



## Dossier Sommerspecial: «Die Kunst der Selbsterkenntnis»

29. Juni – 31. August 2022



### Vorträge

- 1. Vortrag: Wer bin ich? Spurensuche ..... 2-4
- 2. Vortrag: Die besten Wege zu sich selbst – von Krisen und Hürden ..... 5-8
- 3. Vortrag: Wie wir wurden, die wir sind ..... 9-12
- 4. Vortrag: Lernen sich nicht negativ zu bewerten..... 13-15
- 5. Vortrag: Die Kunst, Ballast abzuwerfen ..... 16-20
- 6. Vortrag: Den Heimweg erahnen ..... 21-28
- Audiobestellungen .....29

### Nächste Online-Ringvorlesungen und Online-Kongresse

- «Von den letzten Dingen» vom Februar – Juni 2023
- Online-Kongress «Nahtod-Erfahrungen», 7. April 2023

Ausführliche Informationen unter: [www.online-denkforum.ch](http://www.online-denkforum.ch)

Veranstalter: Verein «Bildungsfonds für Frauen»



## 1. Vortrag: Wer bin ich? Spurensuche

**Weshalb es besser ist, zu wissen, mit wem man es zu tun hat**

### **Selbst denken Selbst entscheiden**

«Im Geistigen kann nur anerkannt werden, was in seinem besten Innersten als wahr empfunden und erlebt wird...

Wirklicher Beweis liegt innen, nicht aussen. Wer seine Überzeugungen aufzubauen versucht auf Behauptungen, die von aussen, durch Wort und Schrift, zu ihm kommen, der kann die ihm zugehörige Wahrheit nicht finden. Alles von aussen Kommende darf nur Anregung sein zu einem eigenen Erspüren und Durchdenken und Erleben, aus dem die eigene Erkenntnis aufleuchtet. Für den Menschen, der Wachheit und Reife will, kann es nur innere Autorität geben, niemals äussere.

Eine Wahrheit ist nicht deswegen richtig, weil sie nachweisbar von Christus oder Buddha oder Laotse oder einem anerkannten Wissenschaftler ausgesprochen wurde. Wer am Buchstaben klebt, wird nie das Wesen erfassen – Wie verhängnisvoll wirkt sich jeder Buchstabenglaube aus! Er drängt sich als Fremdkörper in die Seele des Menschen, trägt Zwiespalt hinein, verschüttet den Quell eigenen Empfindens, eigener Kraft und damit die Gotteskraft, die in jedem Wesen leben und wirken möchte.»

*(Werner Zimmermann; Ich und wir, Vereinsamung und Gemeinschaft)*

Was heisst Selbsterkenntnis – Definition

Wozu soll Selbsterkenntnis gut sei?

6 gute Gründe – Behauptung oder legitim?

Die Frage hat Tradition: historischer Abriss von Homer, Plotin bis Montaigne und Freud

Ablenkungsmanöver

Ich-Identität und Selbstbild

## Zitate und Überblick:

### **WER BIN ICH?**

**Die Frage ist alt und hat Tradition**

### **Aristoteles sprach davon**

(385 – 323 v.Chr.)

**Lebenskunst im Umgang mit sich selbst**

### **Seneca**

(4. v. Chr. – 65 n. Chr.)

### **Michel de Montaigne**

(1533 – 1592)

### **Michel Foucault**

(1926 – 1984)

### **Friedrich Nietzsche**

(1844 – 1900)

"Dass ein solcher Mensch (wie Michel de Montaigne) geschrieben hat, dadurch ist wahrlich die Lust auf dieser Erde zu leben, vermehrt worden. ( . ) Mit ihm würde ich es halten, wenn die Aufgabe gestellt wäre, es sich auf der Erde heimisch zu machen"

### **Sigmund Freud**

(1856 – 1939)



## 5 gute Gründe um sich mit sich selbst zu befassen

1. Wer von sich selbst keine Ahnung hat, weiss nicht, weshalb er auf der Welt ist
2. Wer sich nicht kennt, kennt auch sein Ziel nicht und lässt sich leicht für fremde Zwecke einspannen
3. Wer sich nicht kennt, weiss nicht, wie mit sich umgehen, und kommt immer wieder mit sich selbst in Schwierigkeiten
4. Wer mehr über sich weiss, weiss auch mehr über andere
5. Wer mit sich in einem guten Einvernehmen lebt, kommt auch mit anderen klar

## Zur Geschichte der Seele

«Was hülffs den Menschen

So er die ganze Welt gewünne/ und nehme doch Schaden an seiner Seele» (Matthäus 16.26)

Ca. 800 v. Chr.	Homer Eben «Ilias» und «Odyssee»	Das Innere als Arena der Kräfte: Thymos, Psyche, Atem, Lebensatem, Leben
535 – 475 v. Chr.	Heraklit «Alles fließt» «Man kann nicht zweimal in den selben Fluss steigen» «ich beriet mich bei mir selbst»	Nach dem Tod existiert die Seele weiter
570 – 500 v. Chr.	Pythagoras, Mathematiker	Seelenwanderung Dualistisches Menschenbild, Unterscheidung zwischen Körper und Seele
427 - 347 v. Chr.	Platon «Dialog der Seele mit sich selbst»	Vernunftseele, steht mit Körper im Konflikt
469 bis 399 v. Chr.	Sokrates	Besonnenheit und Seelenstärke Standart: «Es ist besser, Unrecht zu erleiden, als Unrecht zu begehen.»
384 – 322 v. Chr.	Aristoteles	Der erste Psychologe; Man muss wissen, wie der Mensch funktioniert, um die Seele zu verstehen. Alles Leben ist beseelt.
341 – 270 v. Chr.	Epikur	Zusammen mit den Atomisten gilt er als Begründer des Materialismus Zufällig Aufeinandertreffen von Atomen, ohne Steuerung und Ziel
204 – 270 n. Chr.	Plotin	Rom Begründung einer Schule: Platonismus «Wär nicht das Auge sonnenhaft, Die Sonne könnt es nie erblicken; Läg nicht in uns des Gottes eigne Kraft, wir könnten uns Göttliches je entzücken» (Goethe)



Wozu soll ich mich  
Auf mich selbst besinnen,  
wozu meinen besonderen Weg erwählen,  
wozu mein Wesen zur Einheit bringen?  
Die Antwort lautet: nicht um meinetwillen  
..bei sich beginnen,  
aber nicht bei sich enden;  
von sich ausgehen,  
aber nicht auf sich abzielen;  
sich erfassen,  
aber sich nicht mit sich selbst befassen.  
Wohl soll jede Seele sich erkennen,  
sich läutern, sich vollenden,  
aber nicht um ihrer selbst willen,  
nicht um ihres irdischen Glücks,  
auch nicht um ihrer himmlischen Seligkeit willen,  
sondern um des Werkes willen....  
*Martin Buber*

**Sokrates** (469 – 399 v. Chr.) fasst es kurz zusammen:

«Mein Bester, vergiß nicht, dich selbst zu erkennen, und mache nicht den Fehler, den die meisten Menschen machen! Denn die meisten sind darauf aus, vor den Türen anderer zu kehren und kommen nicht dazu, vor ihrer eigenen zu kehren. Versäume also dieses ja nicht, sondern bemühe dich vielmehr, auf dich selbst zu achten und vernachlässige ja nicht den Staat, wenn du etwas zu seiner Besserung beitragen kannst. Denn wenn es mit diesem gut steht, so werden nicht nur die übrigen Bürger, sondern auch deine Freunde und du selbst den meisten Nutzen davon haben.»

**Nilus dem Älteren** (gestorben 430)

«Vor allem erkenne dich selbst. Denn nichts ist schwieriger, als sich selbst zu erkennen, nichts mühevoller, nichts verlangt mehr Arbeit. Doch wenn du dich selbst erkannt hast, dann wirst du auch Gott erkennen können.»

**Bernhard von Clairvaux** (1090 – 1153) fordert mahndend auf:

«Erkenne dich als Bild Gottes und erröte darüber, dass du es mit einem fremden Bild überdeckt hast. Gedenke deines Adels und schäme dich eines solchen Abfalls. Verkenne doch deine Schönheit nicht, auf dass du noch mehr ob deiner Hässlichkeit erschauerst.»

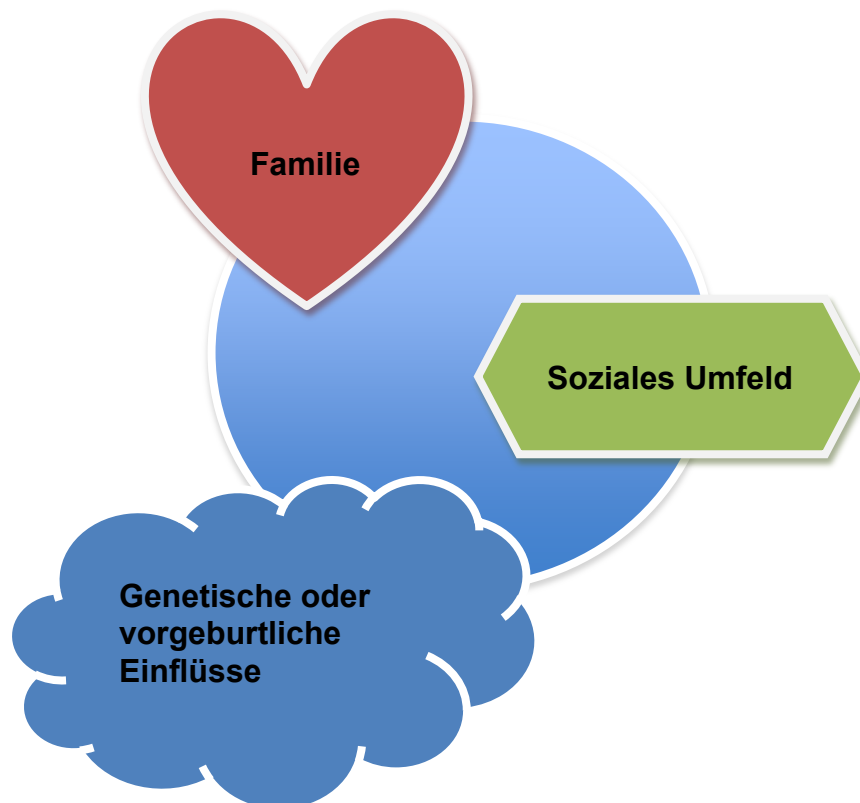


## 2. Vortrag: Die besten Wege zu sich selbst – von Krisen und Hürden

Viele Wege führen nach Rom, einige landen in der Sackgasse

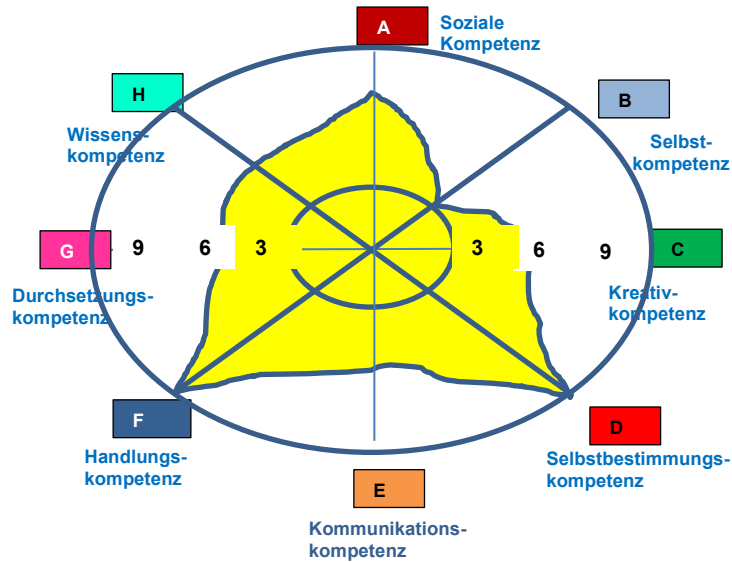
Die Kriegsschule meine Lebens  
Welche Schwierigkeiten musste ich bewältigen  
Die Härte der Wahrheit  
Der Unterschied zwischen Tollkühnheit und Mut  
Bewältigungsstrategien  
Durch Krisen Stärke gewinnen

### Die Konstruktion der Ich-Identität





## Schmetterlings-Diagramm



**Was kann ich?**

**Was muss ich noch lernen?**

		Je 3 Punkte stimme zu	Je 1 Punkt stimme teilweise zu	0 Punkte stimme nicht zu
<b>A</b>	<b>Soziale Kompetenz</b>			
A	Ich kann mich gut in andere einfühlen			
A	Ich kann gut zuhören			
A	Ich kann einen anderen Standpunkt gut akzeptieren			
<b>B</b>	<b>Selbstkompetenz</b>			
B	Ich denke oft über mich nach			
B	Ich bin an meiner Entwicklung interessiert			
B	Ich bin gut lernend unterwegs			
<b>C</b>	<b>Kreativkompetenz</b>			
C	Ich gehe gerne neue Projekte an			
C	Ich bin flexibel und probiere gerne neue Wege aus			
C	Ich freue mich, wenn etwas Unerwartetes geschieht			
<b>D</b>	<b>Selbstbestimmungskompetenz</b>			
D	Ich bestimme gerne über mein Leben			
D	Ich bestimme selbst, was für mich richtig ist			
D	Ich lebe grossen Wert, alles, was mich betrifft, eigenständig zu entscheiden			
<b>E</b>	<b>Kommunikationskompetenz</b>			
E	Ich rede gerne vor Menschen			



E	Ich bringe meine Gedanken auf den Punkt			
E	Exaktes Formulieren macht mir Freude			
<b>F</b>	<b>Handlungskompetenz</b>			
F	Ich setze mir gerne ein Ziel und verfolge es			
F	Ich setze gerne meine Ideen in Taten um			
F	Ich gestalte gerne meinen Alltag nach meinen Vorstellungen			
<b>G</b>	<b>Durchsetzungskompetenz</b>			
G	Ich vertrete gerne eine Meinung, auch wenn sie nicht mit anderen übereinstimmen			
G	Ich bestimme gerne, was für mich richtig ist - auch wenn andere es nicht so sehen			
G	Ich setze gerne meine Ideen auch gegen den Widerstand von anderen durch			
<b>H</b>	<b>Wissenskompetenz</b>			
H	Ich verfüge über ein ausgewiesenes Fachwissen, in welchem ich tätig bin			
H	Ich verfüge über eine gute Allgemeinbildung			
H	Ich bin stets dabei, mein Wissen zu erweitern			



## Die vier Grundkräfte

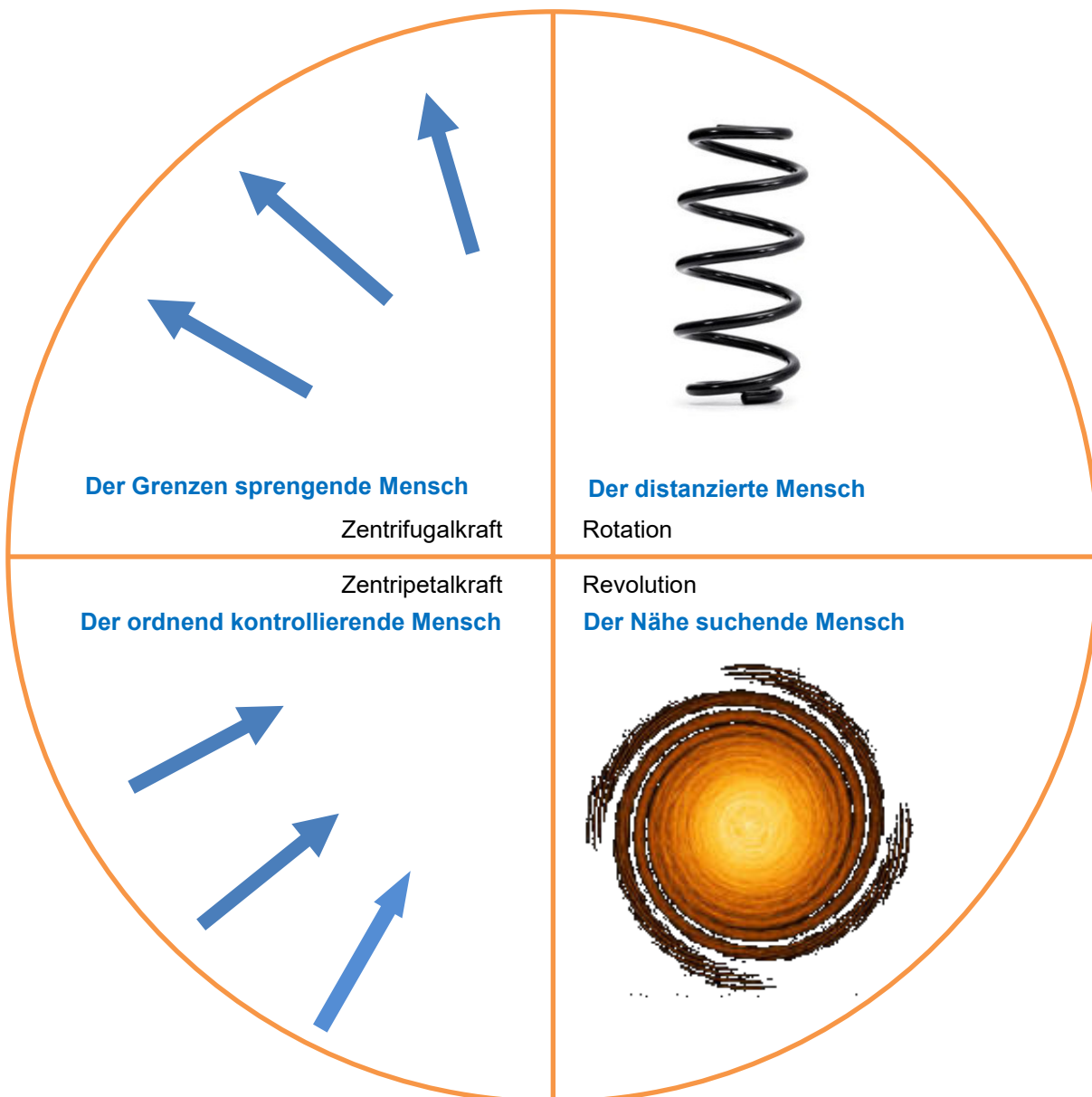
Nach psychoanalytischer Definition:

**Rotation:** schizoides Psychogramm

**Revolution:** depressives Psychogramm

**Zentripetalkraft:** zwanghaftes Psychogramm

**Zentrifugalkraft:** hysterisches Psychogramm



☒ Fritz Riemann: Grundformen der Angst

Literatur: Spiegelbilder – Männertypen – wie Frauen sie durchschauen und sich dabei selbst erkennen





### 3. Vortrag: Wie wir wurden, die wir sind

**Was hat mich geprägt? Was hat mich bereichert? Was hat mich belastet?**

#### Zitate

Aus dem Gedanken wächst das Wort.

Aus dem Wort entsteht die Tat.

Aus der Tat entwickelt sich die Gewohnheit.

Aus der Gewohnheit wird ein Charakterzug.

Achte deshalb sorgfältig auf deine Gedanken und ihre Wege und lass sie aus der Liebe entspringen.

Aus der Achtung vor allem Lebendigen.

*Buddha (563 v.Ch. - 483.v. Chr.)*

Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte.

Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen.

Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.

Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.

Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.

*Charles Reade (1814 - 1884), englischer Schriftsteller*

#### Lektionen, die das Leben schrieb

##### **In der Partnerschaft**

Was habe ich über mich in der Partnerschaft gelernt?

Was war die härteste Lektion in der Partnerschaft?

##### **Als Elternteil**

Mit welchen meiner persönlichen Eigenschaften wurde ich als Mutter konfrontiert?

Was musste ich im Umgang mit meinem Kind – meinen Kindern – lernen?



## Zurück zu den weiblichen Wurzeln

- ⌘ Frauengeschichte verstehen:  
Scham- Kränkungs- Demütigungsbiografie der eigenen Mutter, Grossmutter usw.
- ⌘ Würdigung weiblicher Verdienste
- ⌘ Rehabilitation der eigenen Mutter

### 1. Schluss mit dem Schwesternstreit oder lernen, mit unterschiedlichen Meinungen umzugehen

- ⌘ Statt auf den fahrenden Zug aufspringen – die Fahrtrichtung selbst bestimmen
- ⌘ Statt fremde Rosenblüten weg schneiden – die eigene Pflanze mit Humus versorgen
- ⌘ Statt Rabattmarken kleben – der Gegenwart eine Chance geben
- ⌘ Statt aus dem Hinterhalt schiessen – ein offenes Gespräch führen

### 2. Freundschaft mit sich schliessen

- ⌘ Versöhnung mit sich selbst
- ⌘ Anerkennung und Würdigung der eigenen Leistungen und Verdienste
- ⌘ Selbstwertschätzung lernen
- ⌘ Sich selbst wohlgesonnen sein
- ⌘ Sich selbst lieben wie den nächsten

## Geschwisterkonstellation

### Untersuchung und Recherchen im Frauenseminar Bodensee

#### Das älteste Kind – aufgabenorientiert

Vorteile sind	Nachteile sind
<b>Hat eine Zeitlang die ungeteilte Aufmerksamkeit der Eltern</b>	<b>Wird bei der Geburt des zweiten Kindes „entthront“</b>
<b>Übernimmt meistens Verantwortung (aber auch zu viel)</b>	<b>Neigt dazu konservativ zu sein (früher war alles besser)</b>
<b>Anerkennt und bevorzugt die Macht der Autorität</b>	<b>Scheut eher Veränderungen</b>
<b>Fühlt sich für das Wohl der anderen verantwortlich und will helfen und beschützen</b>	<b>Fühlt sich von der Umgebung beladen, weil ihm das ganze Vertrauen aufgebürdet wird</b>
<b>Kann gut organisieren, „hat alles im Griff“</b>	<b>Übertreibt oft die Wichtigkeit von Regeln und Gesetzen</b>
<b>Resigniert selten (versucht Schwierigkeiten mit ausgeklügelter Organisation zu meistern)</b>	<b>Weiss wie man etwas „richtig“ macht</b>
<b>Ist in der Regel ehrlich, beherrscht, leise, sensibel</b>	<b>Spricht nicht gerne über persönliche Dinge</b>



### Das zweite/mittlere Kind - vermittelnd

Vorteile sind	Nachteile sind
<b>Lebenslanger Wettkampf und ruheloses Streben</b>	<b>Will das erste Kind überholen</b>
<b>„Keine Macht der Welt kann nicht gestürzt werden“</b>	<b>Andere sollen übertroffen werden</b>
<b>Kooperativ, guter Teamplayer</b>	<b>REVOLUTIONÄR - Kann die Führungskraft anderer nicht ertragen</b>
<b>Vermittelt zwischen zwei Fronten</b>	<b>Wenig Motivation für Einzelleistungen</b>
<b>Kann mehrere Perspektiven berücksichtigen</b>	<b>Strebt Harmonie und Frieden an</b>
<b>Strengt sich an um aufzuschliessen</b>	<b>Kann sich nicht entscheiden</b>
<b>Büsst bei der Geburt eines Dritten die Vorzüge eines Jüngeren ein</b>	<b>Überschätzt seine Möglichkeiten</b>
	<b>Strebt mit besonderen Leistungen nach Anerkennung</b>

### Das jüngste Kind «menschenorientiert»

Vorteile sind	Nachteile sind
<b>Hat viele Schrittmacher</b>	<b>will im Mittelpunkt stehen</b>
<b>Keine Nachfolger, wird nie „entthront“</b>	<b>Ist eher unselbständig und orientierungslos</b>
<b>Wird von allen verwöhnt</b>	<b>Fühlt sich schwach, unterlegen und angewiesen auf andere</b>
<b>Geniesst mehr Freiraum, Geschwister haben bereits vorgearbeitet</b>	<b>Hält Babyrolle fest und stellt andere in seinen Dienst</b>
<b>Eltern sind erziehungsmüde</b>	<b>Fühlt sich nicht ernst genommen</b>
<b>Muss keine Familientradition fortsetzen Freie Berufswahl</b>	<b>Leidet unter Minderwertigkeitsgefühlen, da alle anderen stärker und erfahrener sind</b>
<b>Kann sich gut mit anderen arrangieren, entwickelt früh Teamgeist</b>	<b>Gestaltet sein Leben mit Hilfe anderer</b>
<b>Will es den anderen Zeigen und Höchstleistungen erbringen</b>	
<b>Hört auf den Rat anderer</b>	

### Einzelkind – «autonom»

Vorteile sind	Nachteile sind
<b>Möchte immer im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit sein</b>	<b>hat das Gefühl dies sei sein Recht, im Mittelpunkt zu stehen</b>
<b>Hat nur Interesse an sich selbst</b>	<b>Geht davon aus, sich nicht anstrengen zu müssen</b>
<b>Ist leistungsorientierter als Kinder mit Geschwistern</b>	<b>Ist unsicher</b>



<b>Ist oft sehr freundlich und zärtlich</b>	<b>Fühlt sich oft ungerecht behandelt</b>
<b>Falls es berufstätige Eltern hat, ist es früh selbständig und unabhängig</b>	<b>Hat nicht teilen gelernt</b>
<b>Gewinnt rasch Wertschätzung und Aufmerksamkeit</b>	<b>Altklug</b>
<b>Wird nie „entthront“</b>	<b>Eher Schwierigkeiten in Teamarbeit</b>
<b>Kann bezaubernde Umgangsformen entwickeln, um andere Menschen anzuziehen</b>	<b>Hat Angst die Mutter zu verlieren Wird ängstlich und pessimistisch</b>
<b>Orientiert sich am Vater oder richtet sein Wettbewerbsgefühl gegen den Vater</b>	

**Literatur:**

Kevin Leman „Geschwisterkonstellationen“ Die Familie bestimmt Leben mgv Verlag

Julia Onken, Klassentreffen, C.H.Beck

Onken, Rabentöchter, weshalb ich meine Mutter trotzdem liebe, C.H. Beck

Onken, Vatermänner – ein Bericht über die Vater-Tochter-Beziehung und ihren Einfluss auf die Partnerschaft. C.H. Beck

Verena Kast, Auf dem Weg zu sich selbst - Werden, wer ich wirklich sein kann, Patmos

Vater-Töchter, Mutter-Söhne: Wege zur eigenen Identität aus Vater- und Mutterkomplexen  
Mathias Jung, Der Weg zum Ich: Wie ich wurde, der ich bin: Sinnsuche und biografische Entwicklung, Emu

Mathias Jung Geschwister: Liebe, Hass, Annäherung, Emu



## 4. Vortrag: Lernen sich nicht negativ zu bewerten

### Vom freundlichen Umgang mit sich selbst

Wo habe ich gelernt, mich selbst zu entwerten?  
Bereiche der Selbstbewertung analysieren  
Selbstbewertung als christliches Modell  
Typische weibliche Selbstbewertungsmuster, Zuwendung zu sich selbst  
Selbstliebe im christlichen Kontext, Widerspruch oder Ergänzung?

### Worte des Baumeisters Le Corbusier an den Bischof:

«Exzellenz, Als ich dies Kapelle baute, wollte ich einen Ort der Stille, des Gebets, des Friedens und der inneren Freude schaffen. Das Gefühl des Geheiligten belebte unser Steben. (...)  
Exzellenz, ich über ihnen diese Kapelle aus verlässlichem Beton, sie wurde vielleicht mit Tollkühnheit, gewiss aber mit Mut errichtet, dass sie bei Ihnen und bei all denen, die diesen Hügel besteigen, ein Echo finde auf das, was wir hier eingeschrieben haben.» *le Corbusier*

Übertragen auf die Schöpfung des Menschen:  
Der Mensch wurde vielleicht mit Tollkühnheit erschaffen, gewiss aber mit Mut, damit all das, was im menschlichen Wesen eingeschrieben worden ist, ein Echo finde und in sich den Ort der Stille, des Gebets, des Friedens und er inneren Freude zu erschliessen.

Wir alle tragen die Handschrift der göttlichen Intelligenz, damit wir sie erfüllen.  
Wir sind nicht auf der Welt, um wie geknickte Gartenschläuche herumzuhängen, sondern um alles, was in uns steckt und in uns eingeschrieben ist, zur vollen Blüte bringen.

«..Um mit dem Schritt neue Kraft der Unerschöpflichkeit aus sich herauszuholen»  
*Herman Weidener*

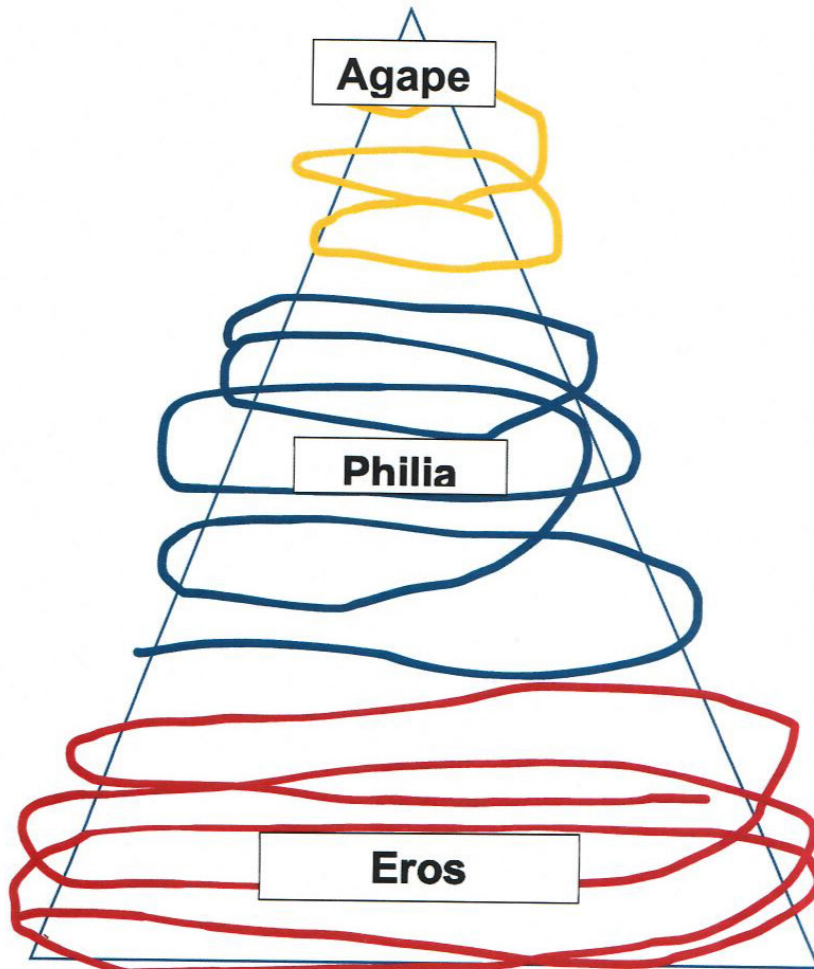


## Julia Onken: Liebe trotz Partnerschaft

Ist es reine Glückssache, über Jahre die Liebe füreinander zu erhalten oder können wir selbst etwas dafür tun? Je besser wir über Beziehungsfallen wissen, umso besser gelingt es, dass sich die Liebe nicht aus dem Staub macht.



Geliehenes Glück – ein Bericht aus dem Liebesalltag  
C.H.Beck Verlag





## Themen zur Selbstreflexion

- Wo habe ich gelernt, mich selbst zu entwerten?
- Bereiche der Selbstentwertung analysieren
- Selbstentwertung als christliches Modell
- Typische weibliche Selbstentwertungsmuster
- Zuwendung zu sich selbst
- Gute Gründe, um mit sich selbst wertschätzend umzugehen?
- Lob in eigener Sache
- Selbstliebe im abendländisch christlichen Kontext

## Sich mit sich zu befreunden heisst auch zu lernen, sich selbst Wertschätzung und Anerkennung für Lebensleistungen entgegen zu bringen.

Folgende Fragen können uns helfen, uns auf die Schliche zu kommen:

- Welche schwierigen Lebenssituationen habe ich überwunden?
- Was hat mir dabei geholfen?
- Wie bin ich dabei vorgegangen?
- Welche Entscheidungen, die ich selbst in meinem Leben getroffen hatte, haben sich hinterher als absolut richtig erwiesen?
- Mit welchen Anliegen und Projekten, die ich umgesetzt hatte, musste ich gegen den Strom schwimmen?
- Auf was bin ich besonders stolz?
- Was hat mich statt geschwächt, gestärkt?

### Literatur:

Michel de Montaigne, Die Essais, Anaconda Verlag

Sarah Bakwell; Wie soll ich leben? Das Leben Montaignes in einer Frage und zwanzig Antworten, C.H. Beck

Julia Onken, Klassentreffen – C.h. Beck

Bärbel Wardetzki, weiblicher Narzissmus, Kösel



## 5. Vortrag: Die Kunst, Ballast abzuwerfen

Wie vergessen können? Wie verzeihen lernen? Wie Versöhnung feiern?



Sich alles von der Seele schreiben  
Kränkungsbiografie  
Offene Rechnungen benennen  
Freudenbiografie

## Glückskiller Opferrolle

Opfer sind abhängig

Andere bestimmen über sie  
Opfer erwarten aber auch, dass andere etwas für sie tun  
Opfer haben Ansprüche  
Oft geht von ihnen ein wütender Appell an die Umwelt aus: tut endlich etwas für mich!  
Die Wut ist berechtigt!

Grösstes Glücksgefühle

Etwas aus eigener Kraft zu meistern.  
Um dieses Glücksgefühl bringen sich Opfer selbst

Andere sind immer schuld

somit kann ich nichts dagegen tun

- Wer mit zwanzig seine Eltern kritisch unter die Lupe nimmt, ist auf einem guten Weg
- Wer sich mit dreissig immer noch mit ihnen auseinandersetzt, bleibt am Ball
- Wer aber mit vierzig seine Eltern für die eigenen Misserfolge verantwortlich macht, sollte lernen umzudenken
- Und wer mit fünfzig immer noch darüber jammert, was seine Eltern alles falsch gemacht haben, sollte endlich zu sich sagen: Schluss jetzt. Ich nehme die Zügel für meine Leben selbst in die Hand

Im Hirn neue Denkwege anlegen!

Sich die Vergangenheit neu erfinden  
Dabei durchlaufen wir einige Waschmaschinendurchgänge  
Wut, Schmerz, Trauer  
Schluss mit sich als Opfer fühlen  
Wut macht Mut  
Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit nachzuholen  
Ich nehme mein Leben selbst in die Hand

**Selbst die Verantwortung übernehmen**





## Resilienz in eigener Sache

Wenn ich auf mein Leben zurückblicke, in welcher Lebensphase hatte ich schwierige Lebensaufgaben zu bewältigen?  
Frühe Kindheit, mittlere Kindheit, Pubertät, im jungen Erwachsenenalter, im reiferen Erwachsenenalter?

Worin bestand die Schwierigkeit?

Welche Fähigkeiten musste ich entwickeln, um diese zu bewältigen?  
Genau benennen!

Wo kann ich sie in meinem heutigen Leben einsetzen?

Mein persönliches Fazit lautet



## Sozusagen grundlos vergnügt

Ich freu mich, daß am Himmel Wolken ziehen  
Und daß es regnet, hagelt, friert und schneit.  
Ich freu mich auch zur grünen Jahreszeit,  
Wenn Heckenrosen und Holunder blühen.  
Daß Amseln flöten und daß Immen summen,  
Daß Mücken stechen und daß Brummer brummen.  
Daß rote Luftballons ins Blaue steigen.  
Daß Spatzen schwatzen. Und daß Fische schweigen.

Ich freu mich, daß der Mond am Himmel steht  
Und daß die Sonne täglich neu aufgeht.  
Daß Herbst dem Sommer folgt und Lenz dem Winter,  
Gefällt mir wohl. Da steckt ein Sinn dahinter,  
Wenn auch die Neunmalklugen ihn nicht sehn.  
Man kann nicht alles mit dem Kopf verstehn!  
Ich freue mich. Das ist des Lebens Sinn.  
Ich freue mich vor allem, daß ich bin.

In mir ist alles aufgeräumt und heiter:  
Die Diele blitzt. Das Feuer ist geschürt.  
An solchem Tag erklettert man die Leiter,  
Die von der Erde in den Himmel führt.  
Da kann der Mensch, wie es ihm vorgeschrieben,  
Weil er sich selber liebt - den Nächsten lieben.  
Ich freue mich, daß ich mich an das Schöne  
Und an das Wunder niemals ganz gewöhne.  
Daß alles so erstaunlich bleibt, und neu!  
Ich freu mich, daß ich... Daß ich mich freu.

*Mascha Kaléko*

## Zitat: Herman Weideler

„Berufen sein heisst, neben einer Gottheit zu schreiten, die in jedem Augenblick uns daraufhin prüft, ob das Gewicht, das sie uns aufgeladen hat, nicht um ein Gramm zu leicht sein könnte, um im nächsten Augenblick die entsprechende Last dazuzulegen; nie bereit, das Gewicht zu vermindern, sondern wissend in der dunklen Entschlossenheit der Weltweisheit, dass dieses Geschöpf Mensch dazu da ist, um mit jedem Schritt neue Kraft der Unerschöpflichkeit aus sich herauszuholen

## Julia Onken: Eigentlich ist alles schief gelaufen



Ein Leben besteht aus vielen unkonventionellen, an Spannungen und Brüchen reichen Erfahrungen. Rückblickend macht man oft die Feststellung: Häufig entwickelt sich gerade im Scheitern und Misslingen eine Kraft, die Neubeginn und selbstbewusste Lebensgestaltung ermöglicht.

«Nein. Es passt nicht. Und niemandem. Meiner Mutter nicht. Meinem Vater nicht. Und meinen zahlreichen Schwestern ebenfalls nicht. Trotzdem komme ich. Laut und schwer, beinahe fünf Kilogramm. Zu allem Unglück auch noch weiblichen Geschlechts.

Das Lebensmotto baumelt bereits über der Wiege, unrhythmisch, keinem Gleichmass folgend, ungebunden in Ordnung und Regeln: «Trotzdem» heisst mein Zauberwort. Zwischen zwei Stühlen sitzen. Gegen den Strom schwimmen. Aus Unkraut Kränze flechten. Randständig bis zum heutigen Tag. Eigentlich ist die Geschichte hier zu Ende. Alles ist gesagt, was sich in Sprache einfangen lässt. Also Schluss. Aus. Ruhe jetzt.

Doch kaum gewagt, sich auf die Endgültigkeit dieser Aussage einzulassen, knistert es in der vermeintlichen Stille, mäusefink und klitzeklein flüstern Erinnerungen, flitzen Bilder vorbei, fang mich doch, fang mich doch...und necken, locken und blasen den Auftakt zum neuen Spiel. Gut denn. Ich lass die Bilder aus der Tiefe hochsteigen, will sie sprechen lassen und einige Skizzen rasch hinpinseln. Einfach so. Als trotziges Illustration, dass sich trotz allem, trotz widrigen Umständen, trotz Mängeln und Defiziten eine unbezähmbare, lautlachende Lebensfreude zu entwickeln vermochte, die wie Knallfrösche am Seenachtfest in die Nacht pulvern.

Die familiäre Situation liesse jeden Familientherapeuten gleich welcher Richtung, erschauern. Nach griechischem Tragödienmodell mit sämtlichen menschlichen Schwächen und Triebkonfigurationen ausgestattet, auf mehrere Rollen verteilt, und beinahe kunstvoll zu einem Drama in regelmässigen Fortsetzungen komponiert. Da gibt es eine tote Frau, die erste Gemahlin meines Vaters, welche die Ehe Jahrzehnte über ihr Ableben hinaus mit ihm weiterführt, regelmässig den Tag der Eheschliessung feiert, ebenso die goldene, silberne und sogar die diamantene Hochzeit. Die Tote, vertreten durch die zweite Ehefrau meines Vaters, meine Mutter, unwürdig der ersten auch nur das Wasser reichen zu können, zudem dreissig Jahre jünger als er und jünger als die Töchter aus erster Ehe.

Dies sind die dynamischen Eckwerte, aus dem Dichter den Stoff für Romane weben, in meinem Fall strickte das Leben das komplizierte Zopfmuster zwei links, drei rechts und die Jüngste fallen gelassen. Ich zähle nicht dazu. Mein Vater vergisst mich, meine Schwestern übersehen mich und meine Mutter, die zwar eine Hauptrolle in der Familientragödie zu spielen hat, meist aber ziemlich angeschlagen und abgekämpft aus der Arena steigt, tröstet sich mit mir. Sie liebt mich. Über alles. Und das ist Entschädigung, tausendfach und himmelhochkreuzjubilastark. Trotz heftigster familiärer Unbill richten sich meine Mutter und ich eine kleine geheime Oase ein. Jeden Abend um 18 Uhr hole ich sie am Fabriktor ab, sie bringt noch Heimarbeit nach Hause, sie näht, ich schneide die Fäden ab. Es sind abendliche Feststunden. Nur wir beide. Ich erzähle ihr alles, was mich bewegt, was ich denke und fühle und auch alles, was ich kaum wage zu denken und zu fühlen. Mit ihr habe ich eine Gesprächskultur kennen gelernt, Modell für die Qualität späterer Freundschaften.

In meiner Generation gehörte das Welschlandjahr für Mädchen zum Erwachsenwerden wie die Rekrutenschule für die Jungs. Ich füge mich zähneknirschend in den Aufgabenbereich der mir aufs Tiefste verhassten Hausarbeit. Trotzdem gefällt es mir. Es hatte mich zufällig in eine Dirigentenfamilie verschlagen, wo sich das Oberhaupt der Familie in seiner Freizeit mit der Übersetzung von Musikstücken zu schaffen machte. Nach einem Jahr kann ich weder Hemdenbügeln noch kochen, dafür habe ich die Dreigroschenoper auswendig gelernt, Auftakt in eine für mich unbekannte Welt und ich beginne Brecht, Benn und Heidegger zu lesen.



Die Lehre in einer Papeterie ist nicht mein Traumjob, viel lieber wäre ich in einer Buchhandlung gelandet. Trotzdem bin ich von den unzähligen Papierarten mit und ohne Wasserzeichen, handgeschöpft oder gebleicht, den Füllfederhaltern mit echte Iridiumspitze und den Bleistiften in mindesten acht verschiedenen Härtegraden fasziniert. Dieser Ueberfülle von Angeboten, die mich zum Schreiben auffordern, kann ich mich nicht entziehen. Ein Füllfeder „Meisterstück“ mit der Federbreite BB, der wie ein geschmeidiges Samtpfötchen über die aalglatte Schreibfläche hinweg gleitet sowie verschiedene gebundene Notizbücher mit mindestens 90gr schwerem Papier mit Büttensrand bilden die Grundlage, trotz meiner unkomfortablen Lage für ein nicht mehr zu überbietendes ungetrübtes Wohlgefühl.

Ich schreibe alles auf, vor allem die zahlreichen emsig wechselnden Liebschaften mit Nachfolgekummer. Die Scheidung versetzt mich mit einem Schlag in die Situation, mit Kindern unter dem Existenzminimum über die Runden zu kommen. Jammern kommt nicht in Frage. Ich schwinge mich auf mein mir alt vertrautes Pferd „Trotzdem“, und galoppiere ohne Sattel wie der Teufel, springe ohne Netz und doppeltem Boden und mitten im Flug, zwischen Himmel und Hölle kitzelt in jeder Zelle die altbekannte unbändige Lust, Hürden zu überwinden und auf steinigen Wegen zu tanzen.

Die Jahre läppern sich zusammen. Längst gibt es keine Sonderpunkte auf dem Konto für weibliche Attraktivität zu verbuchen. Die Aktie fällt. Das Haar wird grau. Die Kleidergrösse läuft aus dem Ruder.

Trotzdem stell ich mich mitten in den Wind,  
und spür die Regentropfen auf der Haut, wie einst als Kind,  
lass mich berauschen aus dem Duft von nassen Bäumen  
und bin vor Glück gar taumelnd, dass ich fürchte, nur zu träumen.

Im Grunde genommen ist alles schiefgelaufen, doch wer weiss, vielleicht hätte ich auf einer Geraden nicht gelernt, über Stock und über Stein zu laufen.»

## Literatur

- Omraam Mikhael Aivanhov, Im Geist und in der Wahrheit - prosveta Verlag
- Onken, eigentlich ist alles schief gelaufen, C.H. Beck



## 6. Vortrag: Den Heimweg erahnen

Wie finde ich den Weg zu mir nach Hause? Wie kann ich mich wohlfühlen mit mir? Wie kann ich mir selbst die Treue halten?

### Rückblick

#### Sein Leben in Nachstunden Revue passieren lassen

##### 1. Frage

Meine grösste Einsamkeit, Verzweiflung, grösste Enttäuschung  
Bilder anschauen  
Eventuell Waschmaschinendurchgänge

##### 2. Frage

Was habe ich dabei für Lernleistungen erbringen müssen, um die Hürde zu meistern?  
Genau hinschauen

Kein Platz für Selbstbeschuldigungen  
Hätte ich doch damals....  
hätte ich nur nicht usw....

Kritische Analyse  
Zu vermeiden:  
Selbstbeschuldigendes Herumkreisen um Fehler

### Zehn Schritte, die nach Hause führen

1. Sich bewusst werden: „nach welcher Pfeife tanze ich“  
Namen nennen, Situationen erforschen und benennen
2. Selbsterforschung – wer bin ich?  
Sich kennen lernen, die eigene Geschichte bearbeiten, sich mit der eigenen Geschichte aussöhnen,  
die Biografie der eigenen Mutter kennen und verstehen lernen
3. Lernleistungen benennen und anerkennen:  
Systematische Durchforschung der eigenen Biografie
4. Legitimation durch Nachdenken:  
Philosophische Fragestellung: Woher? Wohin? Wozu?
5. Der Mensch ist frei geboren:  
Rechte einfordern, sich selbst treu zu sein
6. Sich zur Entfaltung und Blüte bringen zu wollen als Pflicht begreifen lernen



7. Den eigenen Kontinent zurück erobern:  
Eingemeinden aller Eigenschaften und Fähigkeiten
8. Neinsagen lernen:  
Als tägliches Pflichtfach, sich abgrenzen gegen unzumutbare Forderungen
9. Austausch mit anderen:  
Sich begleiten von Gleichgesinnten begleiten lassen
10. Im Prozess bleiben:  
Dem eigenen Entwicklungsprozess treu bleiben – bis zum letzten Atemzug

### Auf Wolkenbürgschaft

Ich habe Heimweh nach einem Land  
in dem ich niemals war,  
wo alle Bäume und Blumen  
mich kennen,  
in das ich niemals geh,  
doch wo sich die Wolken  
meiner  
genau erinnern,  
ein Fremder, der sich  
in keinem Zuhause  
ausweinen kann.

Ich fahre  
nach Inseln ohne Hafen,  
ich werfe die Schlüssel ins Meer  
gleich bei der Ausfahrt.  
Ich komme nirgends an.  
Mein Segel ist wie ein Spinnweb im Wind,  
aber es reißt nicht. Und jenseits des Horizonts,  
wo die großen Vögel  
am Ende ihres Flugs  
die Schwinge in der Sonne trocknen,  
liegt ein Erdteil  
wo sie mich aufnehmen müssen,  
ohne Pass,  
auf Wolkenbürgschaft.

*Hilde Domin*



## Buddhismus: Die vier edlen Wahrheiten

Buddha hat die Essenz seiner Lehre im Grunde in den "Vier Edlen Wahrheiten" zusammengefasst. Sie sollen helfen, das Leben zu durchschauen und zu bewältigen.

### 1. Was ist das Leiden?

Es gibt drei Arten von Leiden: Leid des Leidens, Leid der Veränderung, Leid der Bedingtheit. Das Leben selbst ist Leiden: Geburt, Arbeit, Trennung, Alter, Krankheit, Tod.

### 2. Wie entsteht das Leiden?

Durch Unwissenheit, Egoismus, Anhaftung, Abneigung und Furcht.

### 3. Wie kann das Leiden überwunden werden?

Durch Aufgeben der Anhaftung an die Vorstellung von einem unabhängig existierenden Ich. Nur so wird neues Karma, die Folge von guten wie bösen Taten, vermieden.

### 4. Auf welchem Weg soll dies erreicht werden?

Auf dem Weg der vernünftigen Mitte - weder Genusssucht noch Selbstzüchtigung. Der berühmte achtfache Pfad zum Nirwana besteht in: rechte Erkenntnis und Gesinnung, rechte Rede, rechtes Handeln und Leben, rechte Anstrengung, Achtsamkeit und Sammlung.

In der Regel ist die Zuflucht mit einer Verpflichtung auf die sogenannten fünf Silas verknüpft. Sie lauten:

1. Kein Lebewesen zu töten oder zu verletzen
2. Nichtgegebenes nicht zu nehmen
3. Keine unheilsamen sexuellen Beziehungen zu pflegen und sich im rechten Umgang mit den Sinnen zu üben
4. Nicht zu lügen oder unheilsam zu reden
5. Das Bewusstsein nicht durch berauschende Mittel zu trüben

## Neues Testament

Paulus 1. Korintherbrief: ich zeige euch einen alles überfliegenden Weg

Hohelied der Liebe:

Die Liebe ist langmütig und freundlich, die Liebe eifert nicht,  
die Liebe treibt nicht Mutwillen,  
sie bläht sich nicht auf,  
sie verhält sich nicht ungehörig,  
sie sucht nicht das Ihre,  
sie lässt sich nicht erbittern,  
sie rechnet das Böse nicht zu,  
sie freut sich nicht über die Ungerechtigkeit, sie freut sich aber an der Wahrheit;  
sie erträgt alles, sie glaubt alles, sie hofft alles, sie  
duldet alles.

Matthäus 8.20

Die Füchse haben Gruben und die Vögel unter dem Himmel haben Nester; aber der Menschensohn hat nichts, wo er sein Haupt hinlege.



*Menschlichkeit*

*Ich wünsche dir,  
dass du liebst, wo man haßt,  
dass du verzeihst, wo man  
beleidigt  
dass du verbindest, wo Streit ist,  
dass du die Wahrheit sagst, wo  
Irrtum ist  
dass du Glauben bringst, wo  
Zweifel droht,  
dass du Hoffnung weckst, wo  
Verzweiflung quält,  
dass du ein Licht anzündest, wo  
Finsternis regiert,  
dass du Freude bringst, wo  
Kummer wohnt.*

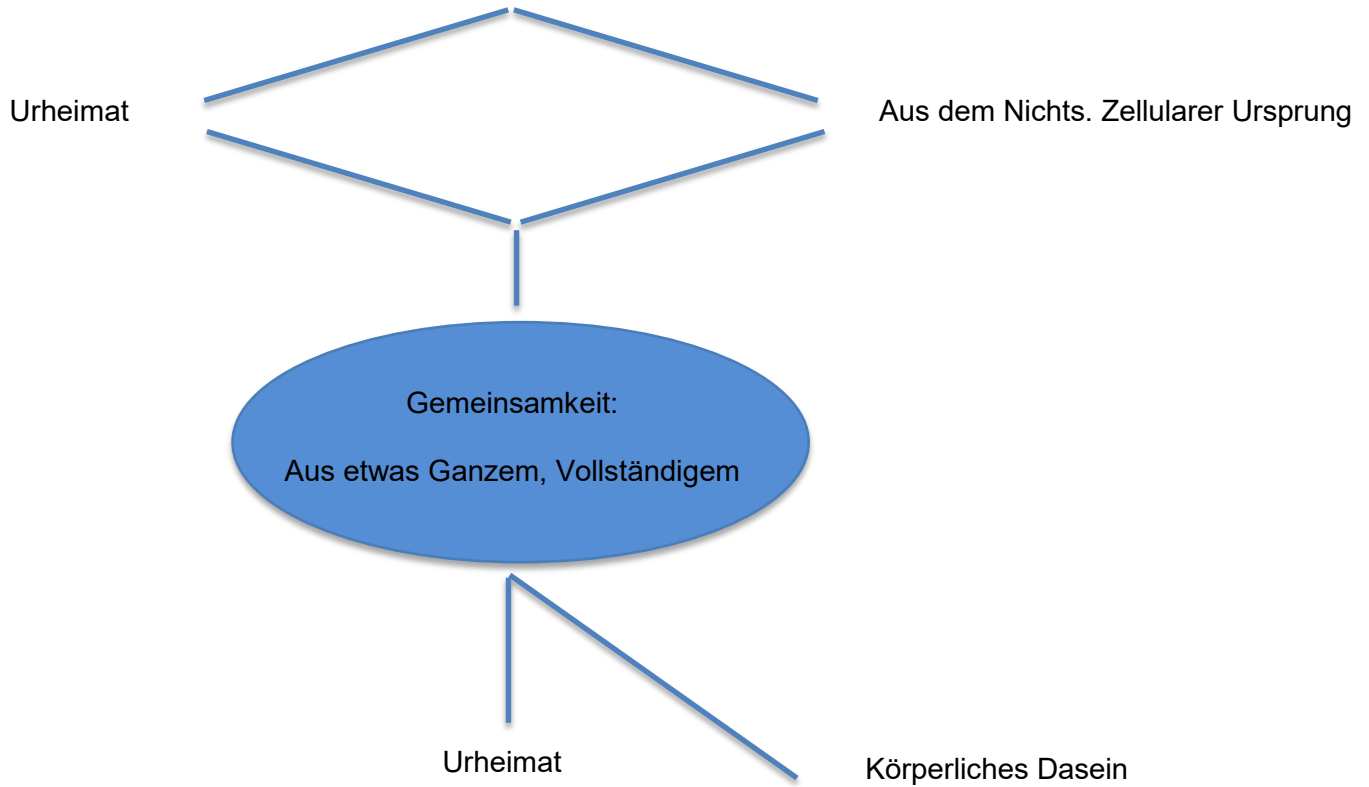
*Franziskus von Assisi*





## Stationen des menschlichen Daseins

### Woher kommen wir?





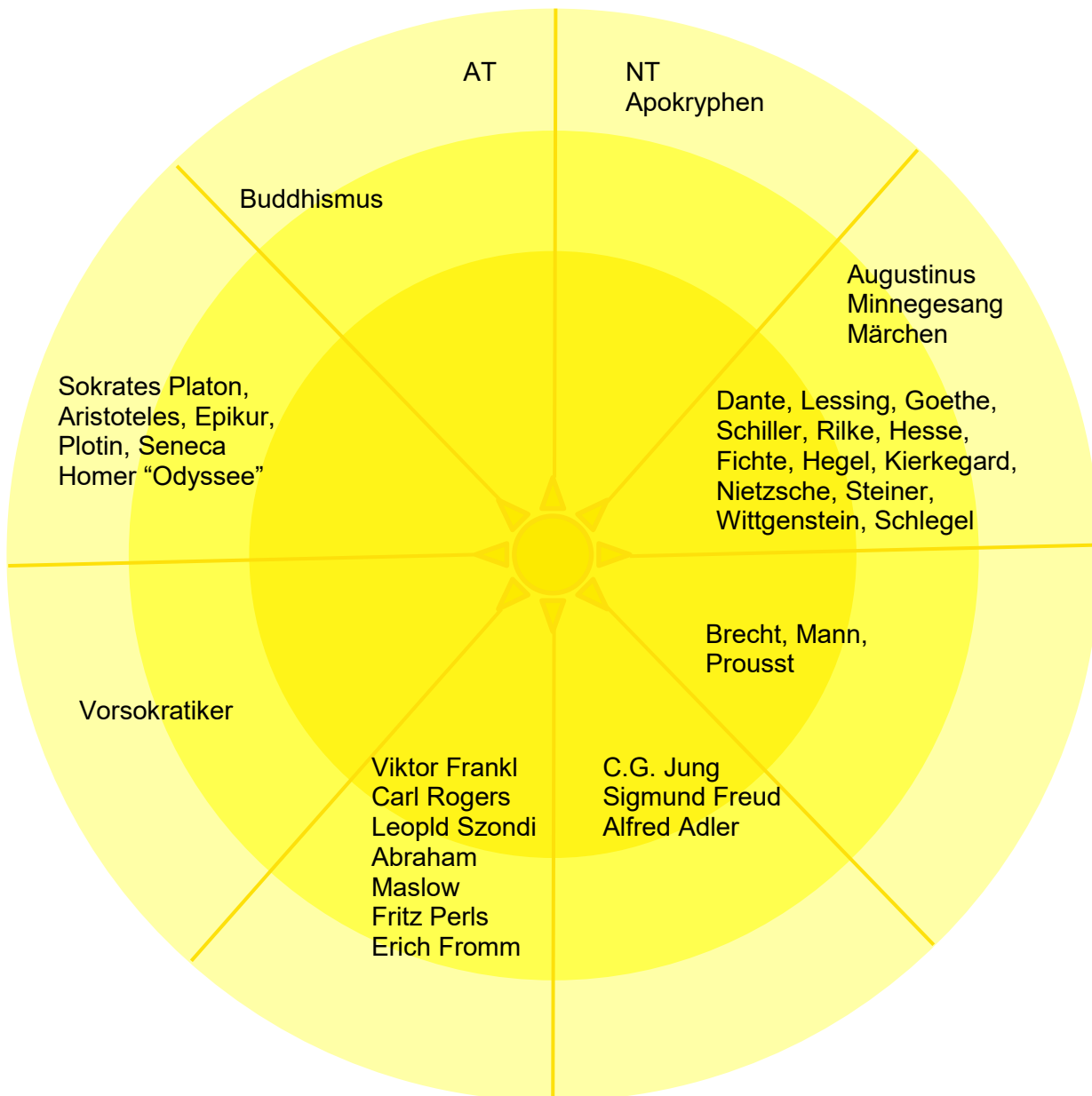
1. vorgeburtlich	Urheimat im geistigen Bereich Metaphysisches Weltverständnis: Eingebunden in der Einheit des Allumfassenden oder zelluläres Weltverständnis: Im Anfang ist die vollständige Zelle	
2. im Mutterleib		Sturz aus der geistigen Urheimat in den Mutterleib Geborgen im physischen Mutterleib
3. nach der Geburt		Stellvertretung der Urheimat Symbiose mit der Mutter
4. erste Jahre		Stellvertretung der Urheimat Eins sein mit den Bezugspersonen, Familie, Einelternfamilie usw.
5. Pubertät, Einbruch der Sexualität		Aufbruch Nach aussen gehen Suche nach der eigenen Identität beginnt
6. weder Fisch noch Vogel		Gefühl unbeheimatet, sich verloren Suche nach anderen Menschen, Freundschaften
7. sich halb fühlen		Erinnerung an die Urheimat Suchen nach Ergänzung
8. erste Verliebtheit		Sich vollständig und ganz fühlen Sich vollständig und ganz fühlen
9. aus Verliebtheit soll Liebe werden		Erwachsen werden: Verantwortung für sich übernehmen Respekt vor dem andern Liebend werden
10. lernen, sich selbst zu lieben		Liebe deinen Nächsten, wie dich selbst



11. Phasen des Älterwerdens	Erinnerung an Urheimat	Liebespartner bleiben ev. Auf der Strecke Falsch gedeutete Sehnsucht
12. Enttäuschung, Trennung, Scheidung	Zurückgeworfen werden auf Urheimat	Auf sich selbst zurückgeworfen werden
13. Phase der Selbstfindung	Kontakt aufnehmen mit Urheimat	Prozess der Entwicklung
14. Liebesfähigkeit entdecken	Sich mit Urheimat verbunden fühlen	Transzendente Erfahrungen
15. Heimweg erahnen	Tiefes Vertrauen in sein Leben entwickeln Sich aufgehoben fühlen in der Urheimat	



## Das Sonnenrad



Alltagsebene lösungsorientiert

Reflexion

Sinnsuchend

## Literatur

- Werner Gross; Wie man lebt, so stirbt man – Vom Leben und Sterben grosser Psychotherapeuten, Springer Verlag
- Julia Onken, Geliehenes Glück – Ein Bericht aus dem Liebesalltag, C.H. Beck



## Audiobestellungen

Die Aufnahmen können beim Online-Denkforum als Download bezogen werden.

<b>Titel</b>	<b>Zyklus</b>	<b>Preis CHF/EUR</b>
<b>Der Liebe eine Chance geben</b>	Zyklus 1 / 5 Vorträge	75.00
<b>Der Krise einen Sinn geben</b>	Zyklus 2 / 6 Vorträge	75.00
<b>Dem Alter Würde geben</b>	Zyklus 3 / 6 Vorträge	75.00
<b>Dem Leben eine Aufgabe geben</b>	Zyklus 4 / 6 Vorträge	75.00
<b>Die Kunst der Selbsterkenntnis</b>	Sommer-Special / 6 Vorträge	58.00

Zu bestellen per Mail: [denkforum@julia-onken.ch](mailto:denkforum@julia-onken.ch)