

## Die Reise-Idee

Oft beginnen die ersten Reisen ohne Weisheit, mit wenig Information und noch weniger Lebenserfahrung. Die ersten Fahrten werden gestartet. Der Schatz wird in der Ferne gesucht, außerhalb der eigenen Haut. Nicht Wenige haben dabei in seltenen Substanzen geforscht um die Welt zu erobern. Je weiter weg, desto mehr Erkenntnis. Fernreisen, unstetes Umherirren, verirren und die ständige Unklarheit: wo geht's denn hin und wo gibt's was zu erkennen?

Am Ende kommt die ernüchternde Einsicht: Ob Amazonas oder Elbe, es ist doch überall das Selbe! Und die Probleme kannst Du nicht abschütteln. Die sind im Gepäck! Und später, „settled“ aber immer noch nicht „grounded“, stellen wir fest, dass Ehe, Familie und Beruf wirklich auch nichts anderes bedeuten, als unterwegs zu sein in dem Dschungel von Beziehungs- und Interessensverflechtungen und wieder stellt sich heraus: wer sein Glück draußen sucht, (also mit Kontinenten, Material, Personen verknüpft) muss erfahren, dass es dort nichts gibt, was die Lebenswünsche wirklich auf Dauer erfüllen könnte. Weder in Kaschmir, Afrika, Odenwald, noch mit Top Qualifikationen, nicht als Lehrer, Therapeut oder Elektronikexperte, wird das Glück mal eben präsentiert und erst recht nicht auf Dauer erhalten.

Wer sich nach der ganzen Suche die Zeit nimmt und die verschiedenen Versuchsanordnungen und Irrtümer genau betrachtet, trifft auf verblüffende und interessante Ähnlichkeiten, denen auf den Grund zu gehen sich besonders lohnt, um Grundsätzlichkeiten herauszufinden, in Bezug auf innere und äußere Wegsuche. (Musiker würden es die Suche nach dem universellen Ton nennen). Bewegungslehrer, Therapeuten, Kampfkunstlehrer und Zenwanderer haben es oft leichter, „über die Hecke“ zu schauen, Verwandtschaften zu erspähen und die Ähnlichkeiten von innerem und äußerem Reisen zu erkennen.

Mit diesem Wissen und mittlerweile ein bisschen erfahrener haben die Autoren eine Theorie entdeckt (nicht entwickelt!) und über die Jahre klinisch, ambulant, mit Einzelpersonen und Gruppen, in langer und kurzer Version, überprüft und haben herausgefunden:

### **Reisen bildet!**

Und das nicht nur kulturell. Und nicht nur durch tatsächliche Fort-Bewegung! Sondern im Wesentlichen ist die „innere“ Reise gemeint. Ohne die auch die Weltreise nur Kilometerfressen bleibt! Nun mögen die Methoden und Unterarten zur Erfüllung von Lebenswünschen in Papua Neu Guinea und Ulan Bator unterschiedlich erscheinen, ebenso wie beim Vergleich zwischen Landau und Bad Bergzabern. Das Grundsätzliche, das Wesentliche (das Wesen ausmachende), das Prinzip ist jedoch überall auf der Welt und in jedem Menschen ähnlich.

Einfach zu untermauern ist die These der Selbstähnlichkeit (fraktale Logik) durch die Beobachtung des Prinzips „Bewegung“. Balance als Ergebnis fein abgestimmter Synergie von Gravitation und Fliehkraft, bzw. Zentrifugal- und Zentripetalkraft, erlaubt erst stabile Dynamik und ist zugleich ein Ergebnis davon. Nach diesem „Grundgesetz“ funktionieren alle Lebensvorgänge. Sowohl intrapsychisch als auch in sozialer Beziehung können so Prozesse verstanden und mitgestaltet werden.

Das wirklich Pfiffige an der Idee ist nun, dass es gar nicht immer nötig ist, die ungeheuer komplizierten Seelenvorgänge zu studieren oder die Sprache (Botschaftsvermittlung mit standardisierten Lauten und den ihnen zugeordneten Bedeutungen) zu übersetzen. Um Zusammenhänge, Dynamiken und mögliche Lösungen sozusagen „in vivo“ zu erforschen, ist es ausreichend, den Leib und seine Aktionen zu beobachten. Und den haben wir 24 Stunden am Tag bei uns, d.h. wir haben ständig Zugriff zu allen notwendigen Informationen.

Erkennen und vermeiden von gewaltsamen Konflikten, eine erstrebenswerte prosoziale Fähigkeit, ist wesentlich einfacher und trotzdem umfassender erlernbar, wenn wir den Leib - den sichtbaren Teil des Wesens - als Spiegel, Gedächtnisspeicher und gleichzeitig Fenster und Pforte zum „Inneren“ begreifen.

Noch einfacher wird es, wenn wir die Reisekunst, als Wegkunst wohlverstanden, und ihre Eigentümlichkeiten genauer betrachten. Unterwegs waren wir alle einmal. Schon am ersten Tag unseres Lebens begannen wir mit der Urmutter aller horizontaler Weiterbewegung, nämlich mit der vertikalen Aufrichtung. Genau nach diesem archaischen Urfadbewältigungsprinzip passieren alle anderen Reisen auch. Die Reise in die Welt und die Reise nach innen. Sie ähneln sich offensichtlich und sind leicht erkennbar.

**Eine kurze „Ähnlich-Liste“ sei erlaubt:**

|   |  |
|---|--|
| Reise in die Außenwelt                          | Reise in die Innenwelt                                   |
| Fernglas, in die Ferne,<br>Weite schauen        | hingucken, erkennen, nach innen, in die<br>Tiefe schauen |
| Guter Schlafsack oder Suite,<br>Rückzugsgebiete | Entspannung, Auszeit, Regression,<br>Hinlegen            |
| Stock   | stabilisieren, abgrenzen                                 |
| Kontaktadressen                                 | innere Helfer, Begleiter                                 |
| Landkarte                                       | Position bestimmen                                       |

Der Mensch ist Fahrzeug, Fahrer und Trasse zugleich. Wie beim richtigen Reisen (nicht verwechseln mit Urlaubsfahrt) sind verschiedene Vorbereitungen zu treffen, Regeln einzuhalten und alle Sinne offen zu halten. Die wohltemperierte Mischung aus Anpassung und Beharrlichkeit, aus Vision und Realität, aus Absicht und Einsicht, aus Ent-Scheidung und Be-Scheidung (Schwertkampf!) bestimmen Zeit und Charakter der Entwicklung und das Gelingen.

Allein reisen ist nicht ganz einfach. Wer sowieso schon genügend Sorgen hat, oder noch ein bisschen unsicher ist, der ist gut beraten, eine Begleitung zu suchen. Wenn jemand mitgeht, die Richtung teilt, verantwortungsbewusst und freundlich ist, wenn jemand stützt, wenn's wirklich nicht mehr geht, dann kann es sogar froh machen, wie man den steinigen Weg bewältigt. Wenn das erstrebte Ziel Souveränität, heitere Gelassenheit und tiefes Verstehen (nicht Verständnis für alles) heißt, dann ist die Chance groß, das Ziel zu sehen, wenn der Weg zu Haltungen, Tugenden, Lebenswünschen schon nach diesen Gesichtspunkten

gestaltet ist. Sanftes Reisen heißt, Lösungen für Probleme zu finden, ökologisch zu planen und die vorhandenen Ressourcen zu nutzen und zu schützen. Man will ja wieder kommen.

**Zusammengefasst ist anzumerken:**

Reisen bildet.

Eine gute Reise ist lebensbewahrend und langsam. Dies gilt für die Innen- und Außentour. Begleitung ist hilfreich. Wenn Therapie Wegbegleitung ist, atmen alle Beteiligten die selbe Luft ein. Zusammen reisen ist konspirativ.

*„Ohne Hinauszugehen, kannst Du die ganze Welt verstehen. Ohne aus dem Fenster zu schauen, kannst Du das Wirken des Himmels sehen. Je weiter Du wanderst, desto weniger weißt Du.“*

Laotse, Tao Te King

