

**bernhard schlage**

**körperpsychotherapie, schriftstellerei**



reisenotizen zu einer fahrt in das altai-gebirge im sommer 2009

## **belovodje - im weiten land des weißen wassers**

### **von der bedeutung der erfahrung der räumlichen weite für die heilung des menschen**

er stand dort und öffnete sich für die kraft des ostens...  
aufsteigender nachthimmel, fernes weites leuchten der sterne...  
und augenblicklich fiel etwas von ihm ab. er entspannte und  
weitete seine stimme, so dass die möglichkeiten vieler resonanzen  
entstanden, während er die passenden worte für die anrufung  
spiritueller kräfte fand und sich ein unendlicher raum entwickeln  
konnte. eine freundin hatte ihm einmal von ihren erfahrungen beim  
singen im chor berichtet: von der räumlichen ausdehnung ihres  
fühlenden bewusstseins während dem singen sakraler lieder. er  
hatte das nie verstanden bis er selbst in seinen schamanischen  
seancen auf dieses phänomen gestoßen war.

vor seinem inneren auge öffnete sich der weite raum zwischen  
seinem platz auf diesem felschen und der kosmischen leere um ihn  
herum. er hatte davon gelesen, welche abstände in den räumen der  
atomaren bausteine des lebens zusammen gefaltet sind. er hatte vom  
auffalten genannten schöpfungsprozess der größten gebirge dieser  
erde gelesen. er wusste um das einfalten großer oberflächen in  
kleinen räumen, wie beispielsweise dem menschlichen gehirn, das  
aufgefaltet die oberfläche eines durchschnittlichen deutschen  
hotelbadezimmers hat (1) und hatte daraus ein evolutionsprinzip  
verfasst: faltenbildung tritt immer dort auf, wo die natur  
versucht, viele informationen auf besonders kleinem raum zu  
speichern. seine freunde hatten ihm damals vorgehalten, das seien

einfältige phantasien eines alternden mannes.

aber hier, auf diesem felsen stehend, erinnerte er sich wieder an diese idee: mit seiner wahrnehmung des ostens faltete sich vor seinem inneren auge eine unfassbare räumliche weite auf. es war immer so, wenn er sich dieser kraft öffnete. zunächst wie ein gleitendes rutschen entlang der erdoberfläche und dann eine erweiterung des bewusstseins über die erdkugel hinaus. er staunte jedes mal von neuem, wenn sich sein geist in den kosmischen raum ausdehnte. es entstand dabei der eindruck, die brettartige grenze der wahrnehmung am weltenrand würde sich ausbeulen und vertiefen, bis schließlich die gewahrung des weiten, dunklen raumes bis hin zu den sternern möglich wurde.

### **wie die ritter an könig arthus tafelrunde erleuchtung erlangten**

die 'ritter der runden tafeln' (2) und die im 12. jahrhundert bedeutende weisheitsschule um bernhard von clairvoux stellten sich diesen atmosphärischen raum gleich einer in den himmel reichenden säule vor. in der indianischen mythologie spielte dabei ein tisch, die mensa also, auf der ein schamane seine spirituellen artefakte auslegte, eine wichtige rolle. er hatte auch mit menschen gesprochen, die sich diesen raum gleich einem umgekehrten kegel vorstellten, wobei die spitze auf die erfahrende person zeigte und die öffnung des kegels gleich einem trichter in den universellen raum reichte. eine vorstellung, von der er vor vielen jahren auch gelesen hatte, als er nach dem ursprung des goldenen zeitalters der menschen gesucht hatte (3).

er wusste aus seiner berufstätigkeit, dass viele brillenträger zu dieser art der entspannung ihres sehens nicht mehr in der lage sind. er wusste, dass für viele seiner kurzsichtigen mitmenschen die räumliche tiefenwahrnehmung schwer beeinträchtigt war. aus dem mangel in einer solchen kultur lassen sich denn auch bücher mit bilder für die wahrnehmung von 3-D effekten besonders leicht verkaufen. er erinnerte sich an den verlust von lebensqualität, wenn er von einem urlaub am meer zurückkehrte in seinen alltag und sein sehen wieder von der hauswand des nachbarhauses und den wegen durch die mit werbeschildern gepflasterten straßen der stadt begrenzt wurde.

doch nun befand er sich in den weiten der landschaft des

sibirischen altai, an der grenze zur mongolei und zu china. und er stand auf diesem felsens und sah: von hier, herunter an den hellen steinen des weißen berges entlang in das tal des kan-flusses. ein fluss, der sich noch mäandrierend, frei bewegen konnte und beständig rechts und links von sich auen und schilfwälder entstehen ließ. er folgte mit seinem blick dem flusslauf und sah in der ferne ein dorf aus niedrigen holzhütten mit wellblechdächern. dahinter erhoben sich sanft begrünte hügel und ein adlerpaar kreiste umeinander. hier erschien es ihm leicht, sich zu entspannen und sich der räumlichen ausdehnung der welt gewahr zu werden. wie einfach das leben manchen erscheint, für die die welt ein fassbares und benutzbares objekt ihres begehrens ist: des autofahrers suche nach der nächsten tankstelle, des försters blick für spuren der von ihm gejagten tiere, des schnäppchenjägers blick für das dann jeweils günstigste angebot, des kindes blick auf jenes süßigkeiten-regal am ende der warteschlange vor der kasse. immer wieder wird unser entspanntes gewahrsein eingefangen und gerichtet auf ein konkretes objekt. und wird dies zur gewohnheit, geht uns das fühlende gewahren des zwischenraumes, der weite, die sich in der welt zwischen uns und dem um uns herum eröffnet, wieder verloren.

### **wie reinhold messner der unendlichkeit begegnete**

wenn reinhold messner schreibt: "der raum um uns ist überall unendlich, nur werden wir uns dessen nicht allerorten bewusst. ein klarer sternenhimmel über einem freilager im gebirge aber, der blick von einem alpengipfel in die runde, der ferne horizont auf dem tibetischen hochland genügen, um diese tiefe des raums zu erfahren." (4), dann tut er das nach tage- oder wochenlangem aufenthalt und aufstieg in eben jene regionen der gebirge, in denen ihm dieses sein zu eigen wird. wenn ein zigeuner seinen 'garten der einweihung' (5) betritt, so sucht er ebenfalls nach eben diesem sein der weite und der selbst-vergessenheit. wenn wieder andere beim 'feldenkrais' genannten bewegungsunterricht sich spürend selbst mit ihrem körper tief verbinden, berichten auch diese von einer erweiterung ihrer körperlichen wahrnehmung bis hin zu kosmischen dimensionen. und ist das viel benutzte bild des adlers und seiner freiheit für den geist, weil er sich fliegend durch die freien weiten der natur bewegt, nicht auch ein hinweis auf die bedeutung, die wir dem raum um uns zuweisen!? ist mit der mystischen suche nach der einheit allen lebendigen, ken

wilber nennt ihn die '10' (6), eine ausdehnung unseres raumerlebens gemeint?

befragen wir nun menschen, wie groß und weit sie ihren fühlraum spüren, so bekommen wir zu unserer überraschung meist ganz klare worte: während manche menschen nicht viel mehr als ihren eigenen kopf als belebten raum empfinden und sich von ihrem weiteren körper wie von der umgebung wie abgeschnitten fühlen, gibt es andere, die ihren leib wie bis zur mitte ihrer brust selbst fühlen. mir fallen aus meinem beruf auch menschen ein, die sich zwar vom scheidel bis zu sohle spüren, aber deren begleitende empfindung nicht mit der ihres leibes übereinstimmt, wie beispielsweise bei sehr übergewichtigen menschen, die sich im inneren aber als mager und gebrechlich empfinden (7). ich begegnete einem kampsportmeister, dessen fühlraum bis etwa 2 meter um seinen körper herum gelegen hat. woran das zu bemerken war? wer näher an ihn heran trat, verlor augenblicklich die kontrolle über seinen körper. eine regel, die übrigens nur dann bestand, wenn er sich während des aikido auf der matte befand. bei einer sibirischen schamanin fand ich eindrücklich, wie - sobald man ihr grundstück betrat - eine fühlbare, wachende präsenz ihrer kraft zu erleben war.

was geschieht also mit uns, während wir uns einer neuen weite zuwenden? wir erleben und erinnern all jene dinge, die in uns bewirkt haben, dass wir uns kleiner machen. die angst vor den einen schmerz, den zu überwinden wir nie geschafft haben und auch die langeweile. wenn wir unseren geist nicht ausdrücklich auf etwas richten und beschäftigen, wenn wir bloß nichts tun und in die weite sinken, entsteht da nichts besonderes. ich hatte einmal einen mediationsschüler, der mehr als ein halbes jahrs lang in entspannenden phasen der mediation immer wieder einschlief. dies nicht, weil er besonders erschöpft gewesen wäre, sondern bloß, weil seinem geist nichts blieb, woran er sich festhalten konnte. das heilige weite um uns herum will ausgehalten werden ohne dabei einzuschlafen. die umfassende zeitlosigkeit lässt uns in belangloser langeweile versinken, bis wir gelernt haben, unseren suchenden geist dafür zu öffnen.

war die wahrnehmung der weite der altaiischen tiefebene vor marias haus also das, was uns diese tage dort wie magisch erleben ließ? wie im weißen land der seele? war es die kraft dieser landschaft

selbst oder auch jene wächterin der traumwelt, die um marias grundstück eilte?

er wunderte sich über der ausmaß seiner gedanken in geträumter zeit und würde sich gerne diesen fragen genauer widmen wollen. doch jetzt stellte ihn das leben vor die aufgabe, den zeremoniellen raum für eine reisegruppe zu eröffnen und er wendete sich der nächsten kraft, im südosten, zu.

### **literaturnachweise**

- (1) ca. 3qm, in: kursbuch gesundheit köln 2001; s.422
- (2) george pennington; die tafeln von chartres; düsseldorf 1994; s.14
- (3) in: wo liegt der ursprung menschlichen leidens?; aufsatz & materialien über die evolution des menschen; hannover 1989
- (4) in: reinhold messner; berge; münchen 2002; s.77
- (5) gleichnamiger buchtitel von pierre derlon; basel 1982
- (6) ken wilber; integrale psychologie; freiamt 2006; s.114
- (7) stanley keleman; verkörperte gefühle; münchen 1992;s.173

### **kontakt:**

bernhard schlage  
körperpsychotherapie, schriftstellerei

gemeinschaftspraxis kugel e.v.  
in der steinriede 7, hofgebäude  
30161 hannover  
telefon & fax 05 11 / 161 42 11  
e-mail: post@bernhardschlage.de  
internet: www.bernhardschlage.de