

Eine Begegnung mit „dem inneren Grossvater“ im Jahr 2000

Einleitend will ich sagen, dass ich zu diesem Zeitpunkt sehr engagiert verschiedene Techniken der Selbsterfahrung betrieb, und ebenso in einer fortlaufenden Psychotherapie war. Da ein gewisses Grundgefühl von „nicht am richtigen Platz zu sein“ mir lebensgeschichtlich nicht wirklich zugänglich war, für mich nicht wirklich Sinn machte, nahm ich die Empfehlung meines Therapeuten auf, eine Familienaufstellung zu machen.

Dabei ergab sich für mich erstmals eine „Begegnung“ mit meinem Grossvater, der wohl eine Tätergeschichte aus dem 2. Weltkrieg trug, in dem er als Waffen-SS Obersturmbannführer beteiligt war (und auch Opfer dieses Krieges wurde). Mein Vater hat ihn kaum gekannt, und ich natürlich gar nicht. Resultat der Aufstellung war, dass ich sehr auf ihn ausgerichtet war, und auch mit den Opfern „stark verbunden“ (wie das in der Terminologie der Aufstellungen so heisst). In mir blieb aber auch ein Stück Zweifel, inwieweit so ein Erleben nicht auch „künstlich“ durch die Situation der Aufstellung hervorgerufen werden könnte, so wie man auch als Stellvertreter in Aufstellungen anderer Aufstellungsteilnehmer für eine kurze Zeit sehr stark emotional involviert ist.

Zu dieser Zeit machte ich auch viel Selbsterfahrung mit therapeutischen- bzw. Selbsterfahrungsmethoden, die veränderte Bewusstseinszustände nutzen, wie holotropes Atmen, schamanische Sitzungen, und benützte privat für mich auch psychedelische Drogen dazu.

Auf einer Bergwanderung fasste ich damals den relativ spontanen Entschluss, einige psychedelische Pilze (die dort wuchsen) zu essen. Ich hatte dazu keinen rein hedonistischen Zugang, und mir war immer bewusst, dass dann Dinge geschehen, die auch schwierig sein können, und ich mich damit dann konfrontieren muss, hatte aber an diesem Nachmittag keine bestimmte Intention. Soviel einleitend dazu.

Ich wurde durch die Wirkung dieser Pilze zuerst recht unruhig und fahrig, und beschloss, mich hinzusetzen, und das zuzulassen. Dann traf mich unvermittelt eine Panikattacke, der erste Impuls wäre gewesen loszurennen, doch war mir ohnedies klar, dass ich vor nichts davonrennen kann, was sich in mir selbst ereignet.

Ab hier halte ich mich mit kleinen Änderungen an meine damaligen Tagebucheinträge: Ich setze mich also auf und sage mir: Gut, da gibt es die Möglichkeit die Angst zu akzeptieren, zu bejahen und zu erleben, und mich beobachtend „daneben zu stellen“. Sehr schnell sehe ich dann meinen Vater während einer gewissen Zeit in meiner späteren Kindheit, wie er manchmal in Angstzuständen seinen Kopf in die Hände legte (er litt ca. 1 Jahr unter Depressionen, in denen das auftrat), und mir war subjektiv absolut klar, dass ist nicht meine Panik, sondern die, die er erlebte. Angst wovor eigentlich? - keine Ahnung, nur Angst, Panik vor irgendetwas „etwas ganz Schlimmem und Furchtbarem“, so wie auch bei meinem Vater damals.

Als nächstes, und auch das relativ bald, denke ich an meinen Grossvater, und habe das subjektiv sichere Empfinden, seine Gefühle zu erleben. Ich erlebe sein Gefühl der Ausweglosigkeit, so als hätte er es sich endgültig und absolut vertan auf der Welt. Ich sehe ihn oder erlebe ihn wie er plötzlich erkennt, was das System, in dem er eine mittragende Rolle hat, getan hat, oder (in der emotionalen Gegenwärtigkeit des Erlebens) tut. Und er sich mitschuldig fühlt - und zu niemandem gehen kann um Trost oder so - weil er mit Schuld hat, und von niemandem dafür Verständnis oder Vergebung erwarten kann. Er ist verloren, schuldig, vollkommen einsam. Es ist reine abgrundtiefe Verzweiflung. Und

er tut mir schrecklich leid, und all das was Schreckliches passiert ist zu der Zeit, tut mir auch schrecklich leid. Eigentlich ist es unsagbar, man kann gar nichts dazu sagen, nur davorstehen und Bedauern empfinden. Und ich denke, er hätte das empfinden „sollen“ und sich selber verzeihen können „müssen“. Und auch, daß es vorbei ist, auch die allerschrecklichsten Sachen sind einmal vorbei, und man kann darüber nur tiefes Bedauern empfinden, aber dann kann das Leben wieder „schön“ weitergehen. Sogas wie die Energie oder Qualität des Grauens muß nicht für alle Zeit fortbestehen, wenn es einmal gesehen und bedauert wird. Und ich spüre auch, dass es nicht meine Sache ist, mich muß diese Schwere nicht (weiter) drücken.

Ich bin hier an einem wunderschönen Herbsttag in einer wunderbaren Umgebung - jetzt gerade in einem anderen Bewußtseinszustand, sicher und geborgen, unbeschwert von äußeren Gegebenheiten, frei!

Ich denke über die (möglichen) Opfer nach, was für sie wohl gut wäre - aber das geht mich nichts an und ist für mich nicht so wichtig, es wäre ausserdem sehr, sehr anmaßend, wenn ich glaube zu wissen, was für die Opfer gut ist.

Ich bin erstaunt über das alles, ehrfürchtig, demütig, und fühle große Dankbarkeit über das, was ich erleben durfte. Ich darf mich wohl fühlen, fühle mich auch sehr wohl, geborgen, in mir ruhend, ich bin glücklich. Irgendwann ist da der Gedanke wieso ich so eine „Sache“ in mir habe - so eine Last oder so. Das gehört zu den Geheimnissen der Existenz, und es ist jedenfalls so in Ordnung. Da ist auch so etwas schmeichelhaftes fürs Ego dabei, dass ich das auch toll finde – „mutiger Entdeckungsreisender zwischen den Welten und so“ – und dabei schmunzle ich über mich selbst und meine Anflüge von Arroganz.

Ich hatte auch so das Bedürfnis eine Haltung einzunehmen, wo ich die Stirne auf den Boden halte, so eine Demutshaltung. Was ich tue ist mit der rechten Hand die Stirne und den Scheitel berühren, mit der linken die Bauchgegend, manchmal die Brust abdecken.

Da ist ein Gefühl wie Neugeborenen sein nach dieser Großvateridentifikationsepisode. Wie: ab jetzt mehr hier sein können, mehr Energie für mein Leben frei zu haben, so ein Gedanke, dass selbst, wenn ich ab jetzt nichts mehr Ordentliches in meinem Leben zuwege bringen würde, allein das jetzt schon genug wäre. Der sprichwörtliche Stein, der vom Herzen fällt.

Durch keine äusseren situativen Einflüsse hervorgerufen, und mit dieser eindrücklichen Intensität, hatte ich danach keinerlei Zweifel mehr an der Bedeutung des Schicksales meines Großvaters für mich und auch für meinen Vater. Ich habe keine objektiven Informationen, wo er an was beteiligt war, versuche jedoch zur Zeit, dazu objektiv etwas zu recherchieren. Zu diesem Zeitpunkt vor mehr als 10 Jahren war mir das nicht wichtig, was den Effekt für mich betrifft. Auch das Schicksal meines Vaters (zwischenzeitlich auch verstorben) wurde mir dadurch verständlicher. Seine damaligen Depressionen rührten daher, dass er sich auf der Suche nach „irgendetwas“ der falschen Gruppe zuwandte, einer Art Psychosekte mit Methoden, die es in ähnlicher Form bei den Scientologen geben dürfte. Als er dies für sich als falsch erkannte, hatte er ebenfalls Schuldgefühle, als hätte er sich gegen das Universum oder Gott versündigt, wovon er mir auch noch kurz vor seinem Tod nochmals erzählte. Die Suche nach „etwas“, und dabei an die Falschen zu geraten, empfinde ich als gemeinsames Thema. Das sehe ich auch bei mir, allerdings hatte ich das Glück, in einer Zeit zu leben, in der es viel einfacher möglich war, entwicklungsfördernde Unterstützung beim „Suchen“ zu finden. *Autor: Männlich, Jg. 1964*