
Spirituelle Alchemie

Wie das Leben selbst den Menschen
verwandelt

Die Urform der Alchemie	3
Spirituelle Alchemie	4
<i>Wünsche, Blockaden und Entwicklung</i>	5
<i>Schauen lernen ohne Bewertung – alchemistische Kontemplation</i>	5
<i>Identifikation mit dem inneren Beobachter</i>	6
<i>Lebensbewegungen</i>	6
<i>Der Wandlungsweg des Menschseins</i>	7
<i>Alchemie als Mittel der Lebensdeutung</i>	7
<i>Spiritualität als Offenheit für den transzendenten Lebenshintergrund</i>	8
<i>Das Zusammenwirken des verkörperten Ich mit der transzendenten Wirklichkeit</i>	9

Wie das Leben den Menschen verwandelt

Bei vielen Menschen weckt das Wort „Alchemie“ Vorstellungen von mittelalterlichen Gestalten, die mit verschiedenen Substanzen hantieren und versuchen, sie zu verwandeln. Inzwischen begegnet uns der altertümlich wirkende Begriff „Alchemie“ in neuen Zusammenhängen. Einige davon möchte ich benennen: Der Tiefenpsychologe C.G. Jung hat intensiv das Wissen der mittelalterlichen Alchemisten beforscht, nachdem Symbole in Träumen seiner Klienten auftauchten, die ihm aus alten alchemistischen Schriften bekannt vorkamen. Offenbar sind wir Menschen über die Ebene des Unbewussten an diese Symbolwelt angeschlossen. Daher kann es hilfreich sein, diese Symbolsprache zu verstehen. Auch Roberto Assagioli, der Begründer der Psychosynthese, entdeckte Verbindungen zur Alchemie. Das legten ihm die psychischen Prozesse nahe, die er beobachtete, wenn sich in seinen Klienten Wandlungen anbahnten, die zu einer Synthese ihrer Persönlichkeit führten. Und Franz-Xaver Jans-Scheidegger, Tiefenpsychologe, Kontemplationslehrer und Begründer der Via-Cordis-Bewegung, versucht gegenwärtig das Wissen der alten Alchemisten für den spirituellen Prozess fruchtbar zu machen. Nicht zuletzt gilt die Alchemie als Vorläuferin der wissenschaftlichen Chemie, wie wir sie heute kennen. Auch der Esoterik-Markt hat die Alchemie aufgegriffen.

Die Urform der Alchemie

Über mehrere Jahrhunderte hinweg und in verschiedenen Teilen der Welt (im arabischen Raum, in Europa und auch in China) haben Alchemisten akribisch experimentiert. Aus minderwertigen Substanzen wie Blei soll eine hochwertige Substanz, zum Beispiel Gold, hergestellt werden. Dabei ist es niemals gelungen, tatsächlich Gold herzustellen. Doch den spirituell begabten Alchemisten erschienen die *Einsichten*, die sie in ihrem Tun gewonnen haben, als bedeutsam.

Das, worum es sich im Kern handelte, spiegelt sich in folgender Erzählung wider:

Ein junger Mann sucht einen Eremiten auf, der für seine Weisheit bekannt ist. Tief verneigt er sich vor ihm und bittet darum, bei ihm bleiben und von ihm lernen zu dürfen. „In Ordnung“, sagt der Eremit. „Siehst du den Korb dort? Geh’ mit ihm zum Fluss hinunter und bring mir Wasser.“ Der junge Mann denkt bei sich: „Das wird nicht möglich sein.“ Weil es ihm aber ernst ist, nimmt er den Korb, schöpft Wasser aus dem Fluss und läuft, so schnell er kann, um dem Eremiten von dem Wasser zu bringen. Wie zu erwarten ist der Korb völlig leer, als

er ankommt. Der Eremit fordert ihn ein zweites Mal auf, Wasser zu holen. Im Innern des Mannes regt sich Widerspruch. Trotzdem nimmt er den Korb und folgt der Anweisung des Alten. So schnell er aber auch läuft, er kommt mit einem leeren Korb zum Eremiten zurück. Dieser schickt ihn ein drittes Mal zum Fluss. Nun möchte der junge Mann protestieren, doch gleichzeitig denkt er: „Sicher ist das eine Prüfung“ und macht sich ein drittes Mal auf den Weg. Als er erneut mit leerem Korb bei dem Eremiten ankommt, sagt dieser: „Nun sieh dir den Korb an.“ Der junge Mann denkt bei sich: „Was soll da schon zu sehen sein?“ Dennoch folgt er der Aufforderung des Weisen. Plötzlich blitzt etwas in ihm auf und er sagt: „Der Korb ist ja ganz sauber geworden.“ (mündlich überliefert)

In dieser Geschichte steckt etwas von den Erfahrungen der alten Alchemisten. Sie beobachteten, was geschieht, wenn verschiedene Substanzen miteinander vermischt werden, wenn die entstandene Mischung erhitzt wird, wenn sie abkühlt und noch eine Weile steht, wenn etwas hinzugefügt wird usw. Das konnte eine endlose Prozedur sein. Das Bedeutsame, das sie dabei erfuhren, lag aber weniger auf der stofflichen Ebene. Unerwartet nahmen sie wahr, dass sich *in ihrer Persönlichkeit* etwas verwandelt hatte. Das ließ sie erahnen, dass ihre materiellen Experimente noch auf einer weiteren Ebene wirksam waren. So wurden diese äußeren Experimente zu Symbolen für ein *inneres Geschehen*.

Spirituelle Alchemie

Wenn in unseren Tagen von „spiritueller Alchemie“ die Rede ist, dann richtet sich der Blick von vornherein auf das innere Geschehen, auf den Wandlungsprozess, der sich im Verlauf unseres Lebens vollzieht.

Wir sind es gewohnt, bei unserem Tun auf Ziele und *Ergebnisse* zu achten. Doch im Hinblick auf die Reifungsgeschichte des Menschen ergibt das keinen Sinn, denn für „Mensch-sein“ gibt es kein Ergebnis. Mensch-sein ist eine Dynamik, der beständige *Prozess unseres Lebens*. Und es ist eine interaktive Dynamik, kein isoliertes Geschehen, denn wir stehen in Wechselwirkung mit allen anderen Lebewesen in ihren Prozessen der Wandlung. Deshalb ist es bedeutsam, nicht nur die Innenperspektive, sondern auch die *Außenseite* der Lebensereignisse einzubeziehen. Wenn ich zum Beispiel bei einer mehrtägigen Gruppenveranstaltung den Eindruck gewinne, bei den Mahlzeiten setzt sich niemand neben mich, dann spiegelt sich in der Wahrnehmung, wenn sie in dieser Weise in mein Bewusstsein tritt, eine Verunsicherung darüber, ob ich willkommen bin. In

solchem und ähnlichem Erleben können sich unsere Lebensthemen verbergen oder enthüllen, je nachdem wie bereit wir sind, sie anzuschauen und anzunehmen. Wenn es uns gelingt, die jeweiligen Lebenssituationen anzunehmen, wird Wandlung möglich.

Wünsche, Blockaden und Entwicklung

Im Prozess unserer Menschwerdung werden wir von einer Vielzahl bewusster und einer noch größeren Anzahl unbewusster Wünsche bewegt. Als Indikator dafür können wir zum Beispiel Gefühle von Ärger ansehen. Ich ärgere mich, wenn ich etwas geplant habe und es sich nicht verwirklichen lässt oder ganz anders kommt. Je mehr ich an meinen Vorstellungen festhalte, umso stärker fällt der Ärger aus. Dann kommt es vor, dass ich mich als Versagerin fühle, die Schuld an meinem Missgeschick bei anderen Menschen suche oder die widrigen Umstände beklage. Wenn ich mich nicht von meinen Vorstellungen löse, während ich doch gerade merke, dass sie sich nicht verwirklichen lassen, belaste und blockiere ich mich selbst.

Auf der anderen Seite kann mein Ärger auch Ausdruck einer grundlegenden Unzufriedenheit sein. Darin zeigt sich vielleicht ein Impuls aus der Tiefenschicht des Bewusstseins, der heilen und befreien will. Er zeigt mir, dass ich mich festgefahren habe. Er wirkt wie eine Blockade: „Hier geht es nicht weiter“. Die Botschaft darin heißt: „Schau genauer hin. Bist du noch auf dem Weg, den du gehen willst?“ In diesem Fall steckt hinter meiner Gereiztheit ein Entwicklungsimpuls und es lohnt sich, dem nachzuspüren.

Schauen lernen ohne Bewertung – alchemistische Kontemplation

In ähnlicher Weise haben die Alchemisten gelernt, ihren Blickwinkel zu verschieben. Zuerst betrachteten sie die Außenseite eines Geschehens und wollten bestimmte Ergebnisse mit ihren Experimenten erreichen. Dann aber haben sie *schauen* gelernt, einfach nur zu *beobachten, was geschieht*. Dabei warteten sie nicht auf ein Ereignis, das sie angestrebt oder vorausberechnet hatten, sondern sie verfolgten mit allergrößtem Interesse, was geschieht, in ungerichteter und erwartungsvoller Aufmerksamkeit. So entwickelten sie die alchemistische Kontemplation. Das ist eine Haltung achtsamer Aufmerksamkeit für alles, was in mir und um mich herum ist - ganz einfach.

Wenn wir die alchemistische Kontemplation auf unseren Reifungsprozess anwenden, dann kann sie uns helfen, in eine größere Unabhängigkeit von äußeren Bedingungen hineinzuwachsen. Damit wird es möglich, der Dynamik des Lebens offener zu begegnen. Wenn ich dem Leben mit einer Portion wacher Neugier begegne, erblüht in mir ein

freudiges Gefühl: Was ist da? Wie bewegt es sich und dann mich? Wo ergeben sich Verbindungen? Was löst sich auf? Wie schön und abenteuerlich ist doch das Leben!

Identifikation mit dem inneren Beobachter

Wenn Forscher eine Theorie durch Experimente belegen möchten, beeinflusst ihr Interesse das Ergebnis. Das ist eine Entdeckung, die mittlerweile als unumstößlich gilt. Daher kalkuliert man inzwischen den Einfluss der Voreinstellung in die Forschung mit ein. Bezogen auf unser eigenes Leben ist es genauso, denn es ist nicht möglich, ein absolut neutraler Beobachter des eigenen Lebens zu sein. Doch wir können mit mehr oder weniger Distanz darauf schauen. Je größer unsere Offenheit ist und je weniger wir an feste Vorstellungen gebunden sind, desto ursprünglicher wird ein Erlebnis uns erreichen.

Auf östlichen Meditationswegen und im Konzept der Psychosynthese werden die Teilnehmenden eingeladen, ihr inneres Erleben aus der Perspektive eines inneren Beobachters anzuschauen. Das ist die Funktion des Bewusstseins, die uns vom Primaten unterscheidet: Es ist uns möglich, uns selbst bei unserem Denken, Fühlen und Tun zu beobachten. Dabei nehmen wir eine relativ neutrale Position ein, während wir im Alltagsgeschehen mehr oder weniger mit unserem Handeln, Denken und Fühlen identifiziert sind. Es mangelt uns an Distanz zu den Ereignissen, die uns aufwühlen.

Jeder Mensch entwickelt im Verlauf seines Lebens spezielle Auslöser für Wut, Freude, Begeisterung, und entsprechend läuft eine automatische Reaktion ab, wenn diese Auslöser berührt werden.

Als Alchemisten und Alchemistinnen des eigenen Lebens können wir uns darin üben, unsere Lebensbewegungen und Gestimmtheiten zu beobachten. Bei einem stillen und staunenden Blick in unsere „Lebensretorte“ kann uns Vieles bewusst werden, das uns im Wechselspiel der automatischen Reaktionen entgeht oder erst im Nachgang aufgeht.

Lebensbewegungen

Jede Begegnung, jeder Gedankenaustausch löst vielfältige Bewegungen in unserem Bewusstsein aus. Was immer wir erleben, verändert etwas in uns. Sind wir mit unverrückbaren Werten und Vorstellungen unterwegs, dann können diese Bewegungen in unserem Bewusstsein schmerzlich sein. Ich denke, das ist unnötiges Leiden.

Wenn es uns gelingt, offen und neugierig wie ein Alchemist vor der Retorte zu beobachten, was sich ereignet, dann wächst uns Gleichmut zu. Aus der Distanz eines neutralen Beobachters des eigenen Lebens können wir bewusst und in freier Entscheidung (re-)agieren. In einem Zustand der Nicht-Identifikation können wir in Ruhe

überlegen, was in der jeweiligen Situation hilfreich wäre. Unsere eigene Lebenserfahrung hilft uns dabei, angemessen zu reagieren. Daraus entsteht eine neue Situation, die wir wiederum betrachten können, ohne sie zu bewerten. Ein Impuls ist gesetzt, eine neue Bewegung erzeugt, wie bei der Bewegung von Kugeln auf einem Billardtisch. Es entsteht ein neues Bild, eine neue Realität.

Natürlich fällt es leichter, Reaktionen verschiedener Substanzen in einem Reagenzglas zu beobachten als die Dynamik der eigenen Psyche, besonders im Zusammenleben mit anderen Menschen. Im Alltagsbewusstsein herrschen Identifikationen, Projektionen und unbewusste Übertragungen vor. Sie können ein emotionales Gewühl verursachen, das zu den genannten automatischen Verhaltensmustern führt. Entsprechend identifizierten sich die Alchemisten zunächst mit ihren Experimenten auf der stofflichen Ebene. Durchaus nicht alle brachen zur persönlichen und spirituellen Ebene des Geschehens durch.

Der Wandlungsweg des Menschseins

Anders als die stofflichen Experimente der mittelalterlichen Alchemisten, die absichtsvoll inszeniert wurden, erscheint der Wandlungsweg des Menschen als ein natürlicher Prozess. Es ist das Leben selbst, das uns verwandelt. Wir finden uns mit einer Mischung aus Genen unserer Vorfahren und vielleicht einer individuellen Zutat vor. Wir sind vom Einfluss des sozialen Umfeldes, in dem wir aufgewachsen sind, geprägt. Wir gehen Interessen und Neigungen nach und lassen unseren Lebenswandel davon bestimmen. Wir inszenieren unser Leben gewissermaßen unbewusst. Wir gehen auf das ein, was uns anspricht und versuchen, Unannehmlichkeiten zu vermeiden. Das betrifft alle Bereiche unseres Lebens und führt dazu, dass wir oftmals nicht darüber bewusst sind, wie wir uns in eine bestimmte Lage gebracht haben.

Forme ich mein Leben oder formt mein Leben mich? Bin ich die Regisseurin meines Lebens? Diese Fragen können eine Einladung zur Klärung sein. In Wahrheit geschieht immer Beides zugleich. Mal steht die eine, mal die andere Dynamik im Vordergrund. Wenn ein Mensch die dualistische Perspektive überschreiten konnte, dann spielt diese Frage für ihn keine Rolle mehr.

Alchemie als Mittel der Lebensdeutung

Wenn wir uns in einer schwierigen Lage befinden und wissen möchten, wie es dazu gekommen ist, lehren uns die Alchemisten, innezuhalten. Wir schauen dann mit ungerichtetem und erwartungsvollem Interesse in das Erleben hinein, in stiller Gelassenheit und Offenheit für alles, was sich darin zeigen will. Damit eröffnen wir uns einen transzendenten Horizont.

Unsere natürliche Perspektive ist ego-zentrisch, das heißt, wir sind das natürliche Zentrum unserer Wahrnehmung. Die Alchemisten dagegen erforschen ihre Umgebung nicht bezogen auf sich selbst, sondern auf das Zusammenspiel äußerer und innerer Kräfte. Darüber hinaus erleben sie das Ineinander von aktiv erzeugten und passiv erfahrenen Lebensbewegungen. In der alchemistischen Kontemplation versteht sich das Individuum als eingebettet in einen Zusammenhang mit einer eigenen Dynamik.

Der kontemplierende Mensch, der sein Leben auf Sinn und Bedeutung hin befragt, erfährt, dass er Zentrum seiner Wahrnehmungen und seines Erlebens ist *und* dazu eine Gestalt neben anderen, die ihrerseits Zentrum ihres Erlebens sind. Und mit allen Geschöpfen findet er sich in einem Bewusstseinsraum vor, dessen Zentrum er nicht kennt. Für mich wird das in Lebenssituationen deutlich, in denen Prozesse sich anders entwickeln, als ich gedacht habe. Zum Beispiel wenn in einem Kurs Menschen anders reagieren, als ich es erwartet habe. Ich muss mich umstellen und im Nachhinein erscheint mir die neu entstandene Entwicklung als sinnvoller. Der Plan in meinem Kopf hätte es weniger gut getroffen. Was hat da gewirkt?

Die Beobachterfunktion erfasst: Was bewegt sich im Außenbereich? Wer verhält sich wie? Welche Resonanzen spürt das Ich in seinem Innern? Wie verhält es sich und was löst es damit aus?

Demjenigen, der nicht identifiziert schaut, kann sich das Wechselspiel allen Geschehens in seiner Gesamtheit offenbaren. Das heißt, die alchemistische Ursachenforschung für schwierige Lebenslagen bezieht den ganzen Bewusstseinsraum ein. Da lässt sich eine Kette von Ereignissen, Ursachen und ihre Wirkungen erkennen. Begleitet wird sie von Empfindungen, die ganz persönlich sind, denn nicht jeder Mensch reagiert gleich. Wie ich reagiere, hängt mit meinem Naturell, meiner Prägung und meiner Geschichte zusammen und manche meiner Reaktionen entspringen einem unbewussten Hintergrund.

Die alchemistische Kontemplation – achtsames Schauen ohne eine bestimmte Richtung und ohne Wertung – begünstigt, dass Einsichten aus der Tiefe unseres Bewusstseins aufsteigen. Im gegenwärtigen Erleben offenbart sich ein Teil des Zusammenhangs und zeigt sich als ein Sinnzusammenhang. Bei einem Burnout zum Beispiel liegt die Ursache nicht nur in der Vergangenheit, in der ein Mensch sich überfordert hat. Die bedeutsamere „Ursache“ ist vielleicht die Einladung zu einer neuen Zukunft.

Spiritualität als Offenheit für den transzendenten Lebenshintergrund

Damit rühren wir an den spirituellen Aspekt des Geschehens. Das Wort „spirituell“ leitet sich von lateinisch „spiritus“ – Geist, Hauch – ab. Der Raum, in dem wir uns bewegen, ist kein Vakuum. In der Übertragung des hebräischen Urwortes für GEIST (ruach) klingen

die Qualitäten *Wind, Hauch, Atem* an. Dazu ein kleiner Ausflug in den zweiten Schöpfungsbericht der Bibel und seine symbolische Bedeutung:

„Da formte Gott, der Herr, den Menschen aus Erde vom Ackerboden und blies in seine Nase den Lebensatem. So wurde der Mensch zu einem lebendigen Wesen.“ (Gen 2,7 zitiert nach der Einheitsübersetzung)

Biblich betrachtet leitet sich der Name des ersten Menschen „Adam“ ab von „adama“ (Erde), und heißt „der von der Erde Genommene“. Lebendig wird er erst durch den Atem Gottes: So lange du atmest, wirst du vom göttlichen Geist bewegt. Ich bitte alle Menschen, die nicht monotheistisch und patriarchal denken mögen, die Formulierung „Gott, der Herr“ in übertragenem Sinne zu verstehen: Sie ist ein Versuch, dem *Ursprung des Lebens* einen Namen zu geben. Dieses Schöpfungsbild zeigt, dass zwei Elemente miteinander verbunden werden: Materie (mater, die Mutter Erde) und Geist (der Atem Gottes, Bild für die transzendente Dimension). Der Mensch ist immer ein Kompositum, zusammengesetzt aus Materie und Transzendenz. In und aus diesen beiden Dimensionen lebt der Mensch und umgekehrt, beide Dimensionen wirken auf uns Menschen ein. Und wie die Schöpfungsgeschichte auch verdeutlicht, wirken sie *ineinander*. Letztere Feststellung ist mir besonders wichtig, denn Leib und Seele sind zwar sprachlich zwei unterschiedliche Aspekte, die nur nacheinander beschrieben werden können. Im „richtigen Leben“ aber wirken sie *ineinander*.

Das Zusammenwirken des verkörperten Ich mit der transzendenten Wirklichkeit

In der spirituellen Alchemie wird vom Zusammenwirken der materiellen und der transzendenten Dimension ausgegangen. Anders als beim materiellen Weltbild wird menschliches Leben als mehr angesehen als biochemische Reaktionen im Gehirn. Zu Biologie und Psychologie, grundlegende Aspekte unserer materiellen Existenz und unseres Ich-Bewusstseins, tritt der Aspekt der Spiritualität hinzu, d. h. der „Atem Gottes“, der Hauch oder anders gesagt, die Inspiration aus einer transzendenten Ebene. Sie erschließt sich kontemplativ betrachtenden Menschen, die in ihr persönliches Leben und in das Leben als Ganzes hineinschauen, als *Geheimnis*.

Viele Ereignisse unseres Lebens können wir uns erklären, doch die Lebensdeutung geht nie ganz auf. In alchemistischer Sicht ist das darin begründet, dass Menschsein eine Doppelseite hat: Wir sind an die Materie mit ihren Gesetzmäßigkeiten gebunden und wir werden vom Hauch aus einer Dimension jenseits von Raum und Zeit inspiriert. Die transzendente Ebene kann aus einer Perspektive von Raum und Zeit nicht verstanden werden. Kausale Gesetzmäßigkeiten können das Leben nicht vollständig erklären. Es bleibt ein Rest von Geheimnis. Mit unserer Intuition können wir ihm nahekommen und

mitunter erschließt sich rückblickend der Zusammenhang verschiedener Lebensbewegungen.

Wenn sich das Lebensgewebe in seinem Muster offenbart, dann ist das wie ein Geschenk. Es gibt diese einsichtsvollen Momente, in denen die persönliche Geschichte, die aufeinanderliegenden Schichten der Lebensereignisse, einen Zusammenhang offenbaren, dem ein Sinn hinterlegt ist. Alles bis ins Detail wirkt wie von langer Hand vorbereitet. Unser Leben entfaltet sich von Erfahrung zu Erfahrung, von Begegnung zu Begegnung, von Einsicht zu Einsicht. Dabei können wir zu wachsender Bewusstheit erwachen und vielleicht ist es das, worum es in unserem Leben geht.

Vor allem schmerzliche Prozesse sind geeignet, uns Menschen aus dem Dämmer Schlaf zufälliger Lebensbewegungen zu erwecken. Sie sind unangenehm, aber gerade darum stoßen sie eine besondere Nachdenklichkeit und Hörsamkeit an. Ganz von allein stellt sich der Wunsch nach Einsicht ein. Dabei ist es hilfreich, nicht nur zurückzublicken und die Ursache einer Krise in der Vergangenheit zu suchen. Die Ursache kann – wie gesehen – auch in der Zukunft liegen, in dem Sinne, dass der „Hauch“ von der anderen Seite uns einen Entwicklungsimpuls gibt. Aktionismus ist in solchen Momenten eine weniger gute Strategie. Der Versuch, etwas zu unternehmen, „damit es mir wieder besser geht“, ist zwar verständlich. Er könnte aber nur in das alte Stadium zurückführen und die Geburt des Neuen, das sich in der Krise angekündigt hat, würde erschwert oder gar verhindert werden. Eine kontemplative Haltung des *Schauens ohne Bewertung* kann solche Geburtsprozesse unterstützen. Sie erfordert die Bereitschaft, schwierige Lebenszeiten zu ertragen. Die Kehrseite des Versuchs, leidvolle Zustände zu umgehen, ist die Vermeidung von Reifungsprozessen. Insofern ist es gut, eine Vision zu haben oder von einem Menschen zu wissen, der hindurchgegangen ist und mit seinem Leben bezeugt, dass der Wandlungsweg mit seinen spannenden und schmerzlichen Etappen in eine Lebensgestalt von Schönheit und Liebe hinein münden kann.

©Ingrid-Sarah Orlowski, 22.06.2017

