

Sonja Blank sprach mit der Psychologin Margret Rueffler über ihre wegweisenden internationalen Projekte zur Selbstermächtigung traumatisierter Menschen.

Der Schlüssel ist die Intelligenz des Herzens



» Margret, als Psychologin hast du über zwanzig Jahre lang Erfahrung in verschiedenen internationalen Projekten mit kollektiven und individuellen Traumata gesammelt, hast das PsychoPolitical Peace Institute aufgebaut und bist in Bali, in New York, Deutschland und der Schweiz tätig. Wie wirkt dieses Institut heute?

Der Name des Instituts stammt aus dem Griechischen: *Psyche* bedeutet »Seele« und *Politai* »Handlung zum Wohl der Gemeinschaft«. Gemeinsam ergeben sie Sinn und Zweck unserer Organisation. Durch Bildung, Forschung, Entwicklung, Veröffentlichung und konkretes Handeln versuchen wir, in diesen turbulenten Zeit eines evolutionären Wandels einen sinnvollen Beitrag zu leisten. Unser Ansatzpunkt ist dabei das Selbst. Es geht uns darum, das Selbst als die innere Tiefe des Menschen und seiner Persönlichkeit zu würdigen, zu ermächtigen und ihr in der Psychologie und im Alltag den gebührenden Platz zurückzugeben.

Derzeit arbeiten wir hauptsächlich in Indonesien, Java und Bali mit Frauen und mit Jugendlichen, in Gefängnissen und an mehreren Universitäten. Wir haben ein Jugendzentrum gegründet, wo Jugendliche eine Ausbildung bekommen können. Es gibt auch ein Frauenprojekt und eine Stiftung, und in Jiwa Damai haben wir ein wunderschönes Seminar- und Permakulturzentrum aufgebaut.

Wir haben verschiedene Trainings entwickelt – das Training in transpersonaler Psychologie und die Ausbildung »Die Kunst, Frieden zu initiieren«. Darüber hinaus bieten wir Coachings an für Praktizierende, Verbände, Institutionen in heilenden und sozialen Berufen.

Wenn es dir um Ermächtigung geht, dann denke ich mir, dass dieses Thema auf Bali, wo die Bevölkerung mehrheitlich hinduistisch geprägt ist, und auf Java, wo die Mehrheit Muslime sind, eine ganz andere Rolle spielt, als wir uns das im Westen vorstellen können. Die klassische islamische Jurisprudenz sah als Ziel des Dschihads ja eine Vormachtstellung des Islams und damit die weltweite Durchsetzung der Scharia vor. Könnte der Begriff »Ermächtigung« nicht

auch in Richtung Fundamentalismus fehlinterpretiert werden?

Eine wahre Ermächtigung verlangt die Entfaltung der Herzensqualitäten, was bestimmte Werte beinhaltet. Wenn ich Werte von Akzeptanz, Respekt mir selbst gegenüber, Wertschätzung von mir selbst und dem anderen gegenüber lebe, ist es unmöglich, die andere Person für meine eigenen Ziele zu missbrauchen.

Gibt es auch andere Worte für Ermächtigung? Dieses Wort wurde schließlich auch von den Nationalsozialisten benutzt. Wie kann man deutlich machen, was wirklich gemeint ist?

Das ist eine gute Frage. Wenn man die verschiedenen Wörter auf dem Papier liest, wirken sie ähnlich, Papier ist geduldig, aber in der gelebten Praxis ist das etwas anderes. Wie Begriffe verstanden werden, hängt mit den verkörperten Werten zusammen. Etwas mit dem Kopf zu wollen, ist die eine Sache, etwas mit dem ganzen Wesen und dem ganzen Körper zu erleben, eine ganz andere. Viele Menschen haben heute kaum eine Beziehung zu ihrem Körper. Sie erleben sich als getrennt von ihm. Wege, um einen Zugang zum eigenen Körper zu finden, ihn wertzuschätzen, sind sehr wichtig. Wenn ich mit dem Herzen und mit dem Körper verbunden bin, dann ist das, was ich tue nicht abstrakt und lebensfeindlich, sondern lebensbejahend.

Werte wie Selbstschätzung, Akzeptanz, Achtung vor sich selbst und vor dem anderen müssen in Handlung umgesetzt werden. Es genügt nicht, nur darüber zu reden. Die Umsetzung kann täglich geübt werden, indem ich die Charakterzüge und die Teile

in mir, die mir nicht gefallen, annehme. Es ist viel leichter, diejenigen Aspekte zu bejahen, die mir gut gefallen. Aber erst wenn ich Akzeptanz für mich selbst voll entfalten kann, wird sie auch anderen gegenüber selbstverständlich. Dann wird sie zu einer inneren Haltung.

Wie kann so ein Ansatz bei der praktischen Arbeit mit Menschen in schwierigen Situationen unterstützend wirken?

Man kann das auf jedes Projekt anwenden, entscheidend sind die folgenden Spielregeln: Was macht den Menschen Freude? Lernen sie, selbständig zu handeln? Werden sie ermächtigt? Wenn wir beispielsweise gemeinsam ein Gewächshaus bauen, bekommt das konkrete Handeln durch das Umsetzen dieser inneren Werte eine ganz andere Tiefe.

Hast du auch negative Erfahrungen bei deiner Arbeit gemacht?

Als wir Anfang der 90er-Jahre nach dem Bürgerkrieg in Georgien mit Menschen im Bergdorf Bakuriani arbeiteten, tauchte eines Tages eine pharmazeutische Firma auf, die für diese sehr arme Region Arbeitsplätze versprach und zuerst sehr viele Bäume abholzen wollte, um medizinische Pflanzen anzubauen. Solche Projekte unterstütze ich nicht. Obwohl die Menschen dadurch vielleicht mehr Geld bekommen, führt es sie nicht zum ermächtigen und selbständigen Handeln. Wir haben hingegen mit ganz kleinen Schritten begonnen, haben gemeinsam mit der Bevölkerung ein Gemeindezentrum errichtet, Bäume und Blumen gepflanzt und ein Krankenhaus gebaut. Durch dieses gemeinsame Tun hat sich der



Umgang der Menschen untereinander wesentlich verändert.

Wenn ich an Projekte denke, die ich selbst initiiert habe, waren sie eher von einer Idee und von meinem Willen bzw. dem Willen mehrerer gesteuert. Die Frage, ob ich Freude daran habe und mein Herz das will, habe ich mir selten gestellt. Natürlich hat mir die Arbeit auch Spaß gemacht. Dennoch eröffnet das, was du hier umreißt, etwas anderes, das mir noch fremd ist.

Ja, wir brauchen die Herzensqualitäten. Das ist die Grundlage jeder Entwicklung. Sie zu entfalten, lässt sich üben, und ich habe in meiner Praxis verschiedene solcher Übungen entwickelt. Es beginnt mit der liebevollen Zuwendung zu mir selbst. Gelingt dies, entsteht ein größerer innerer Raum, und der Körper genießt eine innere Weite, die sich entfaltet. Nach und nach wird die innere Stimme des Herzens hörbar. Sie ist mein echter Guru. Das Herz eröffnet den Zugang zu einer inneren Weisheit und Tiefe. Durch sie lerne ich, bewusst zu wählen, ob ich der Stimme meines Herzens folgen möchte oder der meines Kopfs. Nach einigem Training können dann die Stimmen von Herz und Kopf miteinander in Einklang gebracht werden. Das Herz wählt, und der Kopf führt aus.

Du hast ja auch Projekte mit Frauen im Tsunami-Gebiet im indonesischen Aceh geleitet. Wie konntest du in dieser extrem schwierigen Situation ein Bewusstsein von Freude stimulieren? Ging das überhaupt? Am Anfang war das freilich schwierig. Die Frauen wünschten sich als erstes, dass es ihrer Familie besser gehen sollte. Ich habe

dann vorgeschlagen, etwas für sich persönlich zu wünschen, was ihnen Freude machen würde. Ganz allmählich fingen sie an, zu überlegen, was das wohl sein könnte, ein neues Kleid zu kaufen zum Beispiel. Also etwas, was der Einzelnen nach dem Trauma des Tsunami etwas Persönliches gab. Durch diese scheinbar kleinen Dinge wird der zerstörte persönliche Raum wieder geachtet und die Person mit ihren Bedürfnissen respektiert.

Mein eigener Hintergrund ist die Arbeit mit innerer Kampfkunst. Manchmal frage ich mich, ob Taijiquan und Qigong als Wege der Selbstläuterung in unserer heutigen Zeit ausreichend sind, oder ob es nicht der Ergänzung durch Meditation oder Psychotherapie bedarf. Was sind deine Erfahrungen? Körpererfahrung war auch mein Weg, mich selbst zu finden. Ich habe viele Jahre Karate und Zen praktiziert. Nach einem Nierenversagen wurde mir klar, dass ich die Psyche in mein Gesundwerden einschließen muss. Ich begann, in Amerika transpersonale Psychologie zu studieren und ließ mich alternativ behandeln. Zusätzlich absolvierte ich eine Ausbildung in Akupunktur. Die Akupunktur hat mir geholfen, am Leben zu bleiben. Zur vollen Gesundheit bedurfte es jedoch mehr. Ich habe mich Stufe für Stufe vom Körper über die emotionale, mentale und seelische Ebene hindurch kennengelernt. Das Kennenlernen jeder Ebene hat etwas geheilt, und gleichzeitig lernte ich etwas Neues über die Interaktion von Körperfunktionen und Geist. Ich kann heute sehr spielerisch von einer Ebene auf die andere wechseln. Auch in der Therapie müssen alle Ebenen gleichzeitig angesprochen werden, um eine tiefe Lösung zu finden.

Wichtig für meine persönliche Heilung war auch die Annahme meines deutschen Erbes, ich bin ja Deutsch-Amerikanerin. Als Resultat habe ich ein Buch geschrieben: »Deutschland – eine psychopolitische Fallgeschichte«. In dieser Aufarbeitung konnte ich kollektive Muster erkennen und mir be-

wusstmachen. Manche sind sehr alt, und es bedarf einiger Arbeit, sie zu verändern.

Ja, diese nicht aufgearbeiteten Geschichten sind wie ein Minenfeld, in dem jederzeit etwas explodieren kann. Noch komplizierter wird es, wenn religiöse oder nationale Unterschiede aufeinandertreffen. In solchen Regionen wie Bali, Pakistan oder im Nahen Osten schwelen ja permanent Konflikte ohne dass Lösungen in Sicht wären ...

Ich denke, das Modell der Ermächtigung ist ein neutrales. Die Werte, die den verschiedenen Religionen zugrunde liegen, sind vielfach gleich. Eine Verständigung ist möglich, wenn ich von diesen Werten ausgehe und auch die kulturellen Unterschiede berücksichtige, wie etwa in Bali, dem Gegenüber nicht die Füße zuzuwenden. Das habe ich bei meiner Arbeit mehrfach erlebt.

Welche Wege gibt es, sich mit den inneren Werten zu verbinden?

Die Grundlage dieser Verbindung ist, die Herzselbst-Intelligenz zu entfalten. Indem wir uns nach innen wenden, können wir diese Herzfrequenz finden. Wenn das Herz in liebevoller Annahme strahlt, hat das einen Effekt auf den ganzen Körper. Seine Frequenz durchfließt dich und führt in deinen tiefen, inneren Raum. Auf dieser Grundlage können die inneren Werte im Alltag gelebt werden. Verschiedene Methoden und Techniken helfen, diese Fähigkeit zu entfalten und den Fokus zu halten.

Die meisten Meditationstechniken zielen darauf, den *Mind* zu beruhigen. Bei Yoga, Taiji oder Qigong ist das anders, sie involvieren stark den Körper. Die Entwicklung der Herzensqualitäten bringt eine Verbindung mit jeder Körperzelle und erlaubt dir, mit dem Fluss des Lebens im Einklang zu sein. Dieser Weg ist offen für jeden und in relativ kurzer Zeit zugänglich, du brauchst dazu nicht jahrelang zu meditieren. ●

Margret Rueffler (66), deutsch-amerikanische Psychologin, ist Doktor der Transpersonalen Psychologie. Sie begründete das *PsychoPolitical Peace Institute* in New York sowie die *Lagu Damai Stiftung* auf Bali.

Lesestoff von Margret Rueffler:

Die Bücher »Deutschland – eine psychopolitische Fallgeschichte«, »Durchs Herz zur Seele« und »Unsere Rollenspiele: Teilpersönlichkeitsarbeit in der Psychosynthese« von Margret Rueffler sind auf der Internetseite des *PsychoPolitical Peace Institute* www.pppi.net erhältlich.