

Energiearbeit und Psychotherapie

Interview mit Margret Rueffler

Taijiquan und Qigong gehören zum großen Bereich der Körper- und Energiearbeit. Inwieweit Berührungen zu therapeutischen Prozessen bestehen, was diese Bewegungskünste da leisten können und wo deren Grenzen sind, darüber sprach Sonja Blank mit der deutsch-amerikanischen transpersonalen Psychotherapeutin Margret Rueffler. Sie entwickelte in über 20 Jahren eine Synthese aus Körperarbeit, Meditation, Psychotherapie und politischer Arbeit. Sie betont, dass die östlichen Wege die persönliche Entwicklung zwar positiv beeinflussen, aber keine Bewusstwerdung im Sinne tiefenpsychologischer Prozesse stattfindet. Eine Wirkung über die eigene Person hinaus setzt voraus, dass eine jeweilige Kunst durch intensive Praxis soweit verinnerlicht wurde, dass das innere Wachstum nach außen ausstrahlt.

Energy work and psychotherapy Interview with Margret Rueffler

Taijiquan und Qigong form part of the large field of body and energy work. Sonja Blank talked to the German-American transpersonal psychotherapist Margret Rueffler about the relationship between these movement arts and therapeutic processes, how they can contribute and where their limitations lie. In the course of over 20 years Margret Rueffler has developed a synthesis of body work, meditation, psychotherapy and political work. She stresses that the Eastern paths of development can positively influence personal development, but that they do not facilitate a process of awareness as defined by depth psychology. In order to achieve an effect that extends beyond one's own person, a specific art needs to be internalized to such a degree that the inner growth also expresses itself externally.

Die Motivation, Taijiquan oder Qigong zu üben, kann recht unterschiedlich sein. Die Palette reicht von Kampfkunst über Stressabbau, individuelle Sinnsuche und Gesundheitspflege bis hin zur Anwendung all dieser Richtungen auch in gesellschaftlichen Arbeitsfeldern. Inwieweit eine solche Praxis auch eine politische Relevanz haben kann, wollen die 8. Deutschen Qigong-Tage im Oktober in Kassel mit ihrem umfangreichen Vortrags- und Workshopprogramm untersuchen und darstellen.

Neue Impulse für gesellschaftliche Entwicklungen und Beweglichkeit kommen in der

heutigen Zeit immer mehr aus persönlichen Erfahrungsfeldern des Alltagslebens, weil Regierungen und politische Verantwortungsträger immer weniger Spielraum haben. Ein exemplarisches Beispiel für eine gelungene Integration von psychotherapeutischer, sozialpolitischer und energetischer Arbeit ist das Projekt »Psychologie der Nationen« der Deutsch-Amerikanerin Margret Rueffler.

Im Taijiquan und im Qigong geht es um Körper- und Energiearbeit. Viele der heute erfahrenen LehrerInnen in Deutschland haben diese Wege für sich in einer persönlichen Krise entdeckt

und als hilfreich empfunden. Für manche steht beim Erlernen von inneren Kampfkünsten das Training von geistigen und körperlichen Fähigkeiten im Vordergrund. Unabhängig davon, welchen Fokus das Unterrichten hat, rührt diese Art von Arbeit durch das Nach-innen-Wenden auch an psychische und geistige Muster. Der Umgang damit kann sehr unterschiedlich sein.

Margret, du hast 15 Jahre Karate trainiert und Zen-Meditation praktiziert, bist Akupunkteurin, Therapeutin und Supervisorin. Wie ist deine Erfahrung mit den Zusammenhängen und Beeinflussungen von Körperarbeit und psychischen Prozessen?

Um darauf einzugehen, möchte ich diese Frage in Zusammenhang mit meinem eigenen Lernen und meinen Prozessen bringen. Mein Weg zur Selbstverwirklichung begann mit langjährigen Trainings der körperlichen und den damit verbundenen inneren Fähigkeiten. Sie erlaubten mir ein gutes Erkennen der physischen und energetischen Abläufe des Körpers. Ich war für psychologische Prozess- und Tiefenarbeiten nicht offen. Meiner Ansicht nach lief alle Entwicklung über den Körper und seine energetischen Pfade.

Ein Wendepunkt, der eine andere Sichtweise erforderte, war eine Hepatitis B, die ich mir während meines Aufenthaltes in Hawaii zulegte, als ich Zen und Karate als die Erfüllung meines Lebens sah. Sie machte es mir unmöglich, meine so liebgewordenen Disziplinen auszuüben. Es war nicht mehr möglich. Jedes Mal wenn ich trainierte, begannen starke Schmerzen im Kopf, als sei alle Energie, die sich im Körper über die Bewegung des Karate und das Zen-Sitzen entfaltete, in den Kopf gestiegen. Dies war äußerst schmerzhaft. Niemand konnte mir helfen.

Wie war das möglich? Eine Welt brach zusammen. Ich wurde sozusagen von meinem Innersten gezwungen, nach anderen Wegen der Heilung und Selbstfindung zu suchen. Um besser verstehen zu können, was energetisch in mir ablief, begann ich in Santa Fe in New Mexico Akupunktur zu studieren. Santa Fe liegt in 1800 Metern Höhe und dort versagte dann die eine Niere ganz und die andere teilweise. Ich wählte bewusst den alternativen Weg der Heilung. Während dieser Zeit lernte ich die Heilkräfte der Makrobiotik kennen. Die regelmäßigen Akupunkturbehandlungen motivierten meine Nieren, besser zu arbeiten. Gleichzeitig, wenn ich damit aufhörte, verschlechterte sich mein Zustand jedes Mal wieder.



An diesem Punkt wurde mir klar: Ich muss mich jetzt meiner Psyche zuwenden. Es gab keine Wahl. Ich begann wieder zu studieren, diesmal transpersonale Psychologie. In meiner Doktorarbeit erforschte ich die Interaktion von Körper, Emotionen und Geist, wie ich sie selbst in meinen Prozessen durchlebte, und wie sie einander beeinflussen.

In meiner Praxis in New York arbeitete ich viel mit Aids- und Krebskranken. Mein Ansatz umfasste Akupunktur, chinesische Kräuter, Visualisierung auf die Zellen und Psychotherapie. Während dieser Zeit lernte ich durch meine eigenen Prozesse und die der Klienten, wie unendlich wichtig der Einklang von Körper, Emotionen, Gedanken und Geist für das menschliche Wohlbefinden und Wachstum ist.

Um dem Körper das zu geben, was er braucht, ist eine ausgewogene Nahrung nötig. Um körperliches Wohlbefinden zu erlangen und sich konzentrieren zu lernen, mehr Fokus zu halten, gibt es die Kampfkünste, Yoga und anderes. Auch Methoden wie Shiatsu oder Craniosacral Therapie können dafür hilfreich sein.

Um Verhaltensprobleme zu verändern, die einem selbst und in der Beziehung zu anderen im Wege stehen, bedarf es einer Therapie – eines Zuwendens und Erkennens der persönlichen Emotionen und Gedankenstrukturen. Diese werden wohl im Taijiquan und im Qigong berührt und man fühlt sich nach einem Training sehr viel besser. Sie werden jedoch nicht bewusst erkannt. Oftmals kann eine Shiatsu-Behandlung zum Beispiel Emotionales zum Ausbruch bringen und damit eine bestimmte Erleichterung herbeiführen.

Die ganzheitlich orientierte Friedensarbeit, die Margret Rueffler international mit Projekten und Seminaren – hier mit Angestellten eines Kindergefängnisses in Blitar, Ostjava – betreibt, bringt die Menschen in Kontakt mit »Freude-Bewusstsein«, ihren persönlichen Wahlmöglichkeiten und Selbstverantwortung.

Fotos: Archiv M. Rueffler

Es bedarf jedoch des bewussten Hinwendens und Erkennens, um das, was darunter liegt, das, was unser Verhalten und die inneren und äußeren Konflikte auslöst, zu wandeln.

Um mich auf der spirituellen Ebene zu entfalten, bedarf es einer regelmäßigen Meditationspraxis.

Mit anderen Worten, die verschiedenen Etagen unseres multidimensionalen Menschseins dürfen stimuliert werden und so kann eine tiefe Wandlung der inneren Haltung stattfinden, die wiederum zu einer neuen Lebensqualität führt.

Körper, Emotionen, Gedanken und Geist beeinflussen sich gegenseitig und es bedarf der Entfaltung jeder Ebene, um Qualität und Fülle zu leben.

Im Buddhismus, beispielsweise im Zen, geht es um die Selbstläuterung und Überwindung des Ego. Diese Lehre ist in Deutschland ziemlich populär. Du hast in China buddhistische Tempel besucht und dich mit der Lehre auseinandergesetzt. Was ist deine Meinung? Kann sie ein Äquivalent für den psychischen Prozess bieten?

Ich denke nein. Die fernöstlichen Meditationslehren beinhalten keine Psychotherapie. Die Tiefenpsychologie ist eine Entwicklung, die im Westen stattfand. Die östlichen spirituellen Lehrer sind erst hier mit der Psychologie zusammengetroffen. Sie bringen uns spirituelle Lehren, die darauf zielen, zurück zum Innersten, Tiefsten zu gelangen. Dies bedeutet nicht unbedingt, dass du, wenn du 20 Jahre Zen gesessen hast, keine Beziehungsprobleme mehr hast. Übersetzt heißt das, dass spirituelle LehrerInnen des Öfteren Persönlichkeitsprobleme haben können, die nicht im Einklang mit dem spirituellen Niveau zu sein scheinen. Genauso wie jemand, der Meditation praktiziert, zu bestimmten Zeiten einer psychotherapeutischen Unterstützung bedarf. Wenn dies stattgefunden hat, kann auch die Meditation sich vertiefen. Aus meiner Erfahrung bedarf es einer spirituellen Praxis und einer Therapie, um Geist und Persönlichkeit gleichzeitig miteinander wachsen zu lassen.

Wie arbeitet Ihr in dem von Dir gegründeten PsychoPolitical Peace Institut?

Die Psychologie des Herzens ist keine Therapie im herkömmlichen Sinne. Um es vereinfacht zu sagen: Es geht darum, die Herzensqualitäten zu entfalten. Das Herz ist das Tor zum »Selbst«, zum innersten Potenzial, und

damit zur Selbstakzeptanz. Dies bedingt die liebevolle Zuwendung zu den eigenen Schwächen – und damit denen der anderen. Es gilt, die Herzensqualitäten zu vertiefen, was eine Veränderung der persönlichen Werte und damit eine andere Lebensqualität mit sich bringt. So eröffnet sich der Zugang zur inneren Tiefe.

Alles, was dieser Entfaltung der Liebe, des menschlichen Potenzials im Wege steht, wird nach und nach sichtbar, offenbart sich als Wachstumsprozess und kann gelöst werden.

Ihr bietet in der Schweiz eine Seminarreihe für Shiatsu-, Gesprächs-, Atem- und KunsttherapeutInnen an, in der Du Wissen über die Persönlichkeitsstruktur und ihre Entwicklung, die Psychologie des Selbst und Körperpsychologie vermittelst. Ist diese Fortbildung auch für Taijiquan- und Qigong-LehrerInnen zu empfehlen?

Da ich den Körper sehr wertschätze, ist diese Ausbildung auch auf körper- und energieorientierte Lehrberufe und TherapeutInnen ausgerichtet. Persönliches Wachstum heißt auch, die eigene Persönlichkeitsstruktur besser zu kennen, sich achten und wertschätzen zu lernen und dadurch TeilnehmerInnen im Unterricht und KlientInnen anders begegnen zu können.

Diese ergänzende transpersonale psychologische Ausbildung, die an unserem Institut in der Schweiz zur Zeit angeboten wird, vermittelt über Selbsterfahrung, Theorie und Praxis einen Einblick in das eigene Verhalten und das von anderen und eröffnet durch die Entfaltung der Herzensqualitäten den Zugang zum eigenen Potenzial.

In Deutschland wird gegenwärtig ein Kongress vorbereitet, in dem die Einflussmöglichkeiten des Qigong in gesellschaftliche Wirkungsbereiche wie etwa die Arbeitswelt und die Schulen herausgestellt werden soll. Damit soll auch das Bewusstsein dafür gestärkt werden, dass ein Sich-nach-innen-Wenden und die Wahrnehmung der eigenen Vielfalt einen Einfluss auf das Außen haben und eine gesellschaftsverändernde Kraft sein können. Welche Erfahrungen hast Du mit solcher politischer Einflussnahme?

Zuerst muss ich selbst gründlich eine der Künste kennen lernen, um aus der eigenen Erfahrung heraus kommunizieren zu können. Das heißt, mein Qigong oder Taijiquan zu einem Teil von mir werden zu lassen. Das hat eine Wirkung auf mein Inneres und mei-



Margret Rueffler ist Doktorin der transpersonalen Psychologie und Psychotherapeutin. Sie ist ausgebildet in Akupunktur und Shiatsu und unterrichtet international. In Südostasien arbeitet sie an verschiedenen Projekten zum Thema »Wie kann kollektiver Gewalt vorgebeugt werden?« Das von ihr gegründete PsychoPolitical Peace Institute befindet sich in Staefa (Schweiz), wo sie Ausbildungen und Kurse abhält. www.pppi.net/Deutsch

ne äußere Haltung verändert sich auch. Die anderen können sehen, dass es mich verändert. Jetzt ist es an der Zeit, dieses Geschenk weiterzugeben.

Ich stelle immer wieder fest, dass, wenn eine Person inneres und äußeres Wachstum erfährt, sich das Umfeld auf dieses neue Verhalten einstellen muss. Dies geschieht ohne bewusstes Zutun. Es sind organische Prozesse. Wenn ich mich verändere, hat das selbstverständlich einen Einfluss auf andere.

Ich kann mir sehr gut vorstellen, dass Taijiquan und Qigong, wenn sie an Schulen unterrichtet werden, einen sehr positiven Einfluss auf das Verhalten Jugendlicher haben können. Wenn man sich vorstellt, unsere Politiker würden in der Mittagspause üben und dadurch in eine innere Entspannung kommen, hätte das bestimmt eine positive Auswirkung auf die zu treffenden Entscheidungen des Tages.

Du hast in den letzten Jahren auf dem Gebiet »Psychologie der Nationen« geforscht und in Bali, in Georgien und auf Java Projekte zur langfristigen Gewaltprävention geleitet. Wie gehst Du da vor?

Ich arbeite international mit Langzeitvorbeugung von kollektiver Gewalt. Diese kann nur stattfinden, wenn die inneren Werte eine tiefe Veränderung erfahren. Das heißt, alle Projekte und Kurse, die wir durchführen, schwingen im Einklang mit den Qualitäten von Freude-Bewusstsein, Ermächtigung zur Wahl, Wahl und Selbsthilfe. Dies erlaubt den »hands-on«-Projekten, die von den verschiedensten Gruppen selbst gewählt werden, in eine Handlung umgesetzt zu werden, die auf den benannten Werten beruht.

Ein Dorf in Bali, wo wir zur Zeit am Projekt »Kann kollektiver Gewalt vorgebeugt werden?« arbeiten, hat uns eingeladen, um herauszufinden, welches Projekt für eine multi-ethnische Jugendgruppe jetzt angebracht ist. Die Ideen, die nach einer einführenden Entspannungsübung vorgebracht wurden, sollten sich an folgenden Fragen orientieren: Ist das Projekt in Einklang mit Freude-Bewusstsein? Macht dieses Projekt Freude? Ermächtigt es die TeilnehmerInnen? Lernen sie dabei zu wählen? Können sie die Arbeit ohne Unterstützung weiterführen?

Diese Jugendgruppe wählte, eine Band zu gründen. Mit sehr viel Begeisterung wurde geübt und auf Festen aufgespielt. Ihre Aktivitäten sind in Einklang mit den oben genannten Werten.



Ich arbeite mit nationalen Traumata – wie zum Beispiel die Traumatisierung durch die Bombe in Bali – in der Weise, wie sie sich im Kontext des Zusammenlebens, in einer Dorfgemeinschaft und multi-ethnischen Gruppen zeigen. Prävention von Gewalt steht mit im Vordergrund. Indem die aus dem Freude-Bewusstsein kommenden Erkenntnisse in konkrete Handlung umgesetzt werden, entsteht ein neues Wertebewusstsein. Es eröffnet sich die Wahl, ja zum Leben zu sagen durch konstruktive Handlung und nein zur Gewalt und destruktiven Handlung. Dieses wiederum bildet die Basis für eine neue individuelle und damit kollektive Lebensqualität. Das Kollektiv kann sich neu formieren. Es wächst aus der Veränderung der Einzelnen heraus, aus denen es besteht.

Bei meinen früheren großen Projekten, wie in Georgien »Eine Gemeinschaft heilen« war eine meiner Motivationen das Mitgefühl, um ein durch ethnische Konflikte gelähmtes Dorf aus der Depression zu katalysieren. Heute möchte ich mehr das unermessliche Potenzial jedes Einzelnen katalysieren, ihn motivieren, unser Geburtsrecht, das jedem innewohnende Freude-Bewusstsein in Anspruch zu nehmen. Mitgefühl setzt für mich Aufmerksamkeit für den anderen und sein Leiden voraus. Das Leiden bringt das Mitgefühl hervor.

Freude-Bewusstsein ist mein innerstes Potenzial, ist Leben gebend und kann in jeder Zelle wahrgenommen werden. Es ist unabhängig von äußeren Umständen und dem Verhalten anderer.

Vielen Dank für das Gespräch.

Jiwa Damai ist ein Ort in Bali, in dem Meditation, Qigong, Taijiquan und andere Künste mit der inneren Einstellung von Frieden, das heißt mit Seminaren über Friedensarbeit, interreligiösen Dialogen und multi-ethnischen Gruppen integriert werden. Das Gelände des Seminarortes überträgt die gleichen Werte durch Permakulturanbau und EM (effektive Mikroorganismen) auf die Erde. Hier dürfen sich viele einfinden, um ihre Werte zu leben. Das Projekt ist noch im Aufbau und liegt Margret Rueffler besonders am Herzen.

Sonja Blank lebt in Hessen als Lehrerin für Taijiquan und Qigong, organisiert deutschlandweite Sommercamps und arbeitet als geschäftsführende Vorstandsfrau für den Dachverband »Freie Gesundheitsberufe« und für das Taijiquan und Qigong Netzwerk Deutschland e.V.