

Von der Entstehung der Psychoenergie-Therapie® und vom Wandlungspotenzial der Energietypen

Alexia Kaiser und Angelika U. Reutter im Gespräch

1. *Alexia Kaiser: Was hat dich veranlasst, eine eigene Therapieform – die Psychoenergie-Therapie® – zu gründen?*

Angelika U. Reutter: Das Leben selbst. Und die Erfahrungen, die ich in meinen Ausbildungen und Weiterbildungen gelernt und selber angewendet habe.

Eines Abends, nach einem Tag in meiner Praxis, baute ich die Kissen als Stellvertreter meiner verschiedenen Ausbildungen auf. Ich stellte mich in die entsprechenden Energiefelder und wartete auf einen Impuls, was meine Aufgabe sein könnte. Es passierte nichts, ausser einem Wohlgefühl. Das bestätigte mir, dass ich alle diese Aus- und Weiterbildungen engagiert und mit Herz und Verstand absolviert hatte. Ich war reich an Wissen und Erfahrungen geworden, und als ich mich in die Mitte stellte, fühlte ich mich ganz frei und leicht. Unerwartet wurde mir klar: Ich möchte das Gelernte und Erfahrene zu einer integrativen Therapie formen, die von der Herzensintelligenz ausgeht, bewusste Erkenntnisfreude initiiert und die die geistigen Ich-Kräfte wachruft und stärkt. Der Fokus müsste auf der transformativen, spirituell orientierten Energiearbeit liegen, die den Menschen als kosmisches Wesen versteht und als freie Individualität würdigt. So ist 2006 die Psychoenergie-Therapie® (PSE) entstanden.

2. *Ist es richtig, dass C. G. Jung einer der Impulsgeber für die Begründung der Psychoenergie-Therapie® war?*

Ja, das ist richtig. Im C.G. Jung Institut (Küsnacht) tauchte ich ganz besonders in die Welt der Symbole, der Träume und der Märchen ein. Während der Analyse wurde mir die Bedeutung und Wirkung des kollektiven Unbewussten, der Archetypen – die Urstrukturen der menschlichen Seele bewusst. Eine Schulung des Willens fand ich in der Psychosynthese (Roberto Assagioli). Dank den östlich orientierten Körpertherapien und Heilmethoden (Shin Shin Do und Regenesys, medialen Weiterbildungen, Systemischer Familientherapie (nach Bernd Hellinger) und Sterbebegleitung (Elisabeth Kübler-Ross) sowie meines Studiums der Psychologie (Antioch University USA) stellten sich mir tiefere spirituelle Fragen. In den buddhistischen Praktiken fand ich Altherwürdiges von grosser Bedeutung. Doch wie verhielt es sich mit dem Christusbewusstsein? Wo und wie könnte ich mehr über die seelisch-geistigen Tatsachen und die göttlich-geistigen Welten erfahren? Und zwar ohne Dogma der kirchlichen Lehre. Diese spirituelle Sehnsucht begleitet mich seit meiner frühesten Kindheit. Es müsste, so mein Empfinden, mehr Wissen und Einblicke in das Grosse-Ganze geben, das mich, seit ich denken kann, bewegt, gestärkt und ermutigt hat. Nach einigen medialen, esoterischen Erfahrungen war es für mich nur fol-

gerichtig, dass ich nach einer «zufälligen» Begegnung mit einer Anthroposophin begann, mich in die Geisteswissenschaft von Rudolf Steiner zu vertiefen.

Durch diese schlichte und unaufgeregte Begegnung lernte und fühlte ich: Sei achtsam, warte, lausche, und das Wesentliche geschieht, damit wir das umsetzen und manifestieren, was unseren Talenten und Fähigkeiten entspricht und in dieser Inkarnation vom Himmel gewollt ist – man nennt es Schicksal.

3. Könnte man die PSE als psychodynamisches Verfahren bezeichnen und was bedeutet das konkret?

Zunächst: Die PSE basiert auf einer seelisch-geistigen Wahrnehmung und den jahrzehntelangen Erfahrungen mit meinen Klient*innen. Man kann sie auch zu den psychodynamischen Verfahren zählen, und zwar in dem Sinne, dass Unbewusstes ins Bewusstsein kommt und Resilienz gefördert wird. In der PSE spielen das Erkennen und das Benennen der Energiedynamiken eine grosse Rolle. Dadurch wird der innere Standpunkt gefestigt und ermöglicht mehr Konfliktfähigkeit, was zur Selbstermächtigung führt. Dies geschieht mit Empathie, und zwar so, dass die Emotionen wahrgenommen werden. In der PSE ist es jedoch wichtig, den Unterschied zwischen Emotionen und Gefühlen zu erkennen. Emotionen kommen und gehen, wie es bereits im Wort deutlich wird. Sie gehören wie zum Beispiel Wut, Angst, Enthusiasmus oder Sympathie und Antipathie zu den Ego-Strukturen und bilden zugleich das Potenzial für die Weiterentwicklung der tiefen Gefühle. Diese Weiterentwicklung führt zur Liebe in all ihren reichen Facetten. Eine Liebe, die allem unterliegt, die ist und bleibt im Herzen des Menschen – absichtslos und grosszügig.

Zu beachten gilt zudem: Die Emotion will festhalten, das Gefühl lässt frei. Dieser innere Freiraum ermöglicht ein neues Paradigma; nämlich, dass nicht der Wille alleine entscheidet und handelt, sondern stets in Verbindung mit der bewussten Liebe des Herzens. Dies hat mich zu dem Begriff «LiebeWille» inspiriert, der es ermöglicht, mit dem unbefangenen Verstand der Liebe zu wählen und dementsprechend zu tun, was angebracht ist. Vorbild und Bestätigung zugleich waren für mich die 11 Friedensnobelpreisträgerinnen, über die ich mit der Verlegerin Anne Rüffer ein Buch geschrieben habe. Ob Bertha von Suttner (Österreich), Mutter Theresa (Indien) oder Rigoberta Menchu (Guatemala) alle diese Frauen vermitteln Orientierung und Zuversicht, da sie sich mit unerschütterlicher Liebe und unbeirrbarer Willenskraft für den Frieden in der Welt eingesetzt haben.

4. Die Herzensbildung ist das Kernstück der Psychoenergie-Therapie®. Dazu gehört die liebevolle Akzeptanz. Wie hast du herausgefunden, dass diese zur Wandlung oder Metamorphose führt?

Intellektuelles Denken ist eine grosse Fähigkeit, Ziele zu verfolgen und auch zu erreichen. Hier ein Problem – da die Lösung. Diese Willenskraft: «Wo ein Wille ist, ein Weg ...» ist im Alltag und im Beruf hilfreich und notwendig. Doch diese Maxime ist unvollständig, denn sie entbehrt in der Polarisierung zwischen Gut und Böse, Richtig und Falsch der in sich ruhenden Seelenmitte – der Wärme des Herzens. Denn wie öde und leer wäre das Leben ohne Fantasie, Hoffnung und Visionen einer Mitmenschlichkeit, die sieht, versteht und nicht aufgibt, das Leben zu schützen. Aber der von sich selbst überzeugte Kopf ist nicht bereit, sich dem Unfassbaren, den abenteuerlichen und nicht evidenten Herzensqualitäten zu öffnen. Ja, das intellektuelle, kausale Denken wehrt sich geradezu gegen die assoziative Herzensbildung. Die Herzensintelligenz ist jedoch dazu in der Lage, die Seele hat sogar den natürlichen Wunsch, sich mit der Gedankenwelt zu verbinden und sie mit echten Gefühlen zu bereichern. Durch die Herzenswärme löst sich die Einseitigkeit des intellektuellen Denkens auf. Statt fatales Gedankenkreisen »denkt« das Herz bewusst reflektierend und erkennt, was ist, ohne in die Energiefelder hinein gezogen zu werden. Tatsachen werden deutlicher sichtbar und ordnen sich in ein grösseres Menschenbild ein. Man erwirbt eine innere Haltung der Zuversicht, die nicht anders will und kann als mit Herz und Verstand zu leben. Die Seele, die Herzensqualität der Inneren Mitte, spricht in diesem Sinne ermutigend. Ihre Worte sind treffsicher, sie erreichen den Wesenskern des Menschen. Daraus erwächst die Fähigkeit, für Neues, Zukünftiges offen zu sein.

Das tragende Element für Wandlung, auch und ganz besonders für den «klugen Kopf», ist liebevolle Akzeptanz. Dies bedeutet, die Tatsachen des Lebens ungeschminkt als Fakten anzuerkennen. Damit öffnet sich der Raum für eine übergeordnete Liebesqualität, die alles hält und trägt. In der Tiefe bedeutet das: «Es hat alles seine Richtigkeit.» Durch diese Akzeptanz, die aufgrund der eigenen Erfahrungen immer bewusster wird, entfaltet sich der Willensentschluss des Hinschauens. In Verbindung mit dem Herzen (Selbstliebe) wird das bisher gebundene Energiepotenzial der Abwehr oder der Ängste freigesetzt, ähnlich einem alchemistischen Prozess. Die freigewordene Energie steht für die individuelle Entwicklung zur Verfügung, statt in Stress durch etwas, in Angst vor etwas oder im Kampf gegen etwas gebunden zu bleiben.

Die Transformation der Energien entspricht einem seelischen Wandlungsprozess. Da die Seele das Tor zum Göttlich-Geistigen öffnet, kann eine Metamorphose auf der Meta-Ebene der geistigen Gesetzmässigkeiten geschehen. Dies ist ein fundamentaler Perspektivenwechsel auf das Leben selbst.

5. Was versteht die Psychoenergie-Therapie® unter dem Begriff «Liebe»?

Liebe ist ein tiefes Gefühl; wahre Liebe lässt frei, sie ist – wie schon erwähnt – grosszügig und absichtslos. Liebe hält die Verbindung zu einem anderen Menschen aufrecht, statt zum Beispiel in dem traurigen Energiefeld der verlorenen Beziehung hängen zu bleiben.

Wie wäre es, sich der wunderbaren Liebesenergien, die wir bereits aus dem alten Griechenland kennen, bewusster zu werden? «Eros», die Anziehung, Philia, die Schwestern- und Bruderliebe und Agape, die geistige, absichtslose Liebe. Alle drei Qualitäten gehören zu unserer Entwicklung, doch die Höchste unter ihnen ist Agape, die den Menschen tief zu sich selbst führt, und die von den Ego-Strukturen befreit ist.

> Was ist «Erkenntnisliebe»?

Erkenntnisliebe bedeutet «hinschauen, statt den Blick abwenden von dem, was ist». Sie fragt statt nach dem «Warum?», das in die Vergangenheit führt, «Wozu», ein Türöffner für die Zukunft – bereit, in der Gegenwart zu lauschen und die Zukunft vertrauensvoll frei zu lassen.

Es geht darum, weisheitsvolles Wissen nicht zu konservieren, sondern immer wieder neu und zeitgemäss zu verstehen und daraus in Worten und Taten zu schöpfen. Dies gilt besonders für die verschiedenen religiösen Strömungen. Erkenntnisliebe ist keine Lehre oder eine Doktrin. Sie ist kein Dogma, sondern pure Lebendigkeit. Dies verlangt allerdings von uns, dass wir die Aufnahmefähigkeit der Seele im Sinne der PSE schulen.

> Weshalb zeigen Menschen Widerstand gegenüber der Selbstliebe und was hat dies mit dem Selbstwert zu tun?

Wichtig ist, den Widerstand nicht zu bekämpfen. Denn Widerstand hat immer einen Grund. Er ist ein seelischer Schutz, den es zu respektieren gilt; er schützt vor noch tieferen Verletzungen des Selbstwerts. Deshalb braucht es freimütiges Verständnis, das einen energetische Raum des Wohlwollens kreiert. Dort atmet und empfindet man die Schwingung einer «zeitlosen Zeit», die frei ist von jedem «müssen»; man darf sich zurücklehnen. Durch liebevolle Akzeptanz verliert der Widerstand an Härte und Aggressivität. Mit der Verbindung zum Herzen erwacht die Selbstliebe, egal, wie stark die Muster auch sein mögen. Und durch die gefühlte Selbstliebe schmilzt der Widerstand wie Schnee an der Sonne. Die Arbeit mit der Persönlichkeitsstruktur, die sich hinter dem Widerstand verbirgt, befreit das abgespaltene Potenzial, sodass es als stabilisierende Kraft integriert werden kann.

6. Was bedeutet dies: Ich habe den Kosmos in mir? Und wie wirkt sich dies auf den Selbstwert und die Selbstliebe aus?

Wir Menschen sind kosmisch-geistiges Wesen, die sich in Materie inkarniert haben. Dieser menschheitliche Impuls verdeutlicht sich in der Aussage: «Mein Körper wohnt in meiner Seele.» Der Impuls, dass der göttliche Funke in das Bewusstsein des Menschen gegeben ist, bewirkt, dass wir «Ich zu uns sagen. Wir sind nicht mehr von der Allmacht Gottes abhängig, sondern freie Menschen, die wählen und sich entschliessen, ihre individuelle Spiritualität in sich selbst wachzurufen oder zu negieren. Das Bewusstsein, den Kosmos in sich zu tragen gibt uns eine hohe, ehrenvolle und menschheitliche Verantwortung. Der Kosmos, das Universum, der Himmel ist nicht irgendwo, sondern in unserer Innenwelt, hier auf der Erde.

Diese gesetzmässige Tatsache macht uns demütig. Wir wachsen in ein wahres Selbstbewusstsein hinein, das «lieben lernt» – zuerst zum eigenen Wesen. So wird die Selbstliebe zum inneren Frieden.

7. Du verwendest oft den Begriff «Fülle» – was hat es damit auf sich?

Es ist eine innere Haltung: Gehe ich vom Mangel aus oder von der Fülle des Lebens.

Dies gilt für jede Biografie: Auch im Schmerz, in den Enttäuschungen, in der Trauer oder in unbändiger Verzweiflung ist es essenziell, den Entwicklungswillen des Lebens nicht aus den Augen zu verlieren. In der PSE ist deshalb die Zuwendung zum Herzen ein Grundelement, denn das Herz ist der Ort der Inneren Mitte, von dem wir ausgehen, um klar und mit Empathie zu reflektieren und die Vernunft zum Handeln zu motivieren. Erkennen und spüren wir, dass wir in «Liebe gehalten und getragen sind» folgt daraus «Ich vertraue in die Entwicklung des Lebens.» Das ist die Fülle.

8. Weshalb braucht es für die Fülle die Selbstliebe?

Habe ich den Fokus auf dem Mangel, habe ich keine Energie zur Verfügung, um Selbstliebe aufzubauen.

9. Wie ist die Aussage entstanden: «Liebe dich selbst, deinem Nächsten zuliebe!»?

Im christlichen Bewusstsein, und das ist einzigartig, heisst es: «Liebe Deinen Nächsten, wie Dich selbst ...» Ich kann nur wirklich lieben, wenn ich mich selbst respektiere und würdige. Liebe ist Liebe, und sie beginnt mir selbst gegenüber. Wenn ich bei mir selbst bin und bleibe, strahle ich freigiebig Wärme und Ruhe aus. Das ist ei-

ne Liebestat für jeden Menschen und für die Welt. Denn Liebe kann nicht anders, als wiederum Liebe hervorzubringen. Ohne echte Selbstliebe kann ich zwar begehren, jedoch nicht wirklich lieben: Denn Liebe ist frei und lässt frei. Deshalb Selbstliebe, dem Nächsten zuliebe.

10. **Weshalb nehmen es Menschen auf sich, sich auf eine Partnerschaft einzulassen?
Was ist der Sinn und Zweck einer Partnerschaft?**

Ich glaube nicht, dass Menschen eine «Partnerschaft auf sich nehmen». Durch die wunderbare Anziehung, den Eros, der nicht unbedingt etwas mit Erotik zu tun haben muss, kann es in einer Partnerschaft gelingen, sich über die verschiedenen Ausdrucksmöglichkeiten der Liebe immer tiefer zu begegnen und aneinander zu reifen. Die drei erwähnten Liebesqualitäten aus der Antike sind nach wie vor wirksam, lediglich der Ausdruck und die Beziehungskultur haben sich entsprechend den heutigen Entwicklungsmöglichkeiten verändert. «Eros», die Anziehung, die dem Gott Amor in den Beziehungen ein grosses Spielfeld einräumt, dann «Philia», die Freundschaft, die Vertrauen und Verlässlichkeit aufbaut und «Agape», die Tiefe einer innigen Verbindung, die überdauert, auch wenn sich die Partner trennen. In diesem Zusammenhang wird das Entwicklungspotenzial der Beziehungen im Allgemeinen und ganz besonders in den Partnerschaften sichtbar. Der frappierende Unterschied zwischen Beziehung und Verbindung bringt die Entwicklungsschritte ans Tageslicht. Im Wort selbst ist das Geheimnis eingewoben: In den Beziehungen «ziehen» wir aneinander. Dies hat mit dem «Habenwollen» und dem sich im anderen Spiegeln zu tun. Ein geniales Übungsfeld, um sich selbst auf die Schliche zu kommen und den Unterschied zwischen Beziehung und Verbindung zu erfahren.

Eine Verbindung enthält das «Ich bin», die Stärke der freien Individualität und die Unbeirrbarkeit einer Liebesverbindung, die alle Strapazen trägt und hält. Auch dann, wenn Menschen biografisch oder auch schicksalhaft getrennte Wege gehen. Eine Partnerschaft, Familie und ein Kinderwunsch sollen mit einer materialistischen und technisierten Weltanschauung machbar werden. Es sind Experimente, die dem Schicksal trotzen wollen. Wie weit das gelingt und was die Konsequenzen sein werden, liegt in der Verantwortung der Menschen. Tiefere Einblicke in das Wirken der geistigen Gesetzmässigkeiten zu gewinnen, ist sicher eine Herausforderung, die uns aufgetragen ist.

11. In der Psychoenergie-Therapie® arbeitet man mit den psychodynamischen Persönlichkeitsstrukturen, die erkannt, benannt und durch liebevolle Akzeptanz gewandelt werden, sodass das in ihnen verborgene Potenzial integriert werden kann. Wie unterscheidet sich diese Arbeit von derjenigen mit dem Inneren Kind?

Die Persönlichkeitsstrukturen sind die Rollen, die wir im Leben spielen. Ihre Energiedynamiken entscheiden über unseren Energiehaushalt. Wir können uns mit ihnen identifizieren oder dis-identifizieren. Das Innere Kind hat eine Sonderstellung im Kreise unserer inneren Familie. Es durchlebt mit uns alle Zyklen unserer Biografie und ist Träger unserer Persönlichkeit – Temperament, Charakter, Konstitution, besondere Prägungen. Es gehört zu den schönsten Erlebnissen, in sich selbst das Innere Kind wahrzunehmen, für dieses Kind liebevoll zu sorgen und für es da zu sein. Da die Seele weder Zeit noch Raum kennt, ist es möglich auch frühkindliche «Eindrücke» oder Traumata zu erkennen und mit liebevoller Zuwendung zu trösten und zu heilen. Dieses Innere Kind ist und bleibt in uns lebendig und schöpferisch. «Werdet wie die Kinder», ermahnt uns die Aussage in den Evangelien, und impliziert damit Entwicklung. Statt im Alter «kindisch» zu werden, schenkt uns das Innere Kind Kraft und Zuversicht. War die Kindheit schwer und traurig, heilen Verständnis, Zuwendung und freundliche Aufmerksamkeit die alten Wunden. Gelingt es, die natürliche Abenteuerlust, die Spielfreude und kreative Neugier in unser erwachsenes Leben zu integrieren, entfaltet sich ein feiner Humor, der aus dem Herzen kommt. Denn im Herzen ist das Innere Kind zu Hause. Und bleibt jung.

12. Was beinhaltet die Energiotypologie der PSE und wie ist sie entstanden?

Die Energiotypen «Opfer», «Täter», «Rechthaber» und «Verführer» und ihre Charakteristiken sind die Grundmuster, die unsere Persönlichkeit prägen. Diese haben sich im Laufe meiner jahrzehntelangen Erfahrungen mit meinen Klient:innen herauskristallisiert. Der Energiotypus ist eine Prägung, die durch Veranlagung und vor allen Dingen durch das modellhafte Lernen in der Kindheit und Jugend eingeübt wurde. Es entspricht einer Strategie, mit der man der Welt begegnet. Die Energiotypen interagieren energetisch und überlagern unsere Innere Mitte – polarisierend, wie zum Beispiel Täter und Opfer. Die Macht des Täters kann eine Opferenergie dazu veranlassen, in den Schuldzuweisungen an sich selbst und an die Welt zu «versinken». Oder die Rechthaberenergie, die ihre Identität aus dem «Recht haben müssen» bezieht, verkettet sich diagonal mit dem Opfer, sodass die Innere Mitte durch diesen inneren Kampf überschattet und gelähmt wird. Wird das Grundmuster erkannt und differenziert, wird der Zugang zur Inneren Mitte frei und das Potenzial der Überlebensstrategie gewandelt: Daraus entwickelt sich Stabilität. Der innere Standpunkt

ermöglicht, sich aus der «Kampfarena zu verabschieden. Das Potenzial der «Ego-Strukturen» wandelt sich.

Die Qualitäten und Ressourcen der PSE-Energietypen führen vom Mangel in die Fülle des Lebens. Die Persönlichkeit entfaltet sich zu einer freien Individualität, die mit wahrhaftiger Empathie und bewusstem Verantwortungsgefühl wählt und handelt. Zum Beispiel wird das Opfer, aufgrund eigener Erfahrungen, Selbstliebe und Verständnis für seine Mitmenschen entwickeln, der Rechthaber wirkt und bewirkt durch liebevolle Autorität; der Täter wird ein Initiant kreativer und nachhaltiger Projekte, die den Menschen dienen oder der Verführer wird ein Mensch, der vermittelt, statt zu manipulieren, der «Brücken baut» und zukünftige Gemeinschaften initiiert. Daraus entsteht ein neues «WIR» der Individuen, die die «Seelenverwandtschaft» aller Menschen leben und dadurch die Vorurteile gegenüber Rassen, Völkern, Nationen, Kulturen oder religiösen Strömungen überwinden.

Der Fokus der PSE-Energietyptologie ist das Potenzial, das aus der Enge der Einseitigkeit befreit und für den Menschen und seine Mitmenschen wirksam wird.

13. Was hat dich zum Namen inspiriert? (Jung?)

Auch bei C.G. Jung gibt es eine Typologie, mit der Unterscheidung von introvertiert und extravertiert. Diese und andere Typologien haben mich dazu angeregt, vertieft über Energietypen nachzudenken und diese in meiner Praxis weiter in Bezug auf ihre Wirkungsweise zu erforschen und zu überprüfen. Besonders interessierten mich dabei die unterliegenden Energiedynamiken, die heimlichen Drahtzieher, die auf der persönlichen und kollektiven Ebene unsichtbar auf unsere Persönlichkeit einwirken und unsere Handlungen tief greifend beeinflussen. Bedeutsam ist, dass man durch die permanente Wiederholung der Geschehnisse und deren Inhalte, diese unbewusst wirkenden Kräfte aktiviert und damit Feindbilder energetisiert, die man im Grunde «loswerden will». Doch das Gegenteil geschieht: man nährt das, was man vehement ablehnt, die Negativität kommt wie ein Bumerang zurück und schwächt den eigenen Energiehaushalt. Die klar reflektierte Erkenntnis der Tatsachen und der Zusammenhänge schärft den Blick und kann ungeahnte Handlungsspielräume eröffnen, die zuvor verbarrikiert waren.

14. Welches Risiko besteht, wenn man die Energietyptologie kennenlernt?

Die Gefahr ist naheliegend: Das Werten und Bewerten der Energietypen als gut oder böse. In der PSE wird das wertfreie Denken, Fühlen und Lernen «organisch» aufgebaut, um aus der Inneren Mitte des Herzens heraus und mit unbefangenen Verstand sich selbst und der Welt zu begegnen. Dies beinhaltet, die Energiefelder,

die wie suggestive Überzeugungen wirken, zu erkennen und entsprechend der individuellen Situation zu transformieren.

15. Wie sind die Namen der vier PSE-Energietypen entstanden, die auch negativ interpretiert werden könnten?

Durch das «Bündeln» der jahrzehntelangen Erfahrungen in meiner Praxis. Der Fokus liegt jedoch nicht auf den Begriffen, sondern auf der Transformation der beherrschenden Muster, die sich im Laufe einer Biografie als Schutzmechanismen gebildet haben und die aufgrund der persönlichen Entwicklung nicht mehr adäquat sind. Die Begrifflichkeiten charakterisieren lediglich die Energiequalitäten. Da wir gelernt haben, zu werten, bedarf es der Übung, Tatsachen objektiver zu betrachten. Zum Beispiel ist der Begriff «Urteil» negativ konnotiert. Nimmt man die Aussage des Wortes als Tatsache, dann wird es klar: Im Urteil wird das «UR» von den «Teilen» getrennt. Und das ist wertfrei.

Durch liebevolle Akzeptanz der Tatsachen lernt man die Fakten und ihre Wirkung kennen. Man wird mutig, das zu sehen, was ist und nicht nur das, was man als richtig erachtet. Dies bewirkt einen Perspektivenwechsel, der erlaubt, nüchtern und zugleich empathisch wahrzunehmen. Eben die Wahrheit zu nehmen. Dies macht den Weg frei für eine innere Entwicklung. Die entstehende Seelenruhe weitet den Raum der Inneren Mitte. Das wachsende «Ich bin»-Bewusstsein fördert und fordert eine «kosmische Ordnung» in uns selbst: klares Denken, eine erwachende Intuition, eigene Kreativität und die Lust, einen Beitrag in der Welt zu leisten. Es weht ein frischer Wind, der uns Staunen lässt! Und die Lebensfreude folgt auf dem Fusse!

16. Wie entsteht das Grundmuster, d.h. der dominante Energietyp?

Aufgrund von Charakter, Temperament, das «Mitgebrachte» und durch modellhaftes Lernen. Durch die biografischen Ereignisse verfestigt sich ein Grundmuster. Es wirkt wie eine suggestive Überzeugung, mit der ich identifiziert bin. Es erscheint als die beste Methode, um die Alltagsrealität zu meistern und die eigenen Ziele zu erreichen. Man verschafft sich zum Beispiel durch Leiden oder Aggression immer wieder Aufmerksamkeit und Zuwendung. «Endlich kümmert sich jemand um mich!» Dies gilt für jedes System: Ist in der Familie der Platz: «Du bist ein Sonnenschein» besetzt, wird sich ein Geschwister seinen Platz eher aggressiv oder als «Neutrum» sichern. Wichtig ist – nicht zu werten, sondern wahrzunehmen und auf den gesunden Menschenverstand zu vertrauen.

17. Lebt man nur den dominanten Energietyp?

Der dominante Energietypus dient der Überlebensstrategie. Dieses Grundmuster hat sich im Alltagsleben bewährt. Wir haben jedoch alle Anteile der vier Energietypen in uns. Wird die Seele durch die Erkenntnis der Energietypen empfangsbereiter, öffnet sich sachte das Tor zum Geistigen. Dies geschieht über unsere Gefühle, die Gedankenwelt und die Willensimpulse. Entdeckt der dominante Energietypus seine unterliegenden Potenziale, löst sich das Empfinden des Mangels. Der innere Ort der eigenen Mitte des Herzens wird tiefer erfahrbar und dadurch für sich selbst glaubwürdig. Der Zugang zur Fülle des Lebens wächst organisch. Denken wir an das Gedicht von F. Schiller: «Das Höchste und das Grösste, die Pflanze kann es Dich lehren, was sie willenlos ist, sei Du es wollend.» Und wenn es an der Zeit ist, geschieht es plötzlich wie von selbst: Man fühlt sich beschenkt und beflügelt.

18. Wie steht es um die anderen Energietypen?

Energetisch gesehen findet ein ständiges Zusammenspiel oder auch ein innerer Kampf statt. Die Rechthaberenergie polarisiert zum Beispiel mit dem Manipulationsdrang des Verführers. Man verliert das innere Gleichgewicht. Oder der erhobene Zeigefinger und das Beharren auf das «Recht haben», drängt die Opferenergie in die Verzweiflung. Innerlich fühlt man sich verwirrt. Der Zugang zur eigenen Mitte wird vom Chaos überschattet. Man fühlt sich ausgelaugt. «Schachmatt».

Das innere «Ich habe doch Recht» verhärtet. Zugleich versinkt das «Elend» der Opferenergie im Selbstmitleid und versucht, sich mit heimlichen oder auch offenen Schuldzuweisungen zu retten. Was vorerst innerseelisch geschieht, werden wir der Entwicklung zuliebe «anziehen», um daraus Erkenntnisse zu gewinnen, die den Menschen reifen lassen.

19. Wie arbeitet man mit den Energietypen?

Wie mit den Persönlichkeitsstrukturen. Man erkennt die Identifikation und lernt, eine bewusste Dis-Identifikation. So entsteht eine gesunde Distanz. Man baut einen inneren Dialog auf, sodass sich die Persönlichkeitsstruktur verstanden und gesehen fühlt; man begreift, weshalb sie da ist, was sie uns gibt und was sie in einem nächsten Schritt braucht. Die Persönlichkeitsstrukturen bilden unsere innere Familie. Wir erlernen, uns mit ihnen zu identifizieren. Dadurch gewinnen wir an Sicherheit, sei es im beruflichen Alltag oder in der Rolle der Eltern. Häufig bleiben wir mit einer Rolle identifiziert, besonders dann, wenn sie sich als Überlebensstrategie eignet. So entwickeln sich auch die Energietypen. Sie haben ihren Wert, bis wir eines Tages

ihre Einschränkungen wahrnehmen. Sie haben sich als Gewohnheiten, wie «einprogrammiert», vielleicht aus «angenehmer» Bequemlichkeit oder «man macht es halt so!» Immer mehr desselben! Und dies ist nicht nur in der Seele eingeschrieben, sondern wirkt bis in jede Zelle des Körpers. Deshalb hat die Energie-Zellarbeit einen hohen Stellenwert.

Das Gefangensein in einem Grundmuster bemerkt man meist selbst nicht. Das, was toll war, wirkt plötzlich lächerlich und komisch. Man hält aber trotzdem daran fest. Wie hilfreich ist es zu wissen, dass in den sogenannten Schwächen, die Stärken gebunden sind. Wenn es uns selbst nicht bewusst wird, bietet uns das Leben immer wieder neue Chancen an, uns an dem Energietypus zu stossen oder auch über ihn zu stolpern. Bis wir eines nahen oder fernen Tages bereit sind, zu erkennen und wie «Phönix aus der Asche» aufzusteigen, um die Richtung in eine bisher ungeahnte Zukunft zu finden.

20. Die Opferenergie operiert mit Schuldzuweisungen. Könnte man das so zusammenfassen? «Du bist schuld, dass ich schuld bin!»

Ein zutreffender Gedanke, der vor Verletzungen schützt. Denn solange die Anderen, die Gesellschaft und die Welt schuld sind, bleibt man in der Sicherheit der Opferenergie. Dies gilt es zu verstehen, und zwar liebevoll. Denn es hat «gute Gründe», dass man das Bedürfnis hat, in diesem Schutzraum bleiben zu wollen. Dies beinhaltet, dass man keine Selbstverantwortung übernehmen will und meint, es nicht zu können.

Ein Opfer bringen, sich aufopfern, ist auch positiv konnotiert. Es handelt sich um eine Hilfe, die wir gerne geben. Es ist befriedigend und schön, sich um andere Menschen zu kümmern, sofern man achtsam bleibt und die Möglichkeiten der Übergriffe und Eingriffe in die Eigenverantwortung des Anderen im Auge behält. Denn ein ambivalentes kollektives Energiefeld wie das der Opferenergie, mit Schuld und Scham behaftet, hat eine extreme Anziehungskraft. Das Energiefeld «Opfer sein» oder «Opfer bringen», verspricht auf beiden Seiten einen heimlichen Gewinn an Zuwendung und Zugehörigkeit. Deshalb ist es besonders bei diesem Energietypus wichtig, wertfrei zu verstehen und die unterliegenden Tatsachen und Energiedynamiken «behutsam und klar» ins Bewusstsein zu holen.

Durch tief greifende Einsicht, wachsende Reife und das Erfahren bisher ungeahnte «Ankerpunkte» in sich selbst, wird die Liebesfähigkeit der Opferenergie befreit. Manifestieren sich diese schlummernden Kräfte, verabschieden sich Schuld und Scham.

21. Weshalb sucht die Rechthaberenergie die Symbiose mit dem Gegenüber?

Aus einer tiefen Sehnsucht nach Zuwendung, nach tieferen Gefühlen, die einem selbst aus verdrängten Ängsten versperrt bleiben. Häufig wurde die positive Symbiose mit der Mutter vermisst, so dass man nicht aufhören kann, diese Verschmelzung zu suchen, um sich zugehörig zu fühlen. Wenigstens ein bisschen. Die emotionale Sehnsucht nach Zugehörigkeit, nach Erlösung aus der Einsamkeit kann zu einer verwirrenden Symbiose führen und verunmöglicht es, echte Liebe zuzulassen. Wenn diese symbiotische «Verführung» einem Rechthaber entgegengebracht wird, kann er/sie diese Liebe nicht annehmen und macht sie lächerlich. Dies führt zu Sarkasmus und Zynismus, die wiederum Distanz schaffen statt Nähe zuzulassen. Und die Sehnsucht bleibt!

22. Wie verhält sich die Täterenergie, wenn sie durch Kampf, Kontrolle oder Dominanz nicht zum Ziel kommt?

Sie hat verschiedene Ausweichmöglichkeiten. Sie versucht sich mit dem Rechthaber zu verbünden – eine vertikale Energieverbindung. Die Härte, Wut und Unnachgiebigkeit wendet sich nach innen und die Autoaggressivität wirkt selbstzerstörerisch. Der Täter polarisiert mit dem Opfer: Tiefe Kränkung. Es erscheint als eine ungerechte Zumutung vom «hohen Ross» runterzusteigen und bildlich gesprochen, wie es Menschen tun, zu Fuss zu gehen. Das, was bleibt, ist das «machtvolle Selbstbild», das vorerst nicht erkennen will, was vom Leben gefordert wird. Dies erinnert an das Märchen «Der König ohne Kleider» der Gebrüder Grimm. Oder der Täter versucht zu manipulieren und zu verführen; wenn das nicht gelingt, bleibt, energetisch zu verstehen, weil die Mitte überlagert wird, ein schales Empfinden zurück. Wiederum als Einladung, sich weiter zu entwickeln. Dieser Aspekt darf nie vergessen oder gar aufgegeben werden. Denn das Angebot der PSE bedeutet, zu säen, auch wenn es so erscheint, dass die Ernte ausbleibt. Die Samen der Erkenntnis gehen dann auf, wenn es geschehen soll. Ganz im Sinne von Krishnamurti: »Ich habe nichts gegen das, was geschieht.«

23. Könntest du noch etwas zur Energiedynamik zwischen den vier verschiedenen PSE-Energietypen sagen?

Weil sie gegensätzlich sind, ziehen sie sich gegenseitig an. Man könnte lächeln und sagen: «Beziehungen funktionieren nicht. Deshalb sind sie notwendig!»

Die energetischen Dynamiken sind, wie schon erwähnt, insofern wichtig, weil sie verschiedene Auswirkungen haben. Sie wirken polarisierende vertikal oder diagonal. Dazu haben wir in der PSE ein Modell, das die Energiedynamiken aufzeigt.



24. Spiegelt sich die innere Dynamik auch im Aussen, im Beziehungsverhalten?

Ja, durch die energetische Anziehung und auch durch den «Seelenwillen», das heisst, die Aufgabe, die man mitgebracht hat und die die Themen beinhalten, die man sich selbst vorgenommen hat, in dieser Inkarnation zu bearbeiten und wenn möglich zu «erlösen».

25. Das Wesen von Worten und deren Energie zu erfahren, ist ebenfalls ein wichtiger Aspekt der Psychoenergie-Therapie®. Was bedeutet «Beziehung, um zu beziehen»?

Das Ziehen und beziehen bedeutet «Haben wollen und müssen». Ein Entwicklungspotenzial, sodass das Energiepotenzial der Ego-Strukturen immer mehr der freien Individualität zur Verfügung steht: So wandelt sich die einseitige und kausale Meinung über etwas in die Stabilität eines inneren Standpunktes, der sich nicht mehr durchsetzen muss; die emotionalen Wertungen werden zu echter Empathie und der Kampfgeist wird zu einer mitmenschlichen Willensstärke, in der PSE zum Liebewille – die Liebe wählt und der Wille führt das Gewählte aus.

26. Wie kann man aus diesem Muster aussteigen?

Aussteigen aus den Mustern ist eine lebenslange Arbeit. Sie zeichnet sich dadurch aus, dass sie nicht kausal funktioniert. Anders ausgedrückt: Jetzt arbeite ich an mir, mit welcher Methode auch immer, und dann habe ich die Garantie dafür, dass ich meine Ziele erreiche – so geht das nicht.

Die Begegnung auf Augenhöhe ist nicht irgendwann erreicht und gehört mir, als hätte ich den Stein des Weisen gefunden. Für unsere Innenwelt ist nichts ein für alle Mal errungen, sondern die Schönheit der Seele will tagtäglich neu gelebt werden: In neuen Farben und Klängen, in einer lebendigen Sprache, die das, was latent in mir in Schwingung vorhanden ist, ausdrückt. Immer wieder braucht es «Ein Plädoyer für die Seele». Denn mit einem wachen Bewusstsein, vom Himmel inspiriert, gestalten wir eine zukünftige und tragfähige Seelenkultur der Mitmenschlichkeit.