

## Gong – Urklang und Resonanz

Vortrag und Konzert im forum psychologie am 2. September 2006

Dieser runde Klangkörper, den Sie hier hinter mir sehen, ist für mich „Symbol“ im wahrsten Wortsinne: Symbol kommt von griechisch *symballein* = zusammenwerfen, zusammenfügen, verdichten. Der Gegensatz dazu ist *diaballein*: auseinanderwerfen, auflösen, zweifeln. Der Diabolos ist der, der alles auseinander wirft, der die Einheit und den Zusammenhang zerstört.

Ja, in diesem imposanten Symbol soll etwas verdichtet („dichterisch“) veranschaulicht werden, was momentan von der breiten Öffentlichkeit noch weitgehend unbemerkt auf vielen Ebenen und an vielen Orten der Welt geschieht: Überall sind Menschen dabei, Puzzlesteine zu entdecken, die, wenn man sie alle miteinander zusammenfügt, buchstäblich ein ganz anderes Bild von Mensch und Welt ergeben als dasjenige, welches uns seit der Renaissance geprägt und das – neben den unbestreitbaren Segnungen der Technik – unserem blauen Planeten einen bereits irreversiblen Schaden zugefügt hat.

Viele Fachleute kommen auf ihrem Gebiet zur Erkenntnis, dass die basalen Entwicklungs-, Wandlungs-, Strukturbildungs-, Kommunikations- und Informationsverarbeitungsprozesse am besten mit Metaphern, Begriffen und Bildern aus der Musik beschrieben werden können!

Die Musik wird immer mehr zum Paradigma, zu Beispiel und Vorbild für das, was „die Welt im Innersten zusammenhält“.

Es handelt sich um ein Universum, das nicht nach sinnlosen Zufalls- und Kausalmechanismen funktioniert, sondern um eine „intelligente“ Ganzheit, einen Organismus, dessen sämtliche Elemente/Glieder miteinander durch energetische Schwingungsprozesse in Verbindung stehen. Die Weise, wie diese Verbindung, wie diese Kommunikation vonstatten geht, wird mit dem anschaulichen Phänomen der RESONANZ erklärt bzw. sinnfällig gemacht.

Resonanz ist nicht einfach Reaktion auf einen Reiz, auch nicht einfach nur bewusstloses „Echo“, sondern sie ist vielmehr eine Art „Antwort“, ein „intelligentes“, da sinnvoll verbundenes Mitschwingen, Einklingen. Resonanz ist wiederum selbst starkes „Symbol“, weil dieses Phänomen Seinsbereiche verbindet, welche bisher durch die Fakultäten strikte getrennt waren: Die Kommunikation subatomarer Teilchen, die Kommunikation der Zellen untereinander bis hin zur Kommunikation von Individuen untereinander und sogar Gesellschaften, Nationen und sonstigen Kollektiven funktionieren nach dem gleichen Prinzip.

Diese Fragen sind von höchster Brisanz: In einem wissenschaftlichen Weltbild, welches auf dem Prinzip der Resonanz beruht, würde es niemals zu einem Ausschluss der komplementärmedizinischen Heilverfahren kommen mit der Begründung, diese seien nicht beweisbar. Gerade die Homöopathie heilt nach dem Prinzip der Resonanz. Es handelt sich um ein - im Vergleich zu unserem gewohnten Denken – «umgekehrtes» Denken, über das ich an anderer Stelle ausführlicher referiert habe.

In jedem Fall ist es noch ein weiter Weg, bis das Netzwerk aus Politik, Wirtschaft und etablierter Naturwissenschaft von diesem neuen Paradigma erfasst und verändert werden.

Ich sprach von der Entdeckung eines anderen bzw. neuen Weltbildes! In Wahrheit ist es so, dass dieses Weltbild seit Jahrtausenden in spirituellen Traditionen, vor allem auch des Ostens, aber auch bei uns im Westen in Antike, Mittelalter und sogar bis Kepler seine

Blütezeiten hatte und man von der Harmonie der Planetensphären, von der Entsprechung von Mikro- und Makrokosmos, von einem singenden Universum sprach (Chartres)!  
Kein Zufall vielleicht, dass ein Querdenker wie der Befreiungstheologe und Dichter Ernesto Cardenal (Nicaragua 1925) diese Zeilen schrieb:

Als alles Nacht war,  
als alle Wesen noch dunkel waren  
bevor sie Wesen wurden  
war es eine Stimme,  
ein klares Wort,  
ein Gesang in der Nacht.  
Am Anfang war der Gesang.  
Den Kosmos schuf er singend.  
Und deshalb singen alle Dinge.

Diesen Gesang der Dinge können wir, wenn wir darauf achten, oft hören. Ich hörte ihn, als wir in den Ferien in Südfrankreich auf der Autobahn unterwegs waren, die Fenster offen, auf dem Dach einen vollbepackten Dachgepäckträger. Ich hörte plötzlich eine Flötenmelodie, hohe Töne, auf- und absteigend. Verwundert fragten wir uns nach der Quelle dieser Musik, bis wir nach einiger Zeit merkten: es ist der Wind, der auf der Metallkonstruktion unseres Dachträgers geheimnisvolle Melodien spielte! Wir Männer haben vielleicht das Glück, diese Melodien über dem Brummen und Summen unseres Rasierapparats zu hören, oder – Frauen wie hoffentlich Männer – beim Saugen des Teppichs! Was da singt, sind die sog. Obertöne – „ober“, weil sie über einem jeweiligen Grundton mitschwingen, mitklingen.

Wo immer Materie in Schwingung versetzt wird und „Resonanz“ entsteht, erscheinen diese Obertöne. Die Leiter der Obertöne ist eigentlich unendlich, aber für uns natürlich nur innerhalb unseres Wahrnehmungsbereichs, d.h. in etwa 4 Oktaven hörbar. In jedem „banalen“ „Gebrumm“ ist diese – bei näherem Hinsehen – wunderbare klangliche Ordnungsstruktur enthalten!

In mystischen Traditionen gelten die Obertöne als Ausdruck und Widerhall dieser der Schöpfung inhärenten kosmischen Ordnung, als Hinweis und Beleg, dass die Welt Klang ist bzw. aus dem Klang, im Johannesevangelium dem Wort/Logos, entstanden. Bei den Sufis gilt die Leiter der Obertöne als die Jakobsleiter, auf der wir zu Gott aufsteigen können, wenn wir uns mit der Mystik des Klangs beschäftigen.

Die Obertöne lassen die Dinge singen, sie verleihen jedem Klang, vor allem auch unserer Stimme und den unendlich vielen Sprachen, ihr unverwechselbares Timbre.

Der Übergang vom Geräusch zum Klang oder gar Gesang – wie bei unserem Dachträger – ist für viele von uns faszinierend, da bedeutsam: ist es doch der Bereich bzw. der Punkt, wo dumpfe, träge, unbelebte und schweigende Materie „wach“ wird, zu einem geheimnisvollen Eigenleben erweckt wird!

Schauen wir uns den Gong an! Härteste, schwere Materie, gegossen und geschmiedet, ein „Ding“, wie es im Buche steht – wenn dieses harte Ding zum Singen kommt, rührt das in uns ein tiefes Wissen und Hoffen an, in der härtesten Materie möge, wie es die jüdische Kabbala ausdrückt, ein „Funke“ des göttlichen Geistes, der Schechina, stecken, der sich irgendwann befreit und wieder zu Gott aufsteigt.

Was ist denn das für eine Materie, die da zu singen beginnt?

Im südostasiatischen Raum, wo die Ursprünge der Gong-Kultur liegen, wurden Gongs aus Bronze gegossen und geschmiedet. Bronze ist eine Legierung aus Zinn und Kupfer. Zinn entspricht in unserer westlichen Astrologie und Alchemie dem Prinzip Jupiter, Kupfer ist das Metall der Venus!

Also eine tief symbolische „Legierung“, eine Verbindung des männlichen und weiblichen Urprinzips.

Bronze war höchst kostbar und ihr Besitz Herrschern und Königen vorbehalten. So fungierten Gongs auch als Statussymbole und Zahlungsmittel, als Währung!

Gongs waren einerseits Signalinstrumente, die bestimmte Tagesabläufe markierten, zu Versammlungen, zur Meditation oder zum Krieg riefen. Der Gong hatte also ursprünglich einen ordnenden, strukturierenden Bezug zur Zeit. Das ist deshalb interessant, weil der Klang des Gongs uns unvermittelt aus der linearen Zeit herausnimmt und in einen zeitlosen Zustand versetzt.

Ist der Gong also ein Gegengewicht, ausgleichende Gegenkraft zur Zeit, die den Zeitenlauf immer wieder durchbricht und an eine Ebene erinnert, in der Raum und Zeit aufgehoben sind? Gewissermassen deshalb, damit uns der „Dämon der Zeit“ nicht „auffrisst“, wie in der griechischen Mythologie Chronos, „Zeit“, der Urvater, seine göttlichen Kinder auffrass – bis auf den kleinen Zeus/Jupiter: dieser nämlich wurde als Säugling durch die List seiner Mutter Rhea gerettet, weil das Volk der Kouriten, das ihm Unterschlupf gewährte, auf ihren Bronzeschilden eine Klangwolke erzeugt habe, die das Schreien des göttlichen Babies übertönte! Schilde und Kessel waren die Vorläufer der Gongs – so wurde Zeus/Jupiter, der als Zinn in den Gongs anwesend ist, durch Gongklänge vor der verschlingenden Zeit in Gestalt des Chronos gerettet!! Ein Zeus geweihtes Heiligtum bestand aus einem Kreis von vielen grossen Kesselgongs, um einen Baum gruppiert, die im Winde sangen!

Der Gong als Schutz vor der Zeit, als etwas, was uns immer wieder an unsere ewigen Wurzeln, unseren Ursprung im Sein, erinnert!?

Der Gong vertreibt Geister, aber er sammelt die Seelen und geleitet sie ins Jenseits, führt sie aus dieser Welt der Raumzeitlichkeit hinaus. In Java hiess es, das Schmieden eines Gongs könne nur mit Hilfe höherer Mächte gelingen. Schmiede waren halbe Schamanen, die sich selbst vor Übergriffen aus der Geisterwelt zu schützen wussten.

Der Umgang mit dem heiligen Klang war in allen frühen Kulturen bis zu den Pythagoreern des antiken Griechenland esoterisches, d.h. Geheimwissen. Weil dem Klang so eine enorme Wirkkraft zugesprochen wurde, konnte ein falscher naiver Gebrauch auch enormen Schaden anrichten.

Was zeichnet den Gong als Resonanzkörper aus?

Wenn Sie einen Stein behauen, sind Sie derjenige, der ihm die Form aufzwingt – er ist zwar widerständig, aber ausgesprochen passiv.

Wenn Sie versuchen, eine Flüssigkeit zu formen, wird das kaum gelingen, weil der Stoff zuviel Eigenaktivität entwickelt. Nehmen Sie trockenen Sand, dann haben Sie eine Art „Mitte“: Sie können den Stoff bis zu einem gewissen Grad formen, aber: er tut immer noch etwas von sich aus hinzu – seine Eigenaktivität ist gerade so gross, dass er zu dem, was sie ihm aufprägen wollen, noch etwas hinzufügen, eine Antwort geben kann!

Diese Mitte zwischen Kontrollierbarkeit und Unkontrollierbarkeit, Aktivität und Passivität macht ihn zu einem resonanzstarken Medium – man kann mit ihm kommunizieren, dialogisieren. Das schöpferische Resultat setzt sich aus Ihrem sowie dem Eigenimpuls des Stoffes zusammen. Diese Erfahrung ist wohltuend und heilend, deshalb wird der Sand auch oft als Therapeutikum genutzt.

Beim Gong ist es genauso: Er ist gleichsam der Sand unter den Instrumenten! Er antwortet, er gibt sein Eigenes dazu, er kommuniziert – er führt Impulse autonom weiter, moduliert sie, konfrontiert mit überraschenden Verläufen – seine Eigenaktivität, sein eigenschöpferisches Potential versetzt immer wieder in Staunen, ja Entzücken! Es kann dem Spieler aber auch die Erfahrung des Zauberlehrlings vermitteln: dass der von ihm gegebene Impuls ausser Kontrolle gerät und Klänge hervorzaubert, die bedrückend, schmerzhaft und erschreckend sind. In diesem Fall hätte sich nach alter Auffassung die bösen Geister des Gongs bemächtigt und ihn als Vehikel benützt!

Insofern haftet dem Gong etwas Per-sonhaftes an – er ist unter den Instrumenten wohl das Lebendigste, so lebendig, dass der Name „Instrument“ = Werkzeug nur noch bedingt berechtigt ist.

Er ist nie und nimmer einfach Werkzeug, sondern behält sein Geheimnis, einen unzugänglichen Bereich, aus dem heraus ureigenste schöpferische Ereignisse strömen. Er verkörpert daher wie kaum ein anderer Klangkörper das, was Rudolf Otto die prägenden Eigenschaften des Heiligen genannt hat: das Faszinierende/Anziehende und zugleich Erschreckende, zu Fürchtende – „Fasinosum Tremendum“. So ist die innere Haltung, die wir ihm gegenüber spontan einnehmen eine solche des Respekts, der Ehrfurcht... Wir können und sollten ihn nicht einfach „handhaben“, „im Griff haben“ wollen. In der Begegnung mit ihm werden wir gleichnishaft mit dem faszinierend Machtvollen des Lebendigen, auch unseres eigenen Schicksals und Lebens konfrontiert. Trotz der Unkontrollierbarkeit aber fühlen wir uns nicht einfach ausgeliefert, sondern wir halten das „Szepter“ doch irgendwie in der Hand und gestalten unserer Schicksal, das uns Zustossende selbst mit. Wir können aktiv mit dieser Macht kommunizieren, ihr unsererseits Impulse, Richtungen geben. Im „ernsten Spiel“ mit dem Gong machen wir die Urerfahrung der Resonanz – etwas antwortet und lockt uns immer tiefer in die Kommunikation mit dem Unaussprechlichen, Unfassbaren, Berührenden und Erschütternden hinein. Unsere anfängliche Furcht weicht mehr und mehr Mut, Neugier und Entdeckerfreude. Und wenn wir Glück haben, kommen wir im Umgang mit ihm zu dem, was wir im Leben suchen: zur Mitte zwischen Steuernüssen und Geschehenlassen!

Spontaneität und Eigendynamik bezieht der Gong daher, dass er eines der wenigen Instrumente ist, bei dem Schwingungselement und Resonanzkörper eines sind. Bei den Streich- und Zupfinstrumenten haben wir die Polarität bzw. Wechselwirkung von Saite und Körper – bei den Blasinstrumenten den äusseren Klangkörper und die darin schwingende Luftsäule.

Der Gong ist also in sich aktiv und passiv zugleich – während bei anderen Klangkörpern ein aktives von einem passiven Element getrennt werden kann. Und zwischen diesen beiden Elementen besteht ein in der Regel weitgehend nachvollziehbarer kausaler Zusammenhang, weshalb hier der Name „Instrument“ = Werkzeug wesentlich passender ist.

Das Phänomen Gong besteht in der paradoxen Verbindung von höchster Feinfühligkeit, Sensibilität, Erregbarkeit einerseits und der Mächtigkeit, Kraft, Stabilität, Rohheit und Einfachheit andererseits! Diese Verbindung erstaunt zunächst, erwarten wir doch meist das Gegenteil: Es sind für uns klassische Gegensätze, die wir weder bei Dingen noch Menschen im Einklang miteinander erwarten, psychologisch: wenn wir stark und kraftvoll sein wollen dürfen wir, so meinen wir, nicht zugleich feinfühlig und sensibel sein. Und wenn wir sensibel sind, betrachten wir dies nicht als Stärke. Der Gong zeigt uns aber:

Gerade seine Sensibilität macht seine Mächtigkeit und Kraft aus. Seine Macht liegt gerade in dieser ungeheuren Erregbarkeit. Er ist bei aller metallischen Härte so erregbar und modulierbar wie eine Wasseroberfläche (weshalb wir ihn auch so anschlagen sollten, wie wenn ein Tropfen auf eine unberührte Wasseroberfläche trifft!) – und umgekehrt: Gerade weil er so stabil ist, ist er so enorm resonanzfähig. Machen wir uns bewusst, dass Menschen, die wirklich resonanzfähig sind, andererseits ausgesprochen stabil und gut abgegrenzt sein müssen.

Jens Zygar meint, der Klangcharakter eines Gongs verändere sich, je nachdem, wo und wie er gespielt werde. „Der Spieler“, so Zygar, „hinterlässt seine Spuren.“ Und Fritz Hegi, einer der bekanntesten Musiktherapeuten der Schweiz, sagt über Klang allgemein etwas, was für den Gong ganz besonders zuzutreffen scheint:

„Klang ist Gefühl! Sein Geheimnis ist sein Bündnis mit der Ganzheit, seine Abhängigkeit von allen Schwingungsfaktoren, von der „Stimmung“ des Klangerzeugers über die Schwingung des Raumes bis zur Konstellation der Gestirne im Kosmos.“

In diesem Sinne wollen wir uns nun einstimmen, einschwingen auf die Schwingungen des Gongs, die in Kürze auf unserem Körper und in unserem Gehör eintreffen werden, eine vielleicht fremde Klangwelt, die unsere Hörgewohnheiten herausfordert. Wir sagen uns, offen zu sein für die Schwingungen, die wohltuend und heilsam für uns sind, und immun zu sein für diejenigen Schwingungen und Klänge, die uns schaden könnten. Wir stellen uns vor, dass diese an uns abprallen und zurückgeworfen werden. Wir spüren die Füße auf dem Boden, spüren den Körper überall, wo er den Stuhl berührt, schauen dem Atem zu, wie er in den Körper einströmt und ausströmt.....

## Konzert

Der Gongklang wirkt auf drei Ebenen, über drei Kanäle:

- das Ohr,
  - die Haut (bei niederfrequenten Gongs ab ca. 90 cm Durchmesser),
  - durch direkte Modulation unserer Körperenergie,
- d.h. der Klang erfasst uns ganzkörperlich wie eine Welle - dies versetzt anfangs in eine Alarmbereitschaft. Doch nach kurzer Zeit ist in der Regel der Angstmoment überwunden, und dann kann es umso wohltuender sein, in dieser Klangwelle von Schwingung, Vibration und Pulsation zu baden, sich von ihr tragen, treiben, durchfluten, innerlich bewegen und energetisch fast „massieren“ zu lassen. Es ist lustvoll und stärkend, die Erfahrung zu machen: ich löse mich in diesem Übermächtigen, Bedrohlichen, Überflutenden gar nicht auf, versinke und ertrinke nicht darin, werde nicht überwältigt. Ich erfahre, dass ich auch existieren und überleben kann, wenn ich meine Widerstände und Kontrollmechanismen aufgebe. Die Gongerfahrung wird von vielen als „Drachenkampf“ erlebt, aus dem ich siegreich hervorgehe: Eine junge Frau: „Ich habe keine Angst vor dir!“ Sie fühlte, wie ihr Herz sich im Brustkorb ausbreitete (Mut: „Löwenherz“). Nachher: „Ich bin kein schwaches Kind mehr, ich bin erwachsen!“

Der Gong lässt uns genau diejenige Qualität von Macht und Gegenkraft begegnen, an der wir wachsen können!

Der Gongklang arbeitet an uns, bei einer anderen Frau „presst“ er den Brustraum zusammen, aber um ihn zu öffnen. Nach Druck und Kampf plötzlich die Erfahrung, dass in den offenen Herzraum Helligkeit einströmt!

Der Gong zerstört unsere Angst vor Offenheit und Freiheit, vor Autonomie und Losgelöstheit: ein Mann spürte plötzlich seinen Körper nicht mehr und erlebte Angst, die sich in ein lustvolles Gefühl der Freiheit verwandelte.

Das, was da an und in uns arbeitet, wir immer wieder als „Sturmkanal“, als Windhose etc. beschrieben – diese Windhose fegte einem Patienten das verhasste „ich muss dies, ich muss jenes“ aus dem Körper hinaus, der Sturm treibt unsere Zwänge und Blockaden heraus. Viele erleben eine Reinigung, ein „Durch-geputzt-Werden“, andere einen Tunnel oder einen Geburtskanal, der sie zum Licht führt. Immer das Motiv des Hindurchgehens durch die Angst, die Angst überwinden und damit eine Art Reinigung, Läuterung und Wiedergeburt zu erfahren.

Ein Mann wurde vom Gong gelehrt, das Unperfekte, Disharmonische, Unschöne, Unkontrollierbare als Teil des Lebens anzuerkennen. Dieser Mann war Perfektionist, der alles kontrollieren musste.

Der Gongklang wird als eindringend, durchdringend, wegtragend/entrückend und zugleich auch als umhüllend empfunden – also in männlicher und weiblicher Qualität.

Doch überwiegt deutlich das Urbild des Männlichen, des Geistigen in männlicher Ausprägung, wie wir es in Jahwe, Zeus und dem germanischen Wotan kennen, dem väterlichen Geistprinzip, das sich in Wolken, Stürmen, Donner und Blitz kleidet und ins Schicksal der Menschen oft schmerzhaft eingreift: faszinierend und erschreckend als Inbegriff der Erfahrung des Heiligen.

Sturm und Blitz als Bilder des Geistes, der frei und spontan „weht, wo er will“, der mit Ideen und Inspirationen einfährt und einschlägt, der uns be-geistert bis zum Fanatismus, zur Hingabe bis zur gefährlichen Selbstaufgabe.

Aber auch der väterliche Geist, der uns persönlich bei unserem Namen ruft!

Was Resonanz ist bzw. wie ungemein wichtig sie ist, weiss, jeder, dem sie fehlt oder bewusst versagt wird. Nur schon wenn wir jemanden auf der Strasse grüssen und dieser stur an uns vorbeischaud, viel schlimmer, wenn wir morgens laut Guten Morgen ins Büro hineinrufen und niemand antwortet etc. – Keine Resonanz heisst: Niemand antwortet auf mich!

Umgekehrt erleben wir in Zuständen heftiger Verliebtheit, wie die Antwort, die Resonanz nur eines Menschen uns in eine absolute Glückstrance zu versetzen vermag, wie wir uns ganzheitlich – auf allen Ebenen – auf eine höhere Stufe des Daseins gehoben fühlen. Ähnlich bei beruflichen Erfolgen, beim heftigen Applaus des Publikums etc.

Wir leben heute in einer Zeit gestörter Resonanz: Je resonanzloser und unpersönlicher unser gesellschaftliches und berufliches Leben wird, je stärker Isolation und Einsamkeit um sich greifen – Mobbing ist psychische Zerstörung durch Entzug von (positiver) Resonanz - , desto stärker wächst kompensatorisch die Sucht nach Resonanz, im Chat, Gefall- und Erfolgssucht und Ausrichtung auf den Applaus der Massen. Der „Auftritt“, die Performance ist heute entscheidend, und dies ist nichts anderes als das Bedürfnis nach Spiegelung, Resonanz, Echo, „Feedback“. Wir definieren uns heute im übertragenen Sinne mehr und mehr über die „Einschaltquote“!

Alfred A. Tomatis hat aus seinen lebenslangen Forschungen über das Ohr und das Hören des Menschen als Quintessenz seines Schaffens formuliert, dass der Mensch, sofern er Mensch ist, vom allerersten Anfang seines Existierens im Mutterleib an auf den „Klang des Lebens,

der zugleich der Klang des Liebens ist, ausgerichtet ist – dass das Lauschen auf den liebenden Klang der Mutterstimme ein entscheidender Faktor bereits seiner intrauterinen Entwicklung ist.

Wo diese Sehnsucht, dieses Lauschen nicht erfüllt wird, nicht zum Ziel kommt, d.h. wenn er keine Resonanz erfährt, wird seine Motivation zum Leben, seine Glücksfähigkeit und sein Interesse an der Welt bereits intrauterin blockiert. Der Mensch kann zwar hören, aber nicht horchen, womit die tiefe, lustvolle, gezielte Aufmerksamkeit und das lebendige, neugierige Interesse an der Welt und den Menschen gemeint ist. (Autismus/Narzissmus).

Wer in seinem Wesen keine Resonanz erhält, erlebt sich entweder als gar nicht wirklich existent oder als nicht wirklich existenzberechtigt. Resonanz finden heisst zunächst einmal elementar: Im eigenen Sein bestätigt und darin willkommen geheissen werden! Resonanz ist ein ganzheitliches Phänomen – und doch können wir natürlich verschiedene Ebenen oder Stufen von Resonanz differenzieren: körperliche/taktile Resonanz, seelisch-emotionale, geistig-intellektuelle und spirituell-religiöse Resonanz. Der Mensch kann nur auf den Ebenen weiterwachsen, sich entwickeln, wo er Resonanz bekommt.

Wie anfangs angedeutet, ist Resonanz vermutlich das universellste Agens, welches jegliches Wachstum, jegliches Sich-Entwickeln befördert – Wachstum ist kein kausales Geschehen, sondern eine Wechselwirkung.

Wir wachsen nur, weil wir von irgendwoher gerufen werden. Nach diesem Ruf sehnen wir uns alle, nach der „Berufung“. Wir alle warten darauf, dass uns jemand von dorthin ruft und dorthin ruft, wo wir im tiefsten Sinne zuhause sind. Wir sehnen uns danach, diesen Ruf zu hören, der uns zeigt, wohin wir gehören. Diesem Ruf gehorchen wir dann mit Freude! Wo wir keine Zugehörigkeit erleben, geraten wir in die Falle der Hörigkeit, der Abhängigkeit und Missbrauchbarkeit.

Ohne Resonanz von aussen entwickelt sich keine innere, keine Selbstresonanz – ich lausche in mich hinein, und da ist nichts, da ist Leere, Vakuum, niemand antwortet. Ich weiss weder wirklich, was ich fühle, noch was ich brauche, noch was ich will oder was mich interessiert. Dann muss ich mich anderweitig auffüllen, durch Essen, Sex etc.

Psychotherapie, wie ich sie verstehe, versucht über Fremdresonanz wieder Selbst- oder Eigenresonanz herzustellen. Über die Beziehung zum Therapeuten als Resonanzgeber, soll der Mensch mit sich selber in Resonanz kommen (Inneres Kind, EMDR etc.).

Resonanzfähigkeit heisst: Antworten können auf die Ansprachen und Herausforderungen des Lebens. Welches ist meine persönliche Antwort auf das Sein, die Welt, die Tatsache meines Existierens. Ich antworte und ich antworte – beides ist wichtig!

In diesem Sinne hoffe ich, dass das Gesagte und Gehörte bei Ihnen lebendige Resonanz findet.