



Praxis Hof zur Kirschblüte

Newsletter 2/2019: Seneca und die Echte Psychotherapie

April 2019

*A*lles ist Schicksal
Unvermeidlich
Aus der Tiefe

Kannst du es sehen

Wenn du es siehst
Musst du es nicht bekämpfen
Wenn du es verstehst
Lässt du es sein

Von der Oberfläche her betrachtet
Erscheint dir Schicksal machbar
Als könntest du es beeinflussen
Darum wehrst du dich, willst du es verändern

Alles, was du dabei vollbringst
Ist, dein Schicksal zu schmieden
Dem, was dir ohnehin zgedacht ist
Gewicht zu verleihen¹

¹ Aus: Samuel Widmer Nicolet: *Einfachheit / Simplicity* (zweisprachig, englisch/deutsch) - *Gedichte*, Basic Editions, 2009

*Freiheit erlangt man nur
durch Gleichgültigkeit gegen das Schicksal.
Annaeus Seneca*

Liebe Leser

Vor ein paar Tagen war wieder Traum- und Stille-Meditationsgruppe mit Danièle und wie oft schon waren wir für unsere Traumübung draussen in der Natur, dieses Mal an der Aare, „unserem“ Fluss. Am Flussufer liegend – mit der eigentlichen Traumaufgabe mich im Wasser aufzulösen – bewunderte ich beim Blick in den Himmel die Zweige der beiden kahlen Bäume zwischen denen ich lag. Was für wunderbare, faszinierende, perfekte Wesen, die Bäume! Jeder Ast, jede Knospe, jedes Blatt, alle finden ganz selbstverständlich ihren Platz im Ganzen. Sozusagen dem eigenen Schicksal ergeben, ohne es anders haben zu wollen als das, was für sie bestimmt ist. Sie wachsen ganz frei, zum Licht hin, zum Leben. Und das ergibt eine unglaubliche Schönheit.

Der Mensch könnte sich ein Beispiel an den Bäumen nehmen, dachte ich, wahrscheinlich inspiriert vom Büchlein, das ich gerade lese: „Vom glückseligen Leben“ von Annaeus Seneca. Samuel hatte diese Schrift vom berühmten römischen Philosophen und Politiker im letzten Kapitel des Buchs „Echte Psychotherapie“² vorgestellt und die Betrachtungen Senecas mit „Echter Psychotherapie“ in Verbindung gebracht. Ein höchst spannendes und interessantes Verweben von Philosophie und Psychotherapie – wieder eines von diesen intellektuellen und schriftlichen Kunstwerken Samuels. Dieses letzte Kapitel, mit dem Titel „Seneca und die Euthymia“, möchte ich hier mit euch teilen.

„Euthymia“, die Wohlgemutheit, das höchste Gut des griechischen Philosophen Demokritos, ein Begriff, den Seneca später mit „Seelenruhe“ übersetzt hat. Gedanken, die uns auch aus der Kriegerlehre Don Juans bekannt sind, die es in mehr als 2000 Jahre leider noch nicht geschaffen haben, trotz mehrerer Anläufe, die Menschheit zu erreichen. Seneca verzweifelte am Irrsinn der Menschheit. Am Schluss unterlag er diesem, wie viele andere Märtyrer vor und nach ihm, die für die Wahrheit gegangen sind. Verzweifelt ihr auch am Wahnsinn der Menschen, mit dem man ständig konfrontiert ist? Ich verzweifle gerade mindestens einmal am Tag in der Badewanne mit dem Buch „Gandhi. Um Mitternacht die Freiheit“³, eine ausführliche Dokumentation über die Vorgeschichte und den Ablauf der indischen Unabhängigkeit im Jahre 1947, bei deren Lektüre man ständig zwischen dem Es-darf-wohl-nicht-wahr-Sein und dem Doch-der-Mensch-kann-so-irre-Sein schwankt. Ein empfehlenswertes Buch.

So viel von mir für dieses Mal. Der nächste Newsletter wird voraussichtlich über das Inzesttabu sein, im Hinblick auf den vierten internationalen Kongress für Echte Psychotherapie⁴, der vom 21.-23 Juni 2019 mit dem Thema „Das Inzesttabu in der Psychotherapie“ in Lüsslingen stattfinden wird.

Seelenruhige Frühlingsgrüsse

Romina Mossi
mit Danièle Nicolet Widmer und Marianne Principi

² Samuel Widmer Nicolet und Mitautoren: Echte Psychotherapie, Eine Psychotherapie für eine neue Zeit, Ein Lehrbuch, Anleitung zur Selbsterkenntnis als therapeutischer Prozess, Heuwinkel-Verlag, 2013

³ Larry Collins / Dominique Lapierre: Gandhi. Um Mitternacht die Freiheit

⁴ <https://kongress-echte-psychotherapie.org/de/>

P.S. Ende letzter Woche haben wir die Website des vor kurzem gegründeten Vereins „Samuel Widmer Nicolets Erbe“ aufgeschaltet: <https://samuel-widmer.org>. Vielleicht habt ihr Lust reinzuschauen. Der Verein hat sich zum Ziel gesetzt, die Aufbewahrung und Archivierung aller Werke von Samuel sicher zu stellen, und vor allem die Verbreitung seiner Lehre in der Welt zu fördern – wie zum Beispiel mit diesem Newsletter.

Aus: Samuel Widmer Nicolet: Echte Psychotherapie, Eine Psychotherapie für eine neue Zeit, Ein Lehrbuch, Anleitung zur Selbsterkenntnis als therapeutischer Prozess, Heuwinkel-Verlag, 2013, S. 487-496

Seneca und die Euthymia

In den Sommerferien, hatten wir uns entschlossen, wollten wir, zehn Kinder und drei Erwachsene, mal einfach von zu Hause losziehen, wandern, mit möglichst nichts, und schauen, wo wir dabei landen werden. Der Versuchung widerstehen, sich abzusichern, alles im Voraus zu planen, den Tag und den Augenblick für sich selbst sorgen zu lassen, war die Herausforderung.

Paul, ein Freund, hatte mir ein Büchlein mit auf den Weg gegeben: *Seneca, Vom glückseligen Leben*.⁵

Auf der Rückseite des Büchleins war genau unsere Absicht zusammengefasst; Das weckte natürlich mein Interesse.

„Belaste Dich nicht mit viel Gepäck. Nichts von dem, was wir haben, ist notwendig. Kehren wir zurück zum Gesetz der Natur, und unser Reichtum liegt bereit. Was wir notwendig haben, ist umsonst oder wohlfeil. Brot und Wasser verlangt die Natur. Daran ist niemand arm. Wer darauf seinen Bedarf einschränkt, mag mit Jupiter selbst wetteifern an Glückseligkeit.“ (S. 139)

Die Wanderung, mehrheitlich im Regen, auf jeden Fall zu Beginn, zehn Tage durch die wunderbaren Gegenden unserer Heimat, der Aare und der alten Aare entlang bis zur Saane, die schliesslich zur Sarine wird, und zum Greyerzersee mit unseren Kindern und den vielen Freunden, die sich uns dann im Laufe der Zeit für Tage oder Nächte noch anschlossen – insgesamt gesellten sich im Verlaufe der Zeit über fünfzig weitere Personen abwechslungsweise zu uns –, gab viel Gelegenheit, vor allem auch mit den Kindern, über die Haltung des Kriegers zu reflektieren. Das Büchlein von *Seneca* als Lektüre in den Morgen- oder Abendstunden liess mich in diesem vergessenen Weisen einen Krieger entdecken. Man kann die innere Haltung, die es für ein solches Unternehmen und für das Leben überhaupt braucht, mit *Don Juan* als Kriegerhaltung oder mit *Seneca* als Haltung der Gleichmut bezeichnen.

Auf die innere Haltung kommt es an. Damit ist jeder allein. Entweder erlernt man sie oder man ist unglücklich. Als Psychotherapie, auf jeden Fall als Echte, bezeichnet man die Tatsache, dass man Hilfe in Anspruch nimmt, um diese Haltung zu finden. Das setzt voraus, einen Therapeuten aufzuspüren, der Zugang zu ihr hat und sie vermitteln kann. Sofern dies zutrifft, kann man ihn als Echten Therapeuten bezeichnen. Ob der Patient es schliesslich lernt, die innere Haltung der Gleichmut zu finden, darauf hat aber auch dieser letztlich keinen Einfluss.

Letztlich ist wirklich jeder damit allein.

Seneca sagt in seinen Briefen an *Lucilius* dazu:

„Nur der Unvollkommene erfährt noch Unterbrechungen seiner Heiterkeit. Die innere Freude des Weisen dagegen ist eine ununterbrochene, sie wird durch keinen Zufall, durch keinen Schicksalsschlag beeinträchtigt, er ist stets und überall voll stiller Freude: denn er hängt nicht am Äusseren und wartet nicht auf die Gunst des Schicksals oder eines Menschen. Sein Glück ist im Innern begründet... es entsteht im Innern. Gelegentlich tritt von aussen her etwas ein, das an die Sterblichkeit mahnt; doch das ist bedeutungslos und streift gewissermassen

⁵ L. Annaeus Seneca: Vom glückseligen Leben und andere Schriften; Reclam; 1984

nur die äussere Haut. Gelegentlich macht sich irgendein Ungemach bemerkbar. Doch sein wahres Gut ist gesichert.“ (S. 148)

Wir Menschen funktionieren eigentlich recht einfach. Wir wollen unseren Willen haben, sonst werden wir gewalttätig und reagieren mit allerlei reaktiven, inneren Zuständen wie Selbstmitleid, Trotz, Wut, Destruktivität, mit uns Gehen-Lassen, mit Sucht und Bosheit. Diese Reaktionsweise kann man bei jedem kleinen Kind beobachten. Wenn es richtig erzogen und dazu angehalten wird, gibt es sie mit der Zeit auf; bei vielen Menschen bleibt sie ein Leben lang das vorherrschende Reaktionsmuster. Auf dem Weg des Lernens, um seinen Willen schliesslich dranzugeben, warten auf uns natürlich auch alle abgewehrten Gefühle, aller Schmerz, alles Weh, die bewältigt werden wollen.

Unseren Willen haben, beinhaltet natürlich auch, immer das Beste haben zu wollen, überhaupt alles für sich haben zu wollen, es bequem haben zu wollen, die Last den anderen anhängen zu wollen: Egoismus und Gier.

Seneca wusste, dass das Glück nicht davon abhängt, dass es im Gegenteil wichtig ist, die innere Haltung höher zu bewerten als alles Äussere. Das ist in unserer Welt so ziemlich verloren gegangen. Psychotherapie versucht daher das Ursprüngliche wieder herzustellen. In diesem Sinne ist sie sehr altmodisch. Weil aber das Ursprüngliche verloren ist, ist es gleichzeitig auch das völlig Neue. Das immer Neue. Darum ist Psychotherapie auch revolutionär.

Die Gewaltbereitschaft zu überwinden in sich, wenn es nicht nach dem eigenen Willen geht, ist ein vordringliches Ziel der Selbsterkenntnis. Das, was sich unserem Willen entgegenstellt, ist einerseits Schicksal, Natur, andererseits aber auch menschliche Macht und Autorität. Oft auch menschliche Dummheit und Ignoranz. Manchmal ist es gut, sich zu fügen, dort, wo „Gott spricht“, andernorts ist es auch wichtig zu widerstehen, (da, wo „Mensch spricht“). Das bedeutet allerdings nicht die innere Haltung der Gleichmut zu verlieren, sondern in dieser Haltung jeden notwendigen Kampf anzutreten, ihn in dieser Haltung zu bestehen und ihn, ohne diese Haltung zu verlieren, entweder zu gewinnen oder darin zu unterliegen.

„Dafür hat sich der Weise gestählt, dass er seine gute Haltung unter guten wie unter schlechten Umständen bewahre und nicht auf den Stoff dafür, sondern auf seine Haltung achte. So beeinträchtigt ihn weder die Armut noch der Schmerz noch etwas anderes von dem, was die Nichtweisen erschüttert und zu Boden wirft. Du glaubst, er werde durch die Übel niedergedrückt; nein, er benutzt sie (um seine Haltung zu bewähren)... So wird der Weise, sofern es geht, im Reichtum seine Haltung beweisen, sonst in der Armut; wenn er es kann, im Vaterland, sonst in der Verbannung; wenn möglich, als Heerführer, sonst als Soldat; wenn möglich, mit gesundem Körper, sonst als Krüppel. Welches Schicksal ihm auch zuteil geworden sein mag, er wird immer etwas Bemerkenswertes daraus gestalten... So ist der Weise ein Meister in der Kunst, die Übel sich zu unterwerfen; Schmerz, Armut, Schmach, Gefängnis, Verbannung, die überall als schrecklich gelten, verlieren ihre Schrecken, wenn sie mit ihm in Berührung kommen.“ (S. 152)

Eine der Hauptaussagen jedes Patienten zu Beginn einer Therapie, insbesondere wenn es um viel Widerstand geht, ist: „Das kann ich nicht!“ Dazu die immer wiederkehrende Antwort und Widerstandsdeutung des Therapeuten: *„Wenn du sagst, das kann ich nicht, meinst du tatsächlich, das will ich nicht“.*

Es braucht in der Regel lange, bis diese Botschaft wirklich ins Bewusstsein des Klienten eingedrungen ist und er dadurch nachgelernt hat, was in seiner Kindheit von seinen Erziehern versäumt worden ist,

ihm beizubringen. Endlos muss sie vom Therapeuten wiederholt werden. „Die nächste Treppenstufe schaffst du immer, sofern du es willst, und zwar die ganze.“

„Daher bilde man seinen Verstand, dass er sein Schicksal verstehen und tragen lerne und wisse, dass das Schicksal vor nichts zurückschreckt ... Über nichts davon dürfen wir unwillig sein. Wir sind in diese Welt eingetreten, in der nun einmal nach diesen Gesetzen gelebt wird. Gefällt es Dir, so füge Dich; gefällt es Dir nicht, so gehe fort, auf welchem Wege Du willst. Du magst unwillig sein, wenn eigens gegen Dich etwas Unbilliges bestimmt ist; doch wenn die gleiche Notwendigkeit Hoch wie Niedrig umfasst, so versöhne Dich mit dem Schicksal, von dem alles in seine Bestandteile aufgelöst wird.... So denke Dir, dass die Natur zu Dir spreche: „Das, worüber Du klagst, ist allen in gleicher Weise beschieden. Für niemand kann ich es leichter gestalten; doch wer will, kann es sich selbst leichter machen.“ In welcher Weise? Durch Gleichmut. Du musst Schmerzen leiden und Durst, hungern und altern, wenn Dir ein längeres Verbleiben unter den Menschen beschieden ist; Du musst krank sein, Verluste erleiden und sterben. Doch Du darfst denen, die Dich umlärmen, nicht glauben; nichts von alledem ist ein Übel, nichts unerträglich oder hart.“ (S. 153/ 154)

In der praktischen Sozialpsychiatrie, in der es darum geht, Patienten die Basics des Lebens und der Kriegerhaltung beizubringen, redet man von den drei Säulen der äusseren Stabilität, von denen die innere weit gehend abhängt:

Wohnen (Wohnung)/ Arbeit (Geld)/ Beziehungen (Partnerschaft).

Ist eine der drei Säulen gefährdet oder nicht vorhanden, ist ein Mensch bereits von Instabilität bedroht. Sind ihm zwei Säulen abhanden gekommen, gilt er definitiv als instabil. Man muss sich dann zuerst um diese Äusserlichkeiten kümmern. Sind alle drei Säulen nicht intakt, ist der Patient in der Regel bereits Insasse einer psychiatrischen Klinik oder wird bald dort landen. Psychotherapeuten haben zwar meist nicht mit diesen Störungen zu tun, aber wenn sie ihr Handwerk beherrschen, können sie sich auch darum kümmern. Vor allem, weil jeder Mensch zuweilen in die Lage kommt, den Boden unter den Füßen zu verlieren. Dass dies geschieht, liegt natürlich daran, dass ein Mensch kein Krieger ist, diese innere Haltung der Gleichmut noch nicht gefunden hat, von der alles abhängt. Sein Glück begründet sich zu sehr auf dem Äusseren.

Auch wenn es wirklich notwendig ist, die drei Säulen (*Wohnen/ Arbeit/ Beziehung*) funktional zu halten für ein gutes Leben, sollte man doch vom Äusseren letztlich nicht abhängig sein. Sonst ist man bei Schicksalsschlägen zu sehr ausgeliefert. Der Krieger ist froh darum, all das zu haben, was ihm das Leben erleichtert, aber er bewahrt sich die Unabhängigkeit davon; er kann auch ohne alles zurechtkommen.

Auf unserer Wanderung im Regen, in den Nächten draussen, haben wir viel darüber gelernt.

Seneca weiss dazu:

„Wenn Du mich fragst, so meine ich, dass es für den Mann in der Welt nur insoweit ein Unglück gibt, als er etwas für ein Unglück hält... Bei allem, was mir zuwider ist und hart erscheint, habe ich mich darauf eingestellt; ich gehorche Gott nicht, sondern stimme ihm bei; ich folge ihm von Herzen, nicht weil ich es muss... Doch leben, Lucilius, heisst, Soldat sein und Kriegsdienst leisten.“

„Halte niemals jemanden für glücklich, der vom Glück abhängt! Auf Zerbrechliches stützt sich der, welcher an dem Freude hat, was von aussen kommt. Die Freude wird verschwinden, wie sie gekommen ist. Doch was aus dem Innern kommt, ist zuverlässig und sicher, es bereichert sich noch und begleitet uns bis ans Lebensende.“

„Doch die irren, die da glauben, dass uns das Schicksal irgendein Gut oder Übel zuteile. Es gibt uns vielmehr nur den Stoff für Güter und Übel sowie die Grundlagen dafür, was in unseren Händen zum Übel oder Gut werden kann. Denn stärker als alles Schicksal ist unser Herz; es wendet die Dinge nach dieser oder nach jener Seite und schafft sich selbst ein glückliches oder unglückliches Leben.“

„Bedauernswert ist das Herz, das sich wegen der Zukunft ängstigt und schon vor Eintritt des Unheils unglücklich ist, voll Sorge darum, dass all das, woran es Freude hat, ihm auch bis ans Lebensende verbleibe; denn es wird zu keiner Zeit Ruhe haben und über der Erwartung des Kommenden die Gegenwart verlieren, die es hätte geniessen können...“ (S. 154/ 55)

Seneca, geboren im Jahr von Christi Geburt, der offensichtlich erfolglose Erzieher *Neros*, denn er konnte ihn kaum für die Kriegerhaltung gewinnen, hatte in seinem Leben auch verschiedenste „Schicksalsschläge“ einzustecken. Wobei mir persönlich immer schwerfällt, als Schicksal zu sehen – obwohl dies natürlich dann schliesslich zu einem solchen wird –, was einem Weisen von der Dummheit und Grobheit der triumphierenden Bestie Giordano Brunos zugefügt wird. Wie Letzteren erwartete auch Seneca ein bitteres Ende, musste er sich doch, in Ungnade gefallen, auf Befehl seines ehemaligen Zöglings Nero im Jahre 65 nach Christus selbst den Tod geben, was er natürlich in stoischer Gelassenheit, das heisst, in dieser Stimmung der Gleichmut des Kriegers auf sich nahm. War er doch der Meinung:

„Das grösste Glück ist, gar nicht geboren zu werden; das zweitgrösste, davon bin ich überzeugt, ist, bald sterben zu dürfen und wieder in den Zustand zurückzukehren, in dem man sich vor der Geburt befand.“ (S. 132)

Der Zustand, von dem wir alle gekommen sind, ist natürlich der Zustand der All-Einheit von dem Giordano Bruno sagte, dass ungeachtet dessen, dass es unzählige Individuen gäbe, zuletzt doch alles Eines sei, und, dass das Erkennen dieser Einheit Ziel und Grenze aller Philosophie und Naturbetrachtung bilde. Und aller Psychotherapie, würde ich hinzufügen.

Da wir, Therapeuten wie Klienten, jedoch alle zum Glück noch nicht so deprimiert (oder weise?) sind wie Seneca, dass wir schon sterben wollen beziehungsweise nie gelebt haben möchten, und stattdessen an diesem Ziel aller Philosophie oder des Lebens überhaupt festhalten wollen, streben wir nach der *Euthymia* oder Wohlgemutheit *Demokrits*, der Stimmung und Haltung des Kriegers, welche Seneca als Gemütsruhe oder Gleichmut umschrieb und welche während unseres Inkarniertseins in der materiellen Welt dem Zustand des Nirvanas wohl am nächsten kommt.

Dass Psychotherapie zur Erleuchtung führen will, ist wohl tatsächlich ein zu hoher Anspruch. Dass der Therapeut oder ganz allgemein ein Mensch sie erlangen will für sich, vielleicht auch. Aber dem ist entgegenzusetzen, dass es ohne Erleuchtung kein Glück gibt, keine psychische Ausgeglichenheit und Gesundheit, kein gutes Leben. Therapie, welche nicht zur Erleuchtung führt beziehungsweise führen will, ist deshalb gar keine Therapie. Sie führt sich selbst ad absurdum, weil sie Heilsein, Gesundsein als nicht verwirklicht betrachtet. Sie ist deshalb nicht echt.

Vielmehr ist es so, dass Psychotherapie zur Erleuchtung führen *muss*. Wenn man Erleuchtung versteht als ein Erwachen für Ganzheit, für die Einheit aller Dinge und Wesen, für Verantwortung füreinander und die Natur, dann ist Erleuchtung absolut notwendig. Nicht nur für diejenigen, die als psychisch Kranke definiert sind, sondern vor allem auch für die Normalneurotiker und Normalpsychotiker, welche die Welt gestalten. Wenn wir den Irrwitz in der Welt, in der Menschheit überhaupt zur Kenntnis nehmen, das gierige, egoistische Machtkalkül des Kapitalismus, der Reichen und Mächtigen auf der einen Seite und die Zig-Tausenden, die täglich verhungern und verarmen, auf der anderen, wissen wir, dass ein Wandel im menschlichen Bewusstsein unbedingt kommen *muss*; wir werden sonst untergehen. Psychotherapie, Psychologie und Religion *müssen* sich als Hauptverantwortliche für die Herbeiführung dieses Wandels fühlen. Sie *müssen* revolutionär sein, sonst erfüllen sie ihre Aufgabe nicht. Sie *müssen* die Menschheit, die Welt vom Egomonster heilen wollen, befreien wollen von der emotionalen Pest, von der triumphierenden Bestie.

Gewöhnliche Psychotherapie hat es aufgegeben, sich mit den wirklichen Ursachen psychischer Störungen zu befassen, mit dem, was Menschen einander antun! Sie hat es aufgegeben, weil es zu unbequem ist, einen auch als Therapeuten in die Lage des Betroffenen versetzt.

Psychotherapie muss auch die Philosophie umfassen. Sonst ist sie nicht ganz. Sie *muss* zu Weisheit führen. Sie muss auch Spiritualität umfassen. Sie muss alles umfassen. Sonst verbindet sie nicht ganz, macht nicht ganz heil. Das Leben, ein richtig geführtes Leben, *muss* alles umfassen. Und Psychotherapie *muss* zum richtigen Leben führen. In einem richtigen, guten Leben umfasst jeder Aspekt alle anderen Aspekte, jeder Teil enthält alle anderen Teile. Das gilt auch für die Psychotherapie. Das ist nicht ein megalomane Anspruch, sondern eine höchst demütige Einsicht in Wirklichkeit. Alles muss alles beinhalten, damit alles eins sein kann. Das ist die zentrale Botschaft von Psychotherapie, zu diesem Erleben will und muss sie führen, zu der allem zugrundeliegenden letzten Wirklichkeit; also muss sie es selbst auch beinhalten.

Euthymia darf aber nicht nur ein Gedanke sein, Gemütsruhe, Gelassenheit, Gleichmut nicht nur ein philosophisches Konzept. Auch das wäre nicht echt. Sie müssen gefühlte Wirklichkeit sein. Die All-Einheit darf nicht intellektuelle Einsicht bleiben; nur als gelebte Wahrheit ist sie Erleuchtung, bringt sie Gesundheit, Heilsein, Glück. Nicht gedachtes, sondern erlebtes Leben ist echt. Denn was wäre Erleuchtung anderes als Euthymia, wirklich nachhaltig gefunden und verwirklicht. Die beiden sind ein- und dasselbe. Und ein Leben ohne Glück, ohne psychisches Gleichgewicht, ohne Güte und Einfachheit und folglich ohne Erleuchtung, ohne zumindest das Streben danach, wäre es nicht ohne jeden Sinn, ohne jede Bedeutung? Vom dumpfen Schlaf der Unbewusstheit führt eine Treppe zum Zustand des Erwachens und der Erleuchtung, die letztlich nur eine Stufe hat.

Echte Psychotherapie zielt zwar auf Erleuchtung und sie hat auch die Hilfsmittel dazu bereit, um ein solch anspruchsvolles Ziel zu erreichen. Trotzdem hat sie es aber mit Menschen zu tun. Menschen sind begrenzt, behindert, verirrt, unwillig zu lernen und meist nicht für die Erleuchtung unterwegs. Echte Psychotherapie ist deshalb genauso hilflos wie alle Therapie. Sie kann eigentlich nichts ausrichten, nichts erreichen, was im Klienten nicht eh schon angelegt ist und paratliegt zur Entfaltung. Echte Psychotherapie hat nicht den Anspruch, besser zu sein im Sinne, besser heilen zu können, sondern im Sinne, für zur Heilung Bereite ein besseres Instrumentarium und einen ehrlicheren Weg zur Verfügung zu stellen. Wie alles Wahre, wird sie vor allem oft falsch verstanden.

Es tut gut, von Menschen zu hören, die vor zweitausend Jahren gelebt haben, gut zu sehen, dass sie mit demselben gerungen haben, wie wir heute, dass es ihnen nicht anders ergangen ist. Es tut gut, ihnen nahe zu kommen durch das Lesen ihrer Gedanken, vor allem wenn sie sich so persönlich und offen ausgedrückt und gezeigt haben wie Annaeus Seneca. Es ist, als ob man ihn kennen würde,

nachdem man von ihm gelesen hat. Alles, was er erkennt und einsieht, ist hochaktuell. Es ist, als ob er für unsere Zeit geschrieben hätte.

Nur einen Punkt – neben ein paar mehr epochal bedingten Details – habe ich gefunden, über den ich gestolpert bin. Ich habe ihn bereits kurz erwähnt.

Senecas Auffassung von Schicksal scheint mir zu wenig zu trennen zwischen dem, was die Existenz, die Natur, Gott, die universelle Intelligenz uns zufügt und zugebracht hat, und dem, was böse oder ignorante Menschen einander antun. Natürlich wird Letzteres schliesslich genauso zum Schicksal, wenn es denn einmal unabänderlich geschehen ist. Aber es erscheint mir doch als äusserst fatalistische Haltung, wie man sie heute vielleicht im karmagläubigen Indien noch antrifft, die beiden Dinge gleichzusetzen.

Ist das vielleicht der Unterschied in unserer Zeit, dass immer mehr Menschen Ungerechtigkeit nicht einfach hinnehmen wollen, zumindest in unserer westlichen Welt, nicht mehr einverstanden sind, von Mächtigen und Reichen beherrscht zu werden? Ist das der Fortschritt der letzten zweitausend Jahre, der sich zuerst einmal in heute zunehmendem Chaos ausdrückt, das keiner mehr dem anderen gehorchen, keiner mehr sich unterwerfen lassen will? Dass das Bestehen auf Gleichheit der Menschen allen Adel, alles Brahmanentum, allen Standesdünkel, alle Unterschiede bezüglich jeglichen Besitzstandes wegzufegen beginnt? Und von diesem Eingebildetsein führt dieselbe Treppe, die nur eine Stufe kennt, hinunter zum demütigen Anerkennen unseres Gleichseins.

Mir scheint jedenfalls, auch wenn der Weg noch weit ist, dass es Zeit geworden ist, dieses Joch abzuschütteln, dass es nicht mehr angebracht ist, ergeben als Schicksal anzunehmen, was Menschgeschaffen tatsächlich zu verändern ist. Was wir uns definitiv nicht noch zusätzlich aufbürden müssten neben der grundsätzlichen Härte der Existenz und Gnadenlosigkeit des Schicksals. „*Das vornehmste Gesetz der Gerechtigkeit ist Gleichheit*“, wusste zwar schon Seneca, aber heute wird es Zeit, das zu verwirklichen. Das Fehlen von Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit, das Fehlen der Liebe unter den Menschen darf nicht für immer unveränderliches Schicksal bleiben. Wir erwarten die Verwirklichung dieses höchsten Anspruchs ans Menschsein, von uns selbst und den anderen. Die Verwirklichung des „glückseligen Lebens“, wie es Seneca vorschwebte.

Echte Psychotherapie will dazu beitragen. Und sie fordert es ein.

Am Ende erreichten wir den Greyerzersee zwar nicht ganz, aber wie wir alle wissen, ist für den Weisen der Weg das Ziel. Der Weg aber war wunderbar; er führte uns durch allerlei Wundersames, Schönes, brachte uns viel unerwartete Freundlichkeit und Gastfreundschaft. Und statt am Greyerzersee sind wir am Lac de Schiffenen und am Murtensee gelandet.

Beim Wandern stellen sich – mit den Kindern oft, zuweilen auch mit den Erwachsenen – Fragen wie: Ist es eigentlich falsch, mal Durst zu haben? Ist es falsch, mal Hunger zu spüren? Ist es falsch, müde zu sein? Ist es verkehrt, dass es mal unangenehm ist? Ist es eigentlich falsch, sich einsam zu fühlen? Ist es falsch, Schmerz zu spüren? Ist es falsch, sich anstrengen zu müssen? Ist es falsch, mal warten zu müssen? Kann das, was ist, falsch sein?

Natürlich ist dies alles nicht falsch. Im Gegenteil, es ist die Würze des guten, einfachen, richtigen, ganzheitlichen Lebens. Aber der Durchschnittsmensch sieht alles Unbequeme, jedes Verzichtens-Müssen gerne als falsch. Immer müsste etwas gerade anders sein, als es ist. Darum ist er ständig unzufrieden. Er ist wie ein kleines, quengliges Kind, dem man das vielleicht noch nachsehen kann. Immer lebt er Ziel-orientiert. Und das Ziel ist Lust, Vergnügen, Bequemlichkeit. Seine Aufmerksamkeit ist immer nur auf das Ziel gerichtet, auf einen Aspekt des Ganzen. Er würdigt nie das

Ganze, betrachtet das Ganze des Lebens mit all seinen vielfältigen Facetten als Last, die der Befriedigung seiner Wünsche im Weg steht.

„Jetzt haben wir aber wirklich einen Umweg gemacht“, meint er aus der Hetze seines Ziel-orientierten Lebens kommend, um für zwei Tage mit uns zu wandern, wenn man den nächsten Ort nicht direkt über die Landstrasse, sondern über eine endlose Schlaufe durch Wald und Feld erreicht hat. Er hat nur das Eis im Kopf oder das Bier, das dort auf ihn wartet; den weiten Himmel, die Blumen am Wegrand, die üppigen Bäume, all das, was auf dem „Umweg“ zu entdecken war, hat er nicht mitbekommen.

Der Erwachte kann sich über diese Art des Denkens und Wahrnehmens nur wundern. Für ihn ist alles Teil des Ganzen. Das Mühsame ist auch für ihn weniger einladend als das Angenehme, aber weil er das Ganze sieht, sieht er, dass das besonders Schöne genau davon lebt, dass es auch das Gewöhnliche gibt, dass im Wechsel der Stimmungen der Reichtum der Existenz verborgen ist, dass es nicht auf die jeweilige Stimmung, sondern auf das persönliche darauf Eingestimmtsein ankommt.

Wandern bedeutet den (Um-)Weg zu lieben. Leben heisst, das Ganze zu wählen. Echte Psychotherapie ist der Finger, der darauf zeigt.