

**bernhard schlage**

**körperpsychotherapie, schriftstellerei**



## **den schlüssel finden**

mein wichtigstes erlebnis **vor** dem urlaub  
(kurze prosa, wie KI sie nicht (mehr) erfinden könnte)

### **wo kommen unsere schlüssel her -**

vor äonen wurden ihre atomaren bausteine erschaffen, aus gasförmigen wolken verdichtet und in flüssiges magma eingeschmolzen, von kosmischen explosionen zerrissen und wieder zu glühenden klumpen verdichtet - die evolutionsforscher streiten noch, wie oft die atomaren bausteine unserer erde in früheren sternen verdichtet- und wieder gesprengt worden sind, bis sich schliesslich das heute bestehende sonnensystem, zu dem wir gehören, gebildet hat: waren es 4-, 5- oder 6-malige allumfassende explosionen?

am ende dieser phase der geologischen evolution unseres planeten jedenfalls sind die meisten atomaren bausteine dieser erde metalle und alle befinden sie sich in den tiefen des geologischen leibes der erde ... sie werden gegraben, geborgen, geschaufelt und schließlich werden sie aus dem umgebenden gestein, dem erz, herausgeschmolzen, mit anderen legierungen vermischt und ausgewalzt. es entstehen die rohmetalle, aus denen die metallischen gegenstände unseres alltags geschaffen werden: bestecke, werkzeuge, straßenschilder, briefkästen - sind wir uns eigentlich darüber bewusst, was alles um uns herum aus metallen besteht?

unsere sogenannten schlüssel werden ebenfalls aus diesen rohmetallen hergestellt: sie könnten die geschichte der evolution unseres planeten erzählen und sie sind in der sog. „periodentafel“ der 108 atomaren bausteine unseres planeten das am häufigsten vorkommende element. wussten die späteren religionsbegründer von dieser zahl, als sie die 108 namen gottes des indischen, hinduistischen glaubens erfunden haben, oder im buddhismus die ersten ketten mit 108 perlen geschaffen wurden, die jeweils für 27 leidenschaften, 27 geistesqualitäten, 27 herzensübungen und 27 zu erreichende menschliche eigenschaften stehen? (in wahrheit sind auch ein paar sogenannte „instabile“ elemente in der periodentafel hinzugekommen, die der mensch in solchen teilchenbeschleunigern wie dem CERN in der schweiz für bruchteile von sekunden erschaffen kann.)

aus diesen metallen wird die rohmasse von etwas geschaffen, das uns nicht nur mit der (geologischen) geschichte unseres heimatplaneten verbindet, sondern auch - in form von schlüsseln - verbindet mit räumen, die wir nur mittels dieser metallenen formen uns eröffnen können.

### **das schlüsselsymbol in mystik und mythologie der welt -**

die rolle dieser schlüssel in der menschlichen geschichte ist wesentlich für das verständnis der darin liegenden symbolik: es sind die schlüssel,

die uns das tor zum paradies eröffnen können; es ist der schlüssel, der uns den zugang zu einem schatz ermöglicht; oder der schlüssel, der uns aus einem gefängnis befreien kann. als kinder sind wir sicher, dass die erwachsenen zugang zu einem schlüssel haben: zum vorratsschrank mit den süßigkeiten, z. b., oder zu unserem sparschwein ... aber auch die neumodernen „algorithmen“ escheinen wie die schlüssel zu einem wissen, dass die struktur der uns umgebenden digitalen welten eröffnen kann. es waren die alchemisten, die im mittelalter nach dem schlüssel zur herstellung von gold gesucht haben; es sind die sucherInnen nach erleuchtung, die gewissermassen nach dem „code des bewusstseins“ suchen, und es sind die glücksspieler, die nach dem einen „schlüssel“ suchen, der ihnen einen ungeahnten finanziellen reichtum sichert.

der schlüssel zum verständnis der jüdischen „kabala“, der schlüssel zum verständnis einer mathematischen formel mit „x“ (wie z. b. der „mitternachtsformel“) und der schlüssel zum gebrauch des automatischen türöffners unseres autos sind gleichermaßen von bedeutung für das gelingen unseres menschlichen handelns – nur dass sie in verschiedenen kontexten ihre bedeutung entfalten. die suche einer „theorie of everything“, kurz „ToE“, hat den physiknobelpreisträger stephen hawking bis zum ende seiner lebenszeit beschäftigt (es ging dabei darum (durch eine vereinheitlichung derzeit noch einander wiedersprechender physikalischer theorien um die gravitation, die schwache kernkraft und quantenphysikalische vorstellungen eine art grundformel, also eben), einen schlüssel zur klärung aller mathematischen und physikalischen probleme der welt zu finden).

#### **wann suchen wir nach „dem schlüssel im leben“ im übertragenen sinne?**

und eben dieser schlüssel spielt auch in der persönlichen entwicklung unseres menschseins eine wichtige rolle: irgendwann begreifen wir als kinder, junge erwachsene oder erst später in unserem leben, dass jemand anderes den zugang, gewissermassen den schlüssel, zu etwas hat, das unsere lebensumstände bestimmt. manche werden glauben, dieser schlüssel sei die gesellschaftliche macht; andere werden ihn für den zugang zu spezifischem wissen halten; oder auch, dass die erfüllung eines gesellschaftlich bestimmten maßes an schönheit einen schlüssel gäbe; oder das erbringen einer bestimmten leistung; oder auch ausreichende körperliche kraft; oder die richtige ernährung: wir meinen jedenfalls, es wäre nötig, diesen einen „schlüssel“ zu etwas zu haben, um über die umstände unseres lebens, oder jedenfalls über teilaspekte wie die gesundheit, das eigenheim oder über das glück in der liebe, selbst bestimmen zu können.

in der sog. „initiatischen literatur“ (z.b. wolfram von eschenbachs „parzifal“, johann wolfgang goethes „faust“, hermann hesses „siddharta“ oder stephen fosters version von homers „odyssee“ in „ithaka“...) drehen sich seit generationen die inhalte um die frage, **wie** denn dieser schlüssel gewissermassen seelisch erlangt werden könnte: die geschichten handeln vom erlangen durch ritterliches schlagen von ebensolchen gegnern; durch die tiefe einer erkenntnis – oder auch der richtigen erkenntnis um einen (bildungs-)abschluss zu erlangen; durch gewalt oder betrug (wodurch dem vernehmen nach die weitaus meisten geldbeträge dieser welt umgesetzt werden), oder durch ein studium der mathematischen grundlagen der algorithmen; genauso auch durch langes, spirituelles suchen, nach dem gral in der arthus-legende; nach dem goetheschen „pudels kern“; oder dem inneren klaren licht (im yoga). die gesuchte initiation wird dabei durch die erkenntnis erlangt, wie der schlüssel zum leben wieder in die eigenen hände zurückgewonnen wird.

der christ sucht dazu die nähe der göttlichen erkenntnis/ interpretiert von priestern und pastoren; der kleine junge sucht in den schränken seiner eltern; im islamischen glauben ist dazu etwas wesentliches beim

besuch der kaaba in mekka zu finden, und frauen suchen etwas archaisches in dem blut ihrer „mondzeit“ zu ergründen; das überlebende unfalloppfer, oder die überlebende einer schweren krankheit entdecken einen tiefen zugang zu „etwas in sich selbst“, einem schlüssel der heilung, durch den umgang mit dem traumatischen geschehen.

#### **den schlüssel zu finden verändert unser sein -**

wir entdecken etwas: in uns liegt etwas wildes, ungeschliffenes, etwas das noch ins leben kommen möchte und das wir zu erforschen haben; wie müssen die vorstellungen der eltern überwinden und herausspüren, was in uns liegt; was in uns angelegt ist - was wir vielleicht auf eine weise schon immer geahnt haben, ohne es jemals vorher benennen zu können; was uns in diesen seltenen momenten der klaren sicht, dem fiebtraum, oder der wirkstoff-induzierten erkenntnis aufscheint (und was die meisten von uns so schnell im alltag wieder vergessen werden). wir brauchen dieses durchscheinen von „etwas anderem“ immer wieder: die deutlichkeit und wiederspiegelung des immer gleichen konfliktes in unserem leben, das begreifen eines musters unseres lebens, um uns selber in der tiefen besser zu verstehen: der moment z.b. in dem wir verstehen, warum wir immer wieder menschen als partner wählen, die eine substanz wie alkohol oder medikamente missbrauchen; wir werden in diesem seelischen erleben den schlüssel zum fühlenden wahrnehmen unserer sehnsucht erhalten; mithin den schlüssel zum verständnis unserer schwierigkeiten erringen und uns dann selber die erlaubnis geben, diesem neu entdeckten „besonderen“ auch folgen zu können. der schlüssel liegt dann nicht mehr in der anpassungsleistung an eine gesellschaftliche norm, sondern ist ein erkennen, eine intuitive gewissheit, ein licht, das unser sein erfüllt und uns orientierung gibt.

ich habe mich bei den arbeiten an diesem text immer wieder gefragt, ob menschen ein gefühl dafür entwickeln können, wann sie etwas als anpassungsleistung an eine bestimmte situation tun und woran sie erkennen können, es aus eigenem, inneren impuls tun?

kann ein säugling spüren, dass er seine hand bewegen möchte, um am daumen zu saugen - und ist das anders, als wenn ihm ein sauger von anderer seite in den mund geschoben wird? erinnern sie als leserIn den unterschied ihrer erfahrung in der grundschulklasse, wenn sie etwas lernen „mussten“, oder diesen tiefen inneren drang, etwas verstehen zu wollen, empfunden haben? erinnern sie sich daran, wie sie als jungendliche/r das ausmaß ihrer körperlichen kraft erforschen wollten: wie lange sie laufen, schwimmen, radfahren können? erinnern sie sich an den prozess der berufsfundung und wie stark dieser von den erwartungen angehöriger, oder von ihrem eigenen sehnen, oder ihren talenten bestimmt war und welche auswirkungen das auf ihren berufsstart gehabt hat? oder kennen sie die erfahrung, sich für ihr leben etwas zu erträumen, zu wünschen und dann, nach einer angemessenen zeit die erfahrung zu machen, ebendas zu erreichen?

#### **fragen an jene, die den schlüssel gefunden haben -**

was macht das im leben für einen unterschied, wenn sie diese erfahrung von selbstwirksamkeit kennen und verstehen gelernt haben, oder wenn ihr leben in einem erahnen, erspüren oder befolgen der erwartungen anderen menschen bestanden hat? was wäre in ihrem leben anders, wenn sie mehr erlebnisse gestalten könnten, in denen sie den eindruck haben, dass man ihnen zeit lässt, etwas heraus zu finden? dass sie sich die muße nehmen können zu verstehen, zu fühlen, was in ihnen angelegt ist und welche form in die welt zu kommen dieser in ihnen liegende impuls hat?

sicher wird es menschen geben, die ihnen das ausreden wollen oder für blanken unfug halten, für sozial gefährlich: „was würde passieren, wenn jede/r tun würde, was er will?“ – aber was wäre das für eine gesellschaft, wenn die freiheit des einen nicht ihre begrenzung in der freiheit des anderen finden würde, sondern die freiheit des einen, sich selbst verstehen zu wollen, eine unterstützung der freiheit der anderen wäre?

wenn wir in einer partnerschaft uns selbst zu verstehen versuchen, und dann zum mitteilenden, mitfühlenden element in der partnerschaft werden, anstatt den anderen nach unseren (unerfüllten) bedürfnissen formen zu wollen. wenn meine partnerschaft nicht beständige anpassungsleistungen und kompromisse von mir erfordert, sondern mir zuhört, mir fragen stellt und mich unterstützt, mich selbst und meine impulse besser zu verstehen ... und ihnen vielleicht auch noch ausdruck geben zu lernen, in tanz, in stimme oder anderen künstlerischen formen. was ändert sich in meinem leben, wenn ich aufhöre, mich selbst immer wieder an anderen zu orientieren; wenn ich aufhöre zu erahnen, was das ist, was andere von mir erwarten könnten; wenn ich aufhöre zu klagen, wer mich mal wieder woran gehindert hat; wenn ich aufhöre, größer/stärker/dominierender als andere menschen sein zu wollen, oder meine, in dem ich etwas länger aushalte, einen vorteil erringen zu können: was ändert sich in meinem leben, wenn ich einfach (immer öfter) selbst den schlüssel zur regulation meines fühlens und denkens selber benutzen kann.

all dies erscheint an diesem tag im dezember, an dem ich den schlüssel für das lang ersehnte feriendomizil im winter im briefkasten finde und vorfreude auf die bevorstehende, vertraute auszeit aus dem alltag in mir entsteht.

aufgeschrieben von bernhard schlage im winter 2025/2026

## **kontakt:**

bernhard schlage  
körperpsychotherapie, schriftstellerei

gemeinschaftspraxis kugel e.v.  
in der steinriede 7, hofgebäude  
30161 hannover  
telefon & fax +49 (0)5 11 / 161 42 11  
e-mail: [post@bernhardschlage.de](mailto:post@bernhardschlage.de)  
internet: [www.bernhardschlage.de](http://www.bernhardschlage.de)