



## MTK - INFO

Main Transpersonale Kär a.s.b.l.

Letzebuurger Gesellschaft fir Transpersonal Psychologi

### Neues aus der Gruppe: Meditation und Textdiskussion

#### DREI ODER VIER GRUNDÄNGSTE ?

Karlfried Graf Dürckheim spricht in seinem Buch vom doppelten Ursprung des Menschen von drei Grunderfahrungen des Menschen: „Die Erfahrung, in der der Mensch im Erleben **die Angst vor der Vernichtung** verliert, ist eine der Erfahrungen, die ihn veranlassen, von einem überweltlichen Sein zu sprechen.

Die zweite Grundnot dieses Lebens liefern **das Absurde**, das schlechthin Widersinnige, wo es den Menschen über die Grenze ertragbarer Verzweiflung hinausdrückt und an die Grenze des Wahn-Sinns bringt. So beispielsweise dort, wo ein Mensch unmenschlich behandelt wird und sich nicht wehren kann, wo er ein Maß an Ungerechtigkeit erfährt, das unerträglich geworden ist .. Auch hier kann es das vom Natürlichen her paradoxe Ereignis geben, dass der Mensch einmal tut, was er von seinem gewöhnlichen Standort aus nicht kann: das Unannehmbare anzunehmen -.

Es gibt noch eine dritte Seinserfahrung von gleichem Rang, dort nämlich, wo der Mensch in **totale Einsamkeit** geworfen etwa durch den Verlust des nächsten Lebensgefährten, durch Ausstoßung aus seiner Gemeinschaft u. a. — in eine Traurigkeit fällt, die das ihm mögliche Maß ertragbarer Trostlosigkeit überschreitet.

Wenn es ihm dann geschenkt wird, das Unvollziehbare zu vollziehen und sich, auch nur für einen Augenblick, der Wirklichkeit, so wie sie ist, zu unterwerfen, wiederum also das Unannehmbare anzunehmen, dann *kann* es geschehen, dass er sich plötzlich aufgefangen

fühlt wie von unsichtbaren Armen, von einer Liebe umfangen und in einem Geheimnis geborgen, wovon er nicht sagen könnte, wer ihn liebt oder wen er liebt.

Er befindet sich einfach, wie vordem in einem Zustand der Kraft und in einem Zustand der Klarheit, so nun in einer überweltlichen Liebe geborgen und ist damit eines alle seine bisherigen Daseinsvorstellungen übergreifenden, in ihm aufgegangenen, alles in sich aufnehmenden und aufhebenden überweltlichen Seins geworden.“

Man könnte hier auch von den drei Grundängsten des Menschen sprechen, der Angst vor der physischen Zerstörung (Krankheit, Tod), der Angst vor dem Alleingelassenwerden und der Angst vor der Sinnlosigkeit. Am MTK-Meditationsabend mit Textdiskussion im Monat Mai haben wir folgenden Text unbekannter Herkunft mit dem Thema „Die Frage nach den letzten Dingen“ gelesen und besprochen. Hier ist die Rede von vier Ängsten, die Angst nach der Freiheit (der Verantwortungsübernahme) kommt hinzu.

“Die Existenzpsychologen glauben... dass es nicht nur die unakzeptierten Triebe sind die uns Unbehagen bereiten. Sie sprechen von den »letzten Dingen« - grundlegenden Gegebenheiten des Lebens, denen wir aufgrund unseres Daseins gegenüberstehen-, die ebenfalls angstauslösend wirken und Abwehrmechanismen hervorrufen. ...

Was sind diese »letzten Dinge«, diese unvermeidbaren Gegebenheiten unseres Daseins? Irvin Yalom gliedert sie in seinem Buch **Existential Psychotherapy** in vier Hauptkategorien auf:

**Tod, Freiheit, Isolation und Sinnlosigkeit.**  
Wir werden sie einzeln betrachten.

Alles was geboren wird, muss eines Tages sterben. Heute sind wir noch am Leben, aber eines Tages werden wir aufhören zu existieren und obwohl es kein Entrinnen vor dem Tod gibt, errichten wir allerhand Verteidigungsmauern, um dieser Tatsache nicht ins Auge sehen zu müssen. Das Christentum spricht von einem Leben nach dem Tode; Esoteriker glauben an Reinkarnation und an die Unsterblichkeit der Seele. Vielleicht entsprechen diese Vorstellungen den Tatsachen, viele Existenzpsychologen würden aber behaupten dass solche Glaubenslehren nur ein Mittel sind, um die Endgültigkeit des Todes nicht anerkennen zu müssen. Ein Teil in uns ist sich der Unvermeidbarkeit des Todes bewusst, ein anderer aber reagiert mit Schrecken auf die Aussicht, dass wir nicht mehr sein werden, und wünscht sich, weiterleben zu können. Wir beschwichtigen unsere Todesangst, indem wir Wege finden und „unsterblich“ zu machen. Der Gedanke an Ruhm und das Fortbestehen in der Erinnerung vieler Menschen hilft unserem Ich seine Angst vor seiner Sterblichkeit zu verringern. Bücher zu schreiben und Kunstwerke zu schaffen, die unser Leben überdauern, ist beruhigend für den Teil in uns der sich nach Unsterblichkeit sehnt. Uns fortzupflanzen und Kinder zu kriegen ist auch eine symbolische Art unser Weiterleben zu sichern. ...

Nach existenzpsychologischer Theorie gehört auch der Begriff der Freiheit zu den letzten Dingen. Wir allein sind verantwortlich für unser Tun und unser Leben ist das Ergebnis einer Reihe von Entscheidungen, die wir treffen, ob bewusst oder unbewusst. Nur wir selbst tragen die Verantwortung für diese Entscheidungen. ...

Die Tatsache, dass wir allein für unser Leben verantwortlich sind, ist furchterregend. Was ist, wenn wir das Falsche wählen? In seinem Buch *Die Furcht vor der Freiheit* sagt Erich Fromm, dass manche Menschen lieber in einem totalitären Staat leben, wo ihnen alle Entscheidungen abgenommen werden, als sich der Furcht vor eigenen Lebensentscheidungen auszusetzen.

Wir versuchen einander dazu zu bringen, für uns Entscheidungen zu treffen. Wir schreiben letztendlich die Verantwortung für unser Leben dem Schicksal, den Göttern oder unserem Unbewusstsein zu – jedem und allem, nur nicht uns selbst.

Die dritte der genannten Gegebenheiten unseres Lebens, die wir ebenso fürchten ist die Tatsache, dass zwischen uns und anderen Menschen immer eine unüberwindbare Kluft bestehen wird, gleichgültig wie eng wir mit jemandem verbunden sind. Niemand kann uns je vollständig ken-

nen, noch können wir je die Persönlichkeit eines anderen vollkommen ergründen. Wir werden allein geboren, und wir müssen allein sterben. Wir versuchen uns gegen unsere Gefühle der Isolation durch Liebe und Beziehungen zu schützen, und sind auf der Suche nach einer symbiotischen Verbindung in der wir mit einem anderen Menschen verschmelzen können. Wir existieren als Einzelwesen und sehnen uns danach, ein Teil eines größeren Ganzen zu sein.

Schließlich kommen wir zu der Frage der Sinnlosigkeit. Die meisten Anhänger der Existenzpsychologie glauben nicht an die absoluten Wahrheiten, sondern sie sind der Auffassung, dass der Sinn des Kosmos der ist den wir ihm selbst verleihen. „Die einzige absolute Wahrheit ist die, dass es keine „absolute“ Wahrheit gibt.“ Wenn das wahr ist, warum sind wir dann auf der Erde, und wie sollen wir leben? Selbst wenn es keine von Anfang an existierenden Wahrheiten gibt, so brauchen wir als Menschen doch die Gewissheit, dass es einen Sinn gibt, damit wir unserem Leben eine Ordnung und eine Richtung geben können.“

Dieser Text soll auch Dir helfen Gedanken zu diesen Grundthemen und ihrem Erleben im Inneren und Äußeren zu machen. Suchst Du einen Austausch über diese Art „transpersonaler“ Themen, bist Du **am offenen dritten Dienstag des Monats in Goettingen** willkommen. Textvorschläge der Teilnehmer sind erwünscht. **Die Meditation dauert zweimal 20 Minuten**, die jeweils kurzen und allen verständlichen Texte werden ohne Vorbereitung am Abend gelesen und besprochen. Was bedeutet das Gelesene für mich und meinen Alltag? Besteht ein Zusammenhang zum Zeitgeschehen oder zu meiner persönlichen Lebensgeschichte? AG

### Neues aus den beiden Gruppen über Lebens- und Sinnfragen

Immer wieder stellen die Menschen in unseren Gruppen, nach einer Meditation oder einer Tiefenentspannungsübung fest, dass es ihnen zu Hause, im stillen Kämmerlein nicht gelingt, in den gleichen tiefen wohltuenden Zustand einzutauchen, selbst wenn sie es gewohnt sind zu meditieren, selbst wenn sie eine Entspannungstechnik gut beherrschen. Und dann stellen sie die Frage: Weshalb ist das so? Wie ist das zu verstehen? Es ist still, wenn wir zusammen sitzen, wir haben die Augen

geschlossen, jeder ist allein mit sich in seinem Inneren. Desgleichen ist während einer Tiefenentspannungsübung mit geleiteter Imagination jeder für sich, ohne objektiv zu wissen wie es den anderen Teilnehmern geht, was in ihrem Inneren vorgeht. Vielleicht hilft folgende Erklärung.

Es gab eine Zeit, da hat der Mensch sich über die Gruppe definiert. Er war Mitglied eines Stammes, Teil eines Kollektivs und als Individuum alleine nicht überlebensfähig. Dann kam das was der Historiker Karl Jaspers Achsenzeit genannt hat. Die großen monotheistischen Religionen entstanden. Zum ersten Mal in der Geschichte entstanden allgemeingültige stammesübergreifende Gesetze und Regeln welche den Menschen vor den Willkürlichkeit der Stammeskulturen schützen konnte. Nur so wurde es möglich dass der Mensch sich in Richtung eigenständige Persönlichkeit entwickeln konnte. Allerdings definierte er sich vorerst nur über die soziale Rolle, die er in seinem Kollektiv einnahm.

Seit Beginn der Neuzeit hat der Mensch angefangen sich gegen die weltlichen und kirchlichen Diktaturen aufzulehnen, weil er immer mehr zu einem individuellen Bewusstsein und eigener innerer Autorität findet. Dies hat uns, zumindest hier im Westen, Demokratie und Religionsfreiheit und viele andere Freiheiten gebracht. Für immer mehr Menschen ist es nun an der Zeit das Ego, dessen Aufbau wichtig für die Entwicklung des Menschen war, zu transzendieren und das kann nur in der Gruppe geschehen. Menschen die gelernt haben für sich selbst zu sorgen und sich selbst zu verwirklichen, merken irgendwann, dass es ihnen immer weniger bringt für sich allein noch mehr Güter anzusammeln, noch tollere Erfahrungen zu machen, oder spiritueller Highlights zu sammeln. Die Globalisierung zieht auch in den Bereich der Spiritualität ein. Die Gruppe wird wieder wichtiger, Meditation in der Gruppe und für die Gruppe wird befriedigender weil sie uns erfahren läßt, dass wir miteinander verbunden sind, dass wir in einen gemeinsamen Raum eintauchen können, indem wir uns gegenseitig geistig unterstützen können und dass wir auch und besonders auf dieser geistigen Ebene zusammen mehr sind als allein. Unser Selbst wird nicht abgeschafft, es wird transzendiert. Jeder bringt sein Eigenes in den meditativen Raum mit hinein, wo es für die anderen und für ihn selbst da ist. MRF

<p>Seminar mit Johannes Stüttgen Am 12.-13. Januar 2007</p>
---

**DIE „DREIGLIEDRIGE“ ZUKUNFT  
BEGINNT IN UNS!**

2005 hielt Johannes Stüttgen auf Einladung des MTKs einen Vortrag zum Thema „Was verlangt die Zukunft von uns?“ Dieses Jahr trug sein Vortrag den Titel „Zukunft und Liebe“. Jeweils animierte er am Samstagmorgen ein Seminar, das 2006 den Titel „Die dreigliedrige Gestalt der sozialen Plastik“ trug. Am Wochenende 12./13. Januar 2007 wird er nun zur Vertiefung des Themas „Dreigliederung“ ein Seminar in Esch (in Tillys Atelier) abhalten. Eine dreigliedrige Gesellschaftsordnung wird nur Philosophie bleiben, wenn wir nicht die Idee der Dreigliederung innerlich erleben können. Erst wenn die einzelnen Menschen das volle Bewusstsein davon erlangt haben, können sie gemeinsam zu einer neuen Gestaltung des sozialen Organismus, das heißt des gesellschaftlichen Zusammenlebens, übergehen. Johannes Stüttgen wird Anstöße geben um uns endlich auf den Weg zu machen.

## Veranstaltungen des MTK

### Wöchentliche Meditationsgruppen !

(am 1. und 3. Mittwoch und 2. und 4. Dienstag im Monat)

**Alle Gruppen finden regelmäßig statt, außer in den Schulferien. Jeder Teilnehmer/in trägt durch seine/ihre freiwillige Teilnahme die volle Verantwortung für sich selbst. Er/sie kommt für verursachte Schäden selbst auf und stellt den MTK von allen Haftansprüchen frei. Kostenbeteiligung pro Abend : 3 €, Mitglieder frei (beim Abend kreatives Malen 8€, Mitglieder 5€).**

### I. Wöchentliche offene Gruppen

von 20:00 - 22:00 Uhr

**Alle Gruppen ohne Anmeldung sind offen für alle Interessenten. Teilnehmer die zum ersten Mal teilnehmen, sind gebeten sich über Telefon (710629), Email ([mtk@mtk.lu](mailto:mtk@mtk.lu)) oder web ([www.mtk.lu](http://www.mtk.lu)) zu erkundigen, ob die Gruppe nicht ausnahmsweise verlegt werden oder ausfallen musste. Im Prinzip sind Ersatzkoordinatoren vorgesehen und regelmäßige Teilnehmer können im Falle von Terminänderungen kontaktiert werden.**

### Dienstagabendtreffen in Goetzingen

2,rue de Windhof, bei Stauder – gegenüber der Kirche  
Bogentor, Türe rechts, 2. Stock

1. Erster Dienstag im Monat  
**Gesprächsaustausch über Lebens- und Sinnfragen**  
([www.mtk.lu/sinnfragen.html](http://www.mtk.lu/sinnfragen.html))  
Koordination: Marie-Rose Fritz
2. Zweiter Dienstag im Monat  
**Meditation als Übungsweg**  
**Dynamische Entspannung und stille Meditation**  
([www.mtk.lu/uebungsweg.html](http://www.mtk.lu/uebungsweg.html))  
Koordination: Alfred Groff, Jean-Marie Godar
3. Dritter Dienstag im Monat  
**Wo komm ich her, wo geh ich hin ?**  
**Tiefenentspannung und geleitete Imagination**  
([www.mtk.lu/woherwohin.html](http://www.mtk.lu/woherwohin.html))  
Koordination: Marie.Rose Fritz
4. Vierter Dienstag im Monat  
**Meditation als Übungsweg**  
**Stille Meditation und Textdiskussion**  
([www.mtk.lu/uebungsweg.html](http://www.mtk.lu/uebungsweg.html))  
Koordination: Alfred Groff , John Lippert

### Mittwochabendtreffen in Esch/A.

374,bd. Charles De Gaulle, Atelier Op Raemerech  
am Ende der Autobahn Luxemburg-Esch, Richtung Belvaux

5. Zweiter Mittwoch im Monat  
**Kreatives Malen**  
([www.mtk.lu/malen.html](http://www.mtk.lu/malen.html))  
Koordination: Tilly Wengler-Haan

#### Impressum:

MTK a.s.b.l.

B.P. 54, L-8005 Bertrange

Redaktion: Marie-Rose Fritz, Alfred Groff

Tél.: 71 06 29 , email : [mtk@mtk.lu](mailto:mtk@mtk.lu) , web: [www.mtk.lu](http://www.mtk.lu)

CCPL: IBAN LU29 1111 1315 0671 0000

### II. MTK-Gruppen mit Anmeldung

6. Erster und dritter Mittwoch im Monat (20h)  
**Meditationskreis**  
**Stille Meditation**  
([www.mtk.lu/uebungsweg.html](http://www.mtk.lu/uebungsweg.html))  
Ettelbruck  
Koordination: Gaby Heintz
7. Vierter Mittwoch im Monat (20h)  
**Bodyenergetics**  
**Meditativ-körperzentrierte Erfahrungen**  
([www.mtk.lu/bodyenergetics.html](http://www.mtk.lu/bodyenergetics.html))  
Goetzingen, 2, rue de Windhof  
Koordination: Jean-Marie Godar , Alfred Groff
8. **Arbeitsgruppe „MTK-IDEE“** in Zusammenarbeit mit der Initiative für Demokratie-Erweiterung asbl  
Zusammenspiel psycho-spiritueller und gesellschaftlicher Entwicklungen  
Themen wie Menschenwürde, soziale Dreigliederung, Demokratie oder Geldfragen.  
([www.mtk.lu/idee.html](http://www.mtk.lu/idee.html), [www.mtk.lu/dreigliederung.html](http://www.mtk.lu/dreigliederung.html))  
Koordination: Alfred Groff , John Lippert
9. **Arbeitsgruppe Erkenntnis- und Schulungsweg**  
Lesen und besprechen geisteswissenschaftlicher Texte  
(Vertiefung des Ansatzes aus Gruppe 4.)  
Koordination: Alfred Groff , John Lippert

### III. MTK-Supervisionskreis

(für Gruppen-Koordinatoren und Seminarleiter)

Koordination: Diane Kayser, Béatrice Didong

K A L E N D E R		
WANN	WAS	WO
<b>JULI 2006</b>		
04.07.2006	Lebens- und Sinnfragen	Goetzingen
05.07.2006	Meditation als Übungsweg	Ettelbruck
11.07.2006	Meditation als Übungsweg	Goetzingen
12.07.2006	Kreatives Malen	Esch/Alzette
<b>SEPTEMBER 2006</b>		
19.09.2006	Woher ? Wohin ?	Goetzingen
20.09.2006	Stille Meditation	Ettelbruck
26.09.2006	Meditation und Textdiskussion	Goetzingen
27.09.2006	Bodyenergetics	Goetzingen
<b>OKTOBER 2006</b>		
03.10.2006	Lebens- und Sinnfragen	Goetzingen
04.10.2006	Stille Mediation	Ettelbruck
10.10.2006	Entspannung und Meditation	Goetzingen
11.10.2006	Kreatives Malen	Esch/Alzette
17.10.2006	Woher ? Wohin ?	Goetzingen
18.10.2006	Stille Meditation	Ettelbruck
24.10.2006	<b>Meditation und Textdiskussion</b>	Goetzingen
25.10.2006	Bodyenergetics	Goetzingen