner auf der Suche nach dem, was stabil sein kann.

Selbst-Erfahrung in der Gesundheitspraxis: Frieden schaffen ohne Waffen – vor allem im Krieg mit sich selbst

Die psychologische Sichtweise der Projektion und die Dramatik der Themen, in die wir geraten werden, zeigt die politische

Dimension von Gesundheitspraxis. Mit der Perspektive auf Friedensfähigkeit sind meines Erachtens folgende Aspekte besonders wichtig:

Aufmerksamkeit für Herz- und Bauchintelligenz

Selbstverständlich ist die Fähigkeit, durch freie Aufmerksamkeit die menschliche „Herzintelligenz“ zu erleben und zu stärken, die wichtigste politische Aktivität in der Gesundheitspraxis. (Im Text von Eckhard Wunderle ist dies in dieser Ausgabe näher erläutert). Wenn Mitgefühl eine Intelligenz des Herzens ist, so ist dies eine Weiterentwicklung der sehr egozentrischen Aphrodite durch Psyche. Diese geht einen langen Leidens- und Lernweg, der sie zu einer Vermittlerin zwischen der alten Götterwelt und der neuen Menschlichkeit macht. Sie lernt mit männlicher Kraft umzugehen, mit Bewusstsein und mit den Dimensionen der Unterwelt und sie wird von Eros aus tödlicher Gefahr durch einen Kuss erlöst, der nicht aus Leidenschaft, sondern durch Mitgefühl getragen wird; denn auch Eros, der ‚typische Gottmann‘, hatte gelernt.

Achtsamkeit sollte sich auch dem ‚Bauch‘ und seinen Kräften zuwenden. Es wird zunehmend bekannter, dass der Darm direkt mit psychischen Prozessen verbunden ist (In dieser Ausgabe geht der Artikel von Cornelia Promny darauf ein).

Im Bauch dürfte Ares zuhause sein: die Lust am Zerkleinern, Zersetzen und Zerstören. Die Psyche des Bauches beherbergt sehr alte Wesen, Titanen und Riesen. Was wäre ein Menschlich-Werden dieser Wesen, für die Ares ein Symbol ist? Welche menschliche ‚Bauchintelligenz‘ ist in uns angelegt? Die Geschichten von Helden und Heldinnen erzählen von dieser Entwicklung. Sie müssen Drachen besiegen. Das ist die Projektion der inneren Erfahrung, dass wir ‚altes‘, mächtiges aber noch grausames zu besiegen haben, um menschlicher zu werden. Der Schatz ist die Fähigkeit für Mitgefühl und menschlicher Tatkraft. Ob der Drache getötet werden muss oder ob wir ihn auch zu reiten lernen können, ist eine spannende Frage. Der Drache, Ares und seine Lüste sind heute unsere ‚dummen‘ Gewohnheiten: immer wieder zu wenig von dem zu tun, was uns guttut und zu viel von dem, was uns schädigt. Diese latente Selbstzerstörung ist auch ‚Bauch‘, so wie die Leidenschaft der Liebe, die Pfeile des Eros, auch Herz ist. Beides will weiterentwickelt werden.

Vielleicht sind unter diesem Gesichtspunkt die Geschichten von Jesus und Buddha für das Umgehen mit der Bauchintelligenz und den Gefahren durch Ares hilfreiche Lehrbücher.

Das innere Gold finden: Den inneren Schatz als eigenen Schatz spüren, erkennen und zu verwirklichen, anstatt ihn über Projektionen durch andere verwirklichen zu wollen, diese Selbstwerterfahrung ist sicherlich eine weitere Wesensaufgabe der Gesundheitspraxis. Dies ist kein einmaliger Akt der Erkenntnis, sondern etwas, was gepflegt werden will, um zu wachsen. Das schlichte Predigen und der Vorsatz der Loslösung von äußeren Dingen kann sehr leicht in die Polarisierung von Ego und wahrem Ich, von Scheinwerten und echten Werten führen. Dann sind wir wieder im Krieg mit uns selbst. Konfliktfähigkeit zu lernen ist ein anderes Wort für bewusste Akzeptanz zum Beispiel der Abhängigkeit von sozialer Anerkennung und Erfolg.

Ich finde es wie ein Zeichen, wie sehr zurzeit das Thema der globalen Abhängigkeit in das Bewusstsein geradezu gezwungen wird. Abhängigkeiten von ‚Mächten‘, aber auch Abhängigkeit von der Natur. Könnte es sein, dass im Innen und Außen sich ähnliche Themen als wichtige Zeitthemen zeigen?

Naturerfahrung, als Spüren des Zyklischen und der Wellendynamik auf allen Ebenen scheint mir ein weiterer wichtiger Aspekt der Gesundheitspraxis zu sein. Wellenerleben ist die Grunderfahrung. Sie ist direkt verbunden mit dem Üben der Fähigkeit für freie Achtsamkeit und Konflikttoleranz.

Das Pendeln zwischen Assoziation, dem Verschmelzen mit einem Erleben und der Dissoziation, der Trennung in ein Alleinsein ist die menschliche Fähigkeit, die Menschsein ausmachen kann.

Das bedeutet auch, die Trauer des Loslassens zuzulassen und die Unruhe vor dem Neuen auszuhalten. Naturerfahrung ist für Menschen intensives Mitfühlen sowohl mit der Schönheit der Geburten als auch mit dem Leid im Sterben.

Bei manchen Naturbeschwörungen wird mir etwas mulmig, wenn mehr Leistung durch Entspannung, mehr Erfolg durch Waldbaden, mehr Glück im Einklang mit der Natur versprochen wird. Ich bekomme Sorge, dass wieder einmal ‚die Natur‘ nur benutzt wird als Quelle für ewig jugendliche Energie. Die übliche Werbung für Bioprodukte ist meines Erachtens Ausdruck dieser Gefahr.

Würdigende, sinnerfüllende Kommunikation miteinander und mit sich selbst, wird meines Erachtens umso wichtiger, je lauter Talkshows werden. Demokratie ist im Kollektiv und in sich selbst das Gegenteil von Show und Werbung. Demokratie ist übrigens nicht gewaltfrei. Sie reguliert Gewalt, indem sie diese zeitlich und personell begrenzt und auf Schutz begrenzt.

Die größte Herausforderung in den Gesprächen mit sich selbst und mit anderen ist immer wieder das Erkennen von Projektionen: das, was ich im Außen als ‚Feind‘, ‚Störung‘ oder Angriff auf

mich sehe, ist immer auch Teil von mir selbst. In der Praxis ist es eine große Leistung, immer wieder das, was ich bei KundInnen als Widerstand, Krankheit oder Nichtwollen zu erkennen meine, als Hinweis auf meine relative Unfähigkeit zu beziehen, den gelingenden Weg der Gemeinsamkeiten zu finden.

Exkurs: Krieg und Liebe – andere Erzählungen.

Die Sichtweise der Projektion psychischer Konflikte ins Außen ist eine Erklärung dafür, warum wir immer wieder etwas tun, was wir ‚eigentlich‘ nicht tun wollen.

Es ist die Erklärung, die mir persönlich am sinnvollsten erscheint. Es gibt auch andere Erklärungen, die eine gewisse Attraktivität haben. Drei will ich erwähnen.

Das Böse und das Gute: Eine uralte und zurzeit geradezu hyperaktive Erzählung ist, dass es nun einmal das Böse und das Gute gibt. Diese Erzählung ist sicherlich die älteste Form mit Konflikten umzugehen. Sie macht den Alltag relativ überschaubar, wenn auch zum ewigen Kriegsschauplatz.

Das Böse können Dämonen sein oder auch die schlechte Laune eines Gottes, es kann Putin sein oder ‚mein Ego‘ oder das ‚Verhaftet-Sein am Materiellen‘ oder die Medien, das Kapital, das Patriarchat oder ‚die Frauen‘ usw.. Das Gute wird meistens mit Herz, Liebe, Freiheit und Wahrheit verbunden. In der Geschichte kann das Böse bekämpft werden oder man achtet darauf, nicht verführt zu werden oder man opfert Menschen oder Tiere als Gegenleistung oder man erklärt sich zum Opfer der dunklen Seite und hofft bei den anderen auf Mitgefühl. Diese Geschichten werden derart oft wiederholt und variiert, jeden Abend in einem der Krimis, die bei uns so beliebt sind, dass man versucht ist, sie für wahr zu halten.



Bild von Peter H auf Pixabay

Amerikanische Evolutionspsychologie: Eine eher materialistische Erklärung beruft sich auf eine Evolutionsgeschichte: Evolutionist Kampf. Dies ist die aktuell in der Wirtschaft gepredigte Grunderklärung dafür, etwas tun zu müssen, was man zugleich eigentlich nicht will. Die Idee des ‚Gleichgewichts des Schreckens‘ formuliert eine Koexistenz von Monstern.

Gewaltexzesse in den Armeen oder Subunternehmen der Konzerne werden als Ausrutscher erklärt. Propagiert wird der saubere Krieg, der zur Verteidigung der Freiheit geführt werden muss. Propagiert wird, dass es eine Hierarchie geben muss, in der die Besten ‚oben‘ sind und dass von dort oben immer genügend nach unten durchsickert, sodass letztlich alle gewinnen, wenn einige viel gewinnen. Das ist das Dogma der freien Marktwirtschaft.

Wissenschaftlich gibt es für diese Erzählung inzwischen nur Widerlegungen. Anpassungsfähigkeit ist das Geheimnis des Überlebens, nicht stärker werden. Die Führung eines Schwarms führt nicht, sondern ist Teil der Schwarmdynamik; die Besten, die oben sind, haben bisher in der Geschichte selten dem Wohl der Menschheit gedient. Wo es Waffen in Überfluss gibt, gibt es auch Krieg.

Der Glaube an den ewigen Kampf sitzt tief, er wurzelt in uns und wir haben ihn sehr ernst zu nehmen. Aber zum Beispiel unser Grundgesetz oder die UNO sind Zeichen der gewollten Menschlichkeit.

Die pragmatisch technischen Sichtweise. Liebe und Krieg werden praktisch gesehen: Zielformulierungen, auch was Liebe angeht, werden konkret und erreichbar formuliert – keine Ideen oder Utopien und Romantik bleibt in geordneten Bahnen. Die zentrale Frage ist, was man tun kann, um ein positives Ziel zu erreichen und das Schlimmste zu verhindern. Wenn man etwas tut, was nicht gut wirkt, ist das eine gute Lernerfahrung und man

ändert seine Strategie. Tools, Training und ganz viel Technik sind gefragt.

So, wie ich es erlebe, ist diese Mentalität in jüngeren Menschen sehr verbreitet. Liebe ist etwas, was zu managen ist, auch die romantische große Feier gehört dazu, aber ansonsten ist es ein Vertrag. Ein Krieg muss irgendwie gewonnen werden und dann wird man weitersehen; die Klimakatastrophe ist eine Herausforderung, löst geradezu kreative Begeisterung aus. Auch Selbstdisziplin, Beschränkung des Konsums, Lebensweisen zu ändern ist eine Frage der Machbarkeit: die entsprechende App ist bereits auf dem Markt, das Meditationscamp gebucht, ein Entschleunigungscoach engagiert.

Viele PraktikerInnen auf dem Gesundheitsmarkt, speziell für mentale Gesundheit, Glück und Zufriedenheit leben diese Sichtweise und sie tun zumindest so, als hätten sie Erfolg, zumindest ist das das häufigste Wort.

Krieg und Liebe sind aus dieser Sicht praktisch zu lösende Probleme. Insofern ein psychologisches Besinnen keine direkten Lösungen hervorbringt, ist es ohne Nutzen.



Gerhard Tiemeyer

Jg. 1950, Leiter der DGAM-Bildungsakademie, Heilpraktiker für Psychotherapie, Geschäftsführender Vorstand der DGAM

Literaturhinweise

Texte von G. Tiemeyer die mit dem Thema verbunden sind:

- Anregungen für ein Zurücknehmen von Projektionen – am Beispiel männlicher Leiden unter Zuhilfenahme der Parzival Legende in: Gesundheit beginnt mit Genießen Nr 32, März 21
- Aphrodite, Eros und Psyche - Anregungen, um Männliches und Weibliches etwas besser zu verstehen in: Gesundheit beginnt mit Genießen Nr 33; August 21

Robert A. Johnson

Johnson, studierte am C.G. Jung Institut in Zürich, im Sri Aurobindo Ashram in Indien und einem Benediktinerkloster; er war Psychotherapeut und Leiter eines Besinnungszentrums in San Diego. In seinen Büchern interpretiert er vielfach Mythen in einer für den Alltag anregenden Weise und verbindet christliches, psychoanalytisches und budhistisches Denken. Er starb 2018 im Alter von 97 Jahren.

Seine Bücher sind leider überwiegend nur antiquarisch zu erhalten.

Einige weitere Titel sind:

Traumvorstellung Liebe; Irrtum des Abendlandes (ca. 1985)

Anhand des Mythos von Tristan und Isolde, der unglücklichen Liebe eines Ritters mit einer Zauberin.

Das Gold im Schatten – Impulse für seelische Ganzwerdung

Über die Projektion des inneren Goldes in andere Menschen und wie die Projektionen zurückzunehmen sind

Der Mann Die Frau – Auf dem Weg zu ihrem Selbst Anhand der Parzival Legende und anhand des Mythos von Psyche und Amor werden die männlichen und die weiblichen Wege zur Persönlichkeit und Individuation erläutert.

Ekstase – eine Psychologie der Lust

ist eine sehr aufregende Deutung des Dionysosmythos, in der unter anderem deutlich wird, wie Dionysos mit dem Jesusmythos verbunden ist.

Bilder der Seele – Traumarbeit und Aktive Imagination ist eine Demonstration und praktische Anleitung für Selbsterfahrung. Dies Buch ist für mich eines der Grundlagenbücher für die Dialogisch Aktive Imagination geworden.

James Hillmann

Geboren 1926, gestorben 2011. Er studierte u.a. in Zürich und leitete das C.G. Jung Institut, bevor er in den Dallas das Institute for Humanities and Culture gründete.

Wie Johnson ist auch Hillman ein Autor, der eher poetisch und emotional engagiert schreibt und weniger wissenschaftlich strukturiert. Die Sichtweisen sind bewusst provokativ, denn sie wollen kulturelle und wissenschaftliche Gewohnheiten umrütteln.

Einige Titel von Hillman sind:

Vom Sinn des langen Lebens – Wir werden was wir sind

Eine Art Rüttelbuch für Pro Aging.

Am Anfang war das Bild – unser Träume – Brücke der Seele zu den Mythen

Eine querdenkende Sichtweise, die Jungs Hinweis, im Deuten immer beim Bild selbst zu bleiben, konsequent umsetzt.

Die erschreckende Liebe zum Krieg

Ares und Aphrodite werden in der Kulturgeschichte als allgegenwärtig gedeutet (Der Artikel Liebe und Krieg ist u.a. durch dieses Buch inspiriert).

Hundert Jahre Psychotherapie – und der Welt geht's immer schlechter; zusammen mit dem Journalisten Michael Ventura

Ein Gesprächsprotokoll über Psychotherapie, Kultur und Politik aus dem Jahr 1993 – und so aktuell wie gestern geschrieben.