

Ruediger Dahlke – Margit Dahlke

# Die Hollywood-Therapie

Was Filme über uns verraten

**LESEPROBE**

edition  einblick

## Märchen und Mythen, Träume und Filme

Die meisten Modernen haben nicht nur ihre Märchen und Mythen vergessen, sie erinnern sich auch kaum mehr an ihre Träume. So müssen Filme auch die Funktion von Träumen weitgehend mit übernehmen. In der alten Zeit wurden Träume wahr und wichtig genommen und befruchteten das Leben. Das fehlt uns heute so sehr. Ein Segen, dass Filme uns inzwischen ähnlich real erscheinen wie früher Träume. Solange wir träumen, wirkt der Traum real; solange wir Filme schauen, sind sie ähnlich wirklich, weil wir in ihre Bilder-Welten ebenso eintauchen und sie in Resonanz zu unserer inneren Seelen-Bilder-Welt treten. Der stimmige Film im passenden Moment kann uns helfen, die Vergangenheit zu verarbeiten und zu erkennen, wer wir waren, um so mit unerledigten Geschäften fertig zu werden.

Er kann uns aber auch durch Belebung unserer Träume die Zukunft an die (Lein-)Wand malen, ihr Gestalt und Struktur geben und uns selbst Hoffnung und Sinn. So kann ein Film uns erleben lassen, wer wir sein könnten, wenn wir es wagten, seiner Botschaft zu folgen, sie uns zu Herzen nähmen und unsere Seele davon berühren ließen.

Und er kann uns – welch wundervolle Magie! – ganz in den Augenblick versetzen und uns helfen, die Gegenwart zu genießen.

Und so wie Träume die Seelen-Bilder-Welt jede Nacht wieder in Ordnung bringen und halten, können Filme allabendlich Ähnliches leisten. Ohne Zweifel erleben wir nach einem erhebenden Film eine schönere und sogar wundervollere Nacht als nach einem herabziehenden und -setzenden Streitgespräch, einer entwürdigenden Talk- oder Casting-Show. So können (und müssen tatsächlich) Filme heute eine wichtige Rolle in der Seelenhygiene übernehmen.

Sigmund Freud erkannte Träume als Königsweg zum Unbe-

wussten, C. G. Jung sah in ihnen auch die Brücke zu Mythos und Religion. Filme können uns mit beidem in Berührung bringen. Die moderne Welt, die zunehmend auch den Kontakt zur Religion verliert und sich zwar noch für eine Kultur hält, aber keinen Kult mehr pflegt, braucht Filme viel dringender als sie sich träumen lässt. Vor allem, weil mit der Religion auch der Sinn verloren geht, was sich in Krankheitsbildern wie Burn- und Bore-out, Depression und Angstsyndromen niederschlägt. Filme sind für viele heute der einzig verbliebene Zugang zur Sinnfindung.

Filme bilden Lebensgeschichten und -muster ab, Archetypen und Lebensprinzipien. Es war gar nicht schwer, zu allen 12 großen Lebensbühnen ausreichend Anschauungsmaterial zu finden. Im Gegenteil, wenn dieses Buch viele Herzen und Seelen erreicht, haben wir schon längst genug Stoff und Themen für weitere. Allein die Filme zu Krankheitsbildern und ihrer Lösung füllten einen weiteren Band, die zu Märchen, Mythen und Archetypen würden spielend einen dritten ergeben, die zu Entwicklungskrisen und Lebensübergängen einen vierten usw. Ob es zu diesen Folgebänden kommt, liegt in Händen der Leser(innen), also Euren ...

Sobald sich diese Muster mit unserer eigenen Seelenwelt verbinden, sie uns tief im Innern berühren, kann Entwicklung geschehen und sich Selbsterkenntnis ergeben. Auf der 9. Lebensbühne können wir wieder Sinn finden und uns einem erfüllten Leben nähern, wie es uns Christus nahe gelegt hat.

Hier dürfte auch der Grund dafür liegen, warum das Medium Film die Welt spielend erobert hat. Hollywood war insofern ungleich erfolgreicher als das US-Militär, das beim gleichen Versuch doch auf erheblichen Widerstand stieß und stößt. In Lichtspiel-Häusern hatte Hollywood dagegen leichtes Spiel.

Filme bedienen sich vieler Ebenen zugleich: natürlich jener der Bilder, die die Seele ansprechen, aber auch der gesprochenen Sprache, die unsere Gefühle berührt, ebenso wie der Musik, die nie fehlt und so bewegen kann. Nicht zuletzt beschäftigt sie unseren

Geist. Sie haben wie Träume die Möglichkeit, Phantasien in lebendige Bilder umzusetzen und uns beliebig durch Raum und Zeit reisen zu lassen. Nicht immer logisch und manchmal nicht mal chronologisch, sind sie doch fast durchwegs analogisch und berühren mit ihren Analogien unsere tieferen Seelenebenen. Sie kennen ungleich weniger Grenzen und Beschränkungen als unser reales Leben und ermöglichen so Inspiration und Anstoß zu Höherem und Größerem, Erhabenerem und Erhebenderem. Obendrein können sie helfen, dem „Schattenprinzip“, unserer anspruchsvollsten Lernaufgabe, gerecht zu werden. Sie müssen Sinn machen und ergeben Sinn und bringen diesen so oftmals in unser Leben zurück.

Filme sind unter den Formen der Kunst die vielfältigste und vielschichtigste und stellen die wesentlichste moderne Kultur- und Symbol-Quelle dar. Sie berühren Seele und Geist, und selbst der Körper geht, reitet und liebt beim Zuschauen mit. Filme verkörpern Muster, beseelen uns aber auch, wenn wir ihre Botschaft begreifen und zugleich beherzigen.

Dieses Buch will die Welt der Symbole wieder näher zu uns heranholen und alle 12 Lebens Bühnen bzw. -themen mit Hilfe von Filmen in unser Leben einladen. Die Filmewelt eignet sich dazu wie keine andere, denn vielen Regisseuren und Schauspielern geht es bei ihrer Arbeit noch mehr um Geschichten als um Geld, wie man an ihren Auswahl-Kriterien und Themen-Schwerpunkten sieht. Robert Redford hat als Schauspieler fast ausschließlich den (Sonnen-)Helden gegeben und seine Karriere auf der 5. Lebensbühne verbracht, auf der es unter anderem um Charisma und den „strahlenden“ Selbsta Ausdruck geht. Erst an ihrem Ende hat er sich als Regisseur aus dieser Enge befreit und so großartige Filme gedreht wie *Die Legende von Bagger Vance* oder auch das Jugenddrama *In der Mitte entspringt ein Fluss*. Clint Eastwood hat sich ebenfalls erst als Regisseur aus der Beschränkung auf die marsischen Helden der 1. Lebensbühne befreien und Filme wie das Liebesdrama *Die Brücken am Fluss* drehen können.

So richtig in Fluss und in die Fülle der Lebensthemen kamen sie erst, als sie selbst inszenierten. Nicht wenige Schauspielerinnen und Schauspieler wie auch Barbra Steisand folgten dieser Verlockung und erschlossen sich in der späten Phase ihrer Karriere als Regisseure noch weitere Lebens Bühnen und -themen.

## Kino auf Rezept

Schon seit geraumer Zeit arbeiten Psychotherapeuten im angelsächsischen Raum erfolgreich mit der sogenannten Cinema-Therapy. John W. Hesley, ein Therapeut aus Texas, sagt: *„Filme stellen Rollenmodelle zur Verfügung, sie spenden Inspiration und Hoffnung und bieten neue Lösungen für alte Probleme.“* Bernie Wooder, ein Londoner Therapeut, formuliert es so: *„Szenen, die faszinieren oder verstören, können den Schlüssel zu verborgenen Traumata oder unterdrückten Sehnsüchten enthalten.“* Stuart Fischhoff von der California State University betont: *„Filme handeln oft von Themen, die PatientInnen in der Therapie nicht diskutieren können, weil sie zu schmerzhaft sind. Filme können diese Barrieren niederreißen.“* *„Alles, was uns hilft zu reifen oder uns besser zu fühlen, ist therapeutisch“*, weiß der finnische Cineast Pekka Mekkipää.

Filme können starke Gefühle auslösen, was weder in der herkömmlichen, in den USA noch immer sehr verbreiteten Psychoanalyse, noch in Gesprächstherapien die Regel ist. Kinohelden leben für uns Phantasien aus und machen so Filme zu Übungsfeldern für das richtige Leben. Leinwandwerke sind obendrein eine Art Spielplatz kollektiver Träume, Möglichkeiten und Visionen. Wo Protagonisten auch „böse“ sind und verbotene Schattenphantasien ausleben wie in Horrorfilmen, verhelfen sie manchmal sogar zu einer Schattentherapie. Sie schenken uns in der

Identifikation mit den Darstellern den Mut, Tabus zu brechen, dem biblischen Auftrag folgend, „warm oder kalt“ zu sein und die Extreme zu wagen. Die Stars, unsere Leitsterne, lassen uns in ihren verschiedenen Rollen Sternstunden erleben, in denen sie die Stirn, den Mut und die Kraft haben, schwere Schicksalsschläge und alle möglichen Widrigkeiten des Lebens beispielhaft zu bewältigen. Sie experimentieren mit den erstaunlichsten, am meisten herausfordernden Lebensmodellen, machen ihre Erfahrungen gleichsam stellvertretend für uns und stellen sie uns zur Verfügung. *Captain Fantastic* etwa zeigt Fehler auf, die wir in der Kinder-Erziehung auch einfach auslassen könnten.

So bringen uns Filme auf Ideen und geben Beispiele, den eigenen Weg zu finden und zu gehen. Filmemacher sind in aller Regel kreative, originelle Menschen mit Ansprüchen an das Leben. Sie wollen be- und verzaubern, auf- und erklären, ver- und aussöhnen oder aber auch aufstacheln und -hetzen – jedenfalls verändern. Sie machen meist Mut zu außergewöhnlichen, kreativen Lösungen und locken uns nicht auf die angepassten Trampelpfade des Mainstreams, wie es normale Erziehung und Sozialisation mit Hilfe der Institutionen der bürgerlichen Gesellschaft tun. Insofern kommen sie dem eigentlichen Lebensauftrag unserer christlichen Kultur („*Weil du lau bist, und weder warm noch kalt, will ich dich ausspeien*“) oft näher als das entsprechende Bodenpersonal der Religion. Manchmal können sie sogar dazu ermuntern, sich vom (gut-)bürgerlichen Mantra „*Hoffentlich geschieht nichts!*“ zu lösen und stattdessen ein buntes, lebendiges Leben auf all seinen 12 Lebensbühnen zu wagen.

Nicht selten handeln Filme sogar ganz direkt von Psychotherapie und lassen uns mittels Identifikation mit ihren Hauptfiguren in alle Arten von Problemen eintauchen, ermöglichen, menschliche Schwächen, Ängste, Verbiegungen und Neurosen (mit)zuerleben. Mit Jack Nicholson versinken wir etwa lebensecht in Zwanghaftigkeit bei *Besser geht's nicht* und sogar in Psychosen wie bei *Birdy*

mit Matthew Modine und Nicolas Cage. Oder wir stürzen uns geradezu in die Manie von *Mr. Jones* alias Richard Gere.

Da Filme in der Mehrzahl zum Happy-End tendieren, ergeben sich daraus verschiedenste Auswege aus komplizierten Situationen, mithin auch Handlungs- und Therapie-Optionen für den Zuschauer. Anderenfalls wird zumindest der Grund des Scheiterns deutlich. Auch das ist hilfreich, da man vorgelebtes Versagen nicht zwingend nachmachen muss. So laden Filme zu einer Art Probeleben ein und stellen eine Art multidimensionale Spielwiese zur Verfügung, wie es etwa auch Psycho- oder Gruppentherapie anstreben. Insofern können sie diese beiden Methoden wundervoll ergänzen.

Filme haben dabei noch den enormen Vorteil, uns durch jederzeit mögliches Abstandnehmen von außen den Überblick über die ganze Geschichte und ihre Handlungsstränge zu gewähren. Das Zeugen-Bewusstsein, die Beobachter-Position einzuüben, wozu östliche Philosophien gern einladen, fällt im Film leichter als im richtigen Leben und lässt sich bei jedem Film neuerlich üben. Vor allem ist dies bei wiederholtem Betrachten möglich. Zumindest könnte dieses Abstandnehmen auf jedes Filmerlebnis folgen: in einem Rückblick, der den Film umso wertvoller macht. Die Zeit nach dem Film-Ende ist ebenso wichtig wie jene, die auf das Ende einer Psychotherapie, eines Tages oder sogar des ganzen Lebens folgt. Wer das jeweilige Ende versteht und daraus lernt, kann beim nächsten Schritt neu gestalten, Altes verändern und schlussendlich alles besser ins Leben einordnen. Das sind auch zugleich die drei entscheidenden Schritte zur Heilung, die Aaron Antonovsky mit seinem Begriff der Salutogenese in den 80er-Jahren des letzten Jahrhunderts vorschlägt: 1. verstehen, 2. gestalten, 3. Sinn (darin) finden. Filme in dieser Hinsicht zu nutzen, bietet wundervolle Chancen.

Werden diese Momente des Abstandnehmens, um am fremden Beispiel fürs eigene Leben zu lernen, nicht übertrieben, kann der Wechsel zwischen Identifikation und Zeugen-Bewusstsein zu

entscheidenden Entwicklungsschritten verhelfen.

Wie oft denkt man sich beispielsweise in Filmsituationen: „Wieso sagt er/sie nicht, was los ist?“ Im französischen Film **3 Herzen** geraten zwei Schwestern und ein Steuerprüfer, ohne dass einer der drei daran schuld wäre, in eine herzerreißende Situation, die durch rechtzeitiges Miteinanderreden leicht hätte vermieden werden können. Wir erleiden händeringend mit den dreien die sich abzeichnende, vom Schicksal inszenierte Tragödie. Wenn wir die wachsende Anspannung in uns spüren oder anschließend über den Film nachdenken, können wir uns fragen, in welchen Lebenssituationen wir selbst durch Mauern, durch Nicht-An- und -Aussprechen unserer wahren Gefühle ähnliche Situationen heraufbeschwören. Es gäbe sogar anschließend die Chance, für sich in der Phantasie einen zweiten Teil zu drehen, in der der Hauptdarsteller die erstaunliche Koinzidenz anspricht und damit beiden Partnerinnen und sich selbst die Chance eröffnet, sich anders zu verhalten. Vor allem lässt sich das nicht nur mit Filmen, sondern auch mit Situationen des eigenen Lebens bewerkstelligen, und der Satz „Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben“ bekommt tieferen Sinn.

Da sind drei Menschen, die sich lieben: Beide Schwestern sind einander die wichtigsten Menschen auf Erden. Er liebt beide und beide lieben ihn – das könnte auch gut (aus-)gehen. Daraus eine solche Tragödie zu machen, ist der typisch bürgerlichen Lust am Drama geschuldet. Um nur ja kein Tabu zu brechen, ruiniert man lieber die Leben der beiden liebsten Menschen und das eigene. Das enorm unwahrscheinliche „zufällige“ Geschehen 1. zu durchschauen, um sich dann 2. anders zu verhalten und 3. das Ganze schließlich als schicksalhafte Aufgabe einzuordnen, wäre der erlösende Weg nach diesen drei Schritten, die ideal geeignet sind, Probleme wie auch Symptome und ganze Krankheitsbilder zu bewältigen. Filme können insofern helfen, diesen Heilsweg zu erkennen, zu wählen und zu verwirklichen.



Wecken Filme oder Szenen daraus in uns Emotionen, ist das ähnlich wie in entsprechenden Situationen unseres Lebens. Wir neigen möglicherweise zu gleichem (Fehl-)Verhalten oder erinnern uns an entsprechende Momente. Daraus kann der Mut erwachsen, es einmal anders zu versuchen und zu wagen, sein Leben neu zu gestalten. Hierbei zu assistieren, durch Hilfe bei der Wahl der Bilder und Bildfolgen in Gestalt von Filmen, ist die Aufgabe von Psycho- und Filmtherapeuten.

## Das Drehbuch des Lebens

Bei Psychotherapien geht es um Erkennen und Verstehen. Aber auch um die Möglichkeit, das eigene Lebensdrehbuch anders und neu zu interpretieren. Schließlich geht es darum, sich auf den Weg zu machen, und ihn so lange zu korrigieren, bis es der eigene ist. Letztlich muss sich zum runden Ende einer Therapie alles in den großen Lebenszusammenhang fügen. Damit sind wiederum alle drei Kriterien der Heilung erfüllt: Verstehen – Gestalten – Sinn finden.

Ähnlich können uns Spiel-Filme mit ihren mustergültigen Drehbüchern die Chance vermitteln, unser eigenes Lebens-Drehbuch besser zu durchschauen und anschließend sogar bewusst umzuschreiben. Am Ende von *Das Beste kommt zum Schluss* wird klar, dass wir nicht darauf warten müssen, bis eine Krebsdiagnose in unser Leben rauscht und die Chemotherapie scheitert, um mit dem Leben zu beginnen. Man fühlt sich nach dem Film sogar richtig erleichtert, beides (noch) nicht am Hals beziehungsweise auf der Brust zu haben. Vielmehr lässt sich gleich damit anfangen, ein lebendiges, sinnerfülltes Leben zu führen und nach einem besten Freund Ausschau zu halten. Am Ende von *Ziemlich beste Freunde* wird den meisten klar, dass wir uns auch ohne

schlimme Querschnittslähmung auf wirkliche Freundschaft einlassen können. Und dafür kommt durchaus auch jemand aus einer anderen sozialen Schicht oder Kultur in Frage – potenziell eigentlich jede(r).

Am Lebensskript selbst zu drehen, es zu gestalten, bevor man es durchschaut und verstanden hat, gelingt nicht so oft: Der Film *Maggie's Plan* mit Julianne Moore und Ethan Hawke macht dies deutlich. Eine ehrgeizige, egozentrische Wissenschaftlerin verliert ihren Mann an eine verständnisvolle, einfühlsame Frau mit Kinderwunsch, eine Quäkerin, deren bisherigem Leben jede Beständigkeit fehlte. Sie hat es bisher nie länger als sechs Monate mit einem Partner ausgehalten, will aber dringend ein Kind. Statt sich gleich auf den sympathischen, ihr noch ziemlich unbekanntem Samenspender einzulassen, bekommt sie ein Kind mit dem Mann der Wissenschaftlerin, und beide sind glücklich für drei Jahre. Dann aber kommt die Krise und Maggie spürt, wie präsent die frühere Frau ihres Mannes noch immer ist. Sie versucht jetzt, ihren Mann seiner Ehefrau zurückzugeben, gleichsam um ihn loszuwerden. Das ist nicht so leicht, gelingt aber schließlich und nach einigen Turbulenzen. Kaum sind beide glücklich getrennt, taucht der Samenspender vom Anfang der Geschichte auf, der sich nicht einlassen wollte. Gerade wieder frei geworden, verliebt sie sich wieder in ihn. Nun schwant uns Zuschauern, die Samenspende habe wohl doch gewirkt und das Schicksal bringe verspätet zusammen, was zusammengehört.

Manchmal braucht es offensichtlich Spiel-Film-Therapie, um zu erkennen, dass das Leben ein Spiel ist, das seine (Spiel-)Regeln in Gestalt der „Schicksalsgesetze“ hat, dass die eigenen Muster jedoch nicht unumstößlich, sondern veränderbar sind, so dass das Ganze zum Schluss gut wird und Sinn ergibt.

## Die 12 Lebensbühnen und ihre Filme

Wie schon erwähnt, trägt jeder Mensch alle zwölf Lebensbühnen in sich. Sie bilden die Landschaften unserer Seele. Als archetypische Schauplätze, auf denen sich seelische Identität entwickelt und entfaltet, sind sie gleichsam die Bühnenbilder im großen Schauspiel des Lebens, die dessen Szenen umrahmen und Entwicklungsthemen sichtbar machen.

Obwohl jeder Mensch alle zwölf Lebensbühnen in sich trägt, sind doch bei jedem die damit verbundenen archetypischen Themen mal mehr, mal weniger betont. Was beim einen zentrale Lebensaufgabe ist, kann beim anderen nebenbei laufen. Jeder kämpft auf dem Schauplatz, der im Lehrplan seines Lebens an oberster Stelle steht, und in den verschiedenen Lebensphasen treten auch immer andere Bühnenbilder in den Fokus der Entwicklung.

Nach den Beschreibungen der wesentlichen Themen der zwölf Lebensbühnen finden Sie deshalb abschließend Fragen, an Hand derer zu klären ist, mit welchem der zwölf archetypischen Prinzipien Sie ein grundsätzliches oder aktuelles Thema haben.

## Lebensbühne 12

### Über Urvertrauen und das bedingungslose Annehmen des Schicksals

Die 12. Bühne bildet den Abschluss im Entwicklungskreis der Lebensbühnen. In gewisser Weise enthält sie deshalb noch einmal Aspekte aller anderen Bühnen. Wenn wir auf dem Weg durch unser Lebensmandala an diesem Punkt angelangt sind, gilt es, zurückzublicken und den ganzen Kreis unserer Entwicklung noch einmal Revue passieren zu lassen. Wir müssen uns Zeugnis darüber ablegen, wo wir offene Enden und ungelöste Probleme zurückgelassen haben, welche Aufgaben der elf vorangegangenen Lebensbühnen wir nicht ganz und nicht wirklich erfüllt, sondern gemieden und vielleicht ganz übersprungen haben. Bei dieser Rückschau wäre zu erkennen, was wir der Ganzheit schuldig geblieben sind, welche Themen noch einer Nacharbeit oder Korrektur bedürfen.

Das ist die eigentliche Schuldproblematik, die Menschen geradezu quält, deren Lebensaufgabe mit dieser Bühne verbunden ist. Schuldgefühle aller Art behindern nur zu oft ihren Lebensfluss, obwohl es nur darum ginge, Erfahrungen und Aufgaben abzuschließen, auf diese Weise also seine „Schuld“ zu begleichen. Es geht darum, dem eigenen Leben nichts schuldig zu bleiben, sondern mit ihm im wahrsten Sinne des Wortes fertig zu werden. Stattdessen flüchten viele, meiden Herausforderungen und Auseinandersetzungen und sind auf der Suche nach dem paradiesischen Zustand vor dem „Sündenfall“. So verfängt man sich in der Illusion einer (schein-)heiligen Welt, die jede Menge Enttäuschungen nach sich zieht.

Diese Variante von Flucht und Suche kann in die Sackgasse verschiedenster Süchte führen, um sich der harten Realität nicht

stellen zu müssen oder sie sich „schön zu saufen“. Selbst Filme können zur Flucht werden, wenn sie als Ersatz für wirkliches Leben missbraucht werden und den Blick aufs Leben verstellen.

Tief in den Akteuren dieser Lebensbühne verankert ist das Wissen um eine Wirklichkeit jenseits dieser Welt. Fragen der Spiritualität und Metaphysik begleiten diese Menschen durch ihr ganzes Leben – und sei es nur in Form von Aberglauben und eines magischen Weltbildes, wie wir es aus Märchen kennen.

Im endlosen Meer der Seelen ist eine starke Sehnsucht nach Transzendenz, übersinnlicher Wahrnehmung, Allverbundenheit und allumfassender Liebe (Gottes). Lebendiges Urvertrauen darin zu finden und anzunehmen, dass alles immer irgendwie gut ist und wir geborgen sind in einem weisen Plan der Schöpfung, ist Aufgabe dieser Lebensbühne. „Sehet die Vögel im Himmel, sie säen nicht, sie ernten nicht und leben doch.“ – das wäre die seelische Grundhaltung, die es hier zu entwickeln und zu verwirklichen gilt.

Ebenso geht es darum, die Seele gleichsam rein zu waschen von negativen Gefühlen, die in erster Linie das eigene Leben vergiften. Sich selbst, den anderen Menschen und der Welt vergeben, damit alles Leid loszulassen, ist die Königsdisziplin dieser Lebensbühne. So, wie Christen bei der Taufe von der Erbschuld rein gewaschen werden, wirkt Vergebung auf unsere Seele. „*Wer von euch ohne Schuld ist, der werfe den ersten Stein*“ – dieser Christussatz will uns bewusst machen, dass wir in diesem irdischen Leben immer Schuld auf uns laden, aber immer Vergebung und Verzeihung erlangen, wie auch selbst vergeben und verzeihen können. Mit allem versöhnt, ist man einverstanden mit sich und seinem Leben und damit der ersehnten heilen und vollkommenen Welt nahe.

## **Stärken bzw. Aufgaben der 12. Lebensbühne:**

Urvertrauen, Hingabefähigkeit, Feinfühligkeit, Intuition, Ahnungsvermögen, Einfühlsamkeit, Mitgefühl, Seelsorge, Altruismus, seelische Tiefe, grenzenlose Fantasie, Spiritualität, die Wirklichkeit hinter der sichtbaren Welt erspüren, Aufopferungsfähigkeit, Vergebung, Barmherzigkeit, Glaube, Hoffnung, Liebe.

## **Schwächen:**

Verdrängung, Selbstbetrug, Lebenslügen, in Illusionen und Scheinwelten leben, Täuschung, Heimlichtuerei, Sucht statt Suche nach spiritueller Wahrheit, Verwirrung, der haltlose Chaos, der unrealistische Träumer, Identitätsverlust, Selbstmitleid, Flucht, Vermeidung, Ausweichen, mangelndes Selbstbewusstsein, Opferrolle, falsche Wahrnehmung, die Angebote des Lebens an sich vorbeiziehen lassen.

## **Fragen, die wir uns dazu stellen können:**

Neige ich dazu, mir immer wieder Illusionen zu machen?

Wo stelle ich mich nicht der Realität?

Was ist meine größte Lebenslüge?

Wovor flüchte ich immer?

Welche Süchte habe ich?

Wie haltlos bin ich? Wie sehr lasse ich mich gehen?

Wie chaotisch bin ich? Oder macht mir Chaos Angst?

Wie viel Vertrauen habe ich?

Kann ich verzeihen und vergeben – mir selbst und anderen?

Plagen mich Schuldgefühle? Oder suche ich die Schuld bei anderen oder der Welt?

Was bin ich meinem Leben, meiner inneren Entwicklung bisher (alles) schuldig geblieben?

Neige ich dazu, mich immer als das arme Opfer zu sehen?

Neige ich zu Selbstmitleid?

Neige ich dazu, mich im Leid zu suhlen? Halte ich lange an leid-

vollen Erfahrungen fest?

Wie schwer fällt es mir, mich wieder aufzuraffen und nach Leid und Enttäuschung hoffnungsvoll und vertrauensvoll weiterzuleben?

Wie viel Mitgefühl habe ich?

Wie sehr berührt mich das Leid der Welt?

Wie groß ist meine Hilfsbereitschaft? Habe ich ein Helfersyndrom? Oder warte ich immer auf Hilfe?

Wie wichtig ist für mich Nächstenliebe?

## **Die Filme der 12. Lebensbühne**

***Frantz*** (2016, 113 Min.) von François Ozon

Anna (Paula Beer) lebt in einer deutschen Kleinstadt bei den Eltern ihres gerade erst im Ersten Weltkrieg gefallenen Verlobten Frantz. Kurz nach diesem schrecklichen Krieg ist die Stimmung in der Bevölkerung sowohl in Deutschland als auch in Frankreich noch von Hass geprägt. Auch wenn die grausamen Schlachten geschlagen sind, in den Herzen der Menschen herrscht immer noch Krieg.

Anna ist gefangen in ihrer tiefen Trauer um den Verlust ihres Geliebten. Jeden Tag legt sie Blumen auf sein Grab, obwohl Frantz gar nicht an dieser Stelle begraben werden konnte. Sie lebt mit dem Toten und in ihrer Erinnerung. Eines Tages begegnet sie auf dem Friedhof dem jungen Franzosen Adrien (Pierre Niney), der ebenfalls Blumen auf das Grab von Frantz legt. Ihn treibt das Gefühl von Schuld und Sühne in das franzosenfeindliche Deutschland. Die Bewohner der kleinen Stadt, immer noch traumatisiert von der schrecklichen Vergangenheit und verzweifelt über die Verluste geliebter Menschen, begegnen Adrien mit Hass und Argwohn. Anna aber vermutet in ihm einen guten Freund

ihres geliebten Frantz und lädt ihn zu sich nach Hause ein, um etwas über Frantz' letzte Tage vor seinem Tod zu erfahren. Adrien, gequält von Schuldgefühlen, lässt sich auf den sehnsüchtigen Wunsch von Anna und Frantz' Eltern ein und erzählt, was sie zu hören begehren, bis er seine wohlgemeinte Lüge nicht mehr erträgt.

### **Deutung 1: Anna**

Sie gibt sich ganz dem Schmerz und ihrer Trauer hin und versinkt geradezu in einem Meer aus Tränen und Leid. Sich und ihr eigenes Leben hat sie aufgegeben und lebt nur mehr in ihrer Erinnerung an die Zeit mit Frantz.

Alle Bemühungen der um sie besorgten Schwiegereltern, sie wieder ins Leben zurückzuholen, weist sie ab. Erst als in Adriens Geschichten Frantz für sie wieder lebendig wird, lichtet sich langsam wieder ihre dunkle Welt hinter dem schwarzen Trauerschleier. Aber auch jetzt ist es wieder eine Scheinwelt, in die sie sich hineinträumt und verliert. Sie klammert sich an die Illusion, die Adrien ihr anfangs mit seinen Erzählungen schenkt. Erst die (zwingend notwendige) schmerzvolle Ent-Täuschung eröffnet ihr die Möglichkeit, sich letztlich aus dem Sumpf ihrer Depression zu befreien. Die Konfrontation mit der Realität, den Tatsachen, zerreißt den Schleier, der sie vom Leben getrennt hat. Vergebung und Verzeihen aller Schuld sind erst so möglich und lassen sie einen Weg in ein Leben finden, in dem auch sie wieder glücklich und lebendig sein kann.

### **Deutung 2: Adrien**

So wie Anna in den Fesseln ihrer Trauer liegt, ist Adrien ein Gefangener seiner Schuldgefühle und hungert nach Vergebung. Er wagt sich gleichsam in die Höhle des Löwen und sehnt sich nach seinem Schuldbekennntnis, um das Trauma seines Lebens loszuwerden. Seine körperlichen Kriegswunden sind verheilt, aber



seine seelischen bluten heftiger denn je. In diesem Zustand sind er, Anna und die Eltern von Frantz Leidensgenossen, Verbündete in ihrem Schmerz. Das schicksalhafte Geschehen hat sie aneinander gekettet. Keiner von ihnen kann mehr wahrhaft leben. In dieser Sackgasse ihres gemeinsamen Schicksals gibt es letztlich nur einen Ausweg.

Das Bekennen von Schuld macht frei und die Vergebung von Schuld erlöst. Es öffnet fesselnde und behindernde Verstrickungen zwischen Menschen. Das Verzeihen von Schuld schließt die Erkenntnis mit ein, dass niemand frei von Schuld ist. Jeder Mensch macht Fehler und lädt damit in irgendeiner Form „Schuld“ auf sich. Aus dieser Selbsterkenntnis erwächst Mitgefühl mit jenen, die wiederum uns in irgendeiner Weise Leid zugefügt haben. Dieses Mitgefühl öffnet das Herzenstor der Vergebung, schenkt uns Selbstliebe und Nächstenliebe und lässt seelische Wunden heilen.

Jeder Mensch ist auch ein leidendes Wesen und verdient Mitgefühl, das sich wie selbstverständlich einstellt, wenn wir uns auf den anderen mit seiner Lebensgeschichte einlassen.

Mitgefühl kann manchmal auch bedeuten, über etwas zu schweigen. Vor diesem Hintergrund betrachtet, ist, was Anna in Folge den Eltern von Frantz verschweigt, ein Akt des Mitgefühls. Die gnadenlose Wahrheit hätte diese nicht erlöst, sondern nur mehr Schmerz verursacht und weiter Hass gesät. So ist auch der Weg des Bekennens von Schuld, die rigorose Wahrheit, wie fast alles im Leben ein Weg auf Messers Schneide.

### **Deutung 3: Schuldprojektion**

„Für mich sind alle Franzosen die Mörder meines Sohnes.“ Mit diesem Satz wirft der Vater von Frantz Adrien bei ihrer ersten Begegnung aus dem Haus. Erst langsam, als sie sich näher kennen lernen und ihre Lebensgeschichten austauschen, können sie sich als Menschen erkennen, deren Seelen gleichermaßen tiefe

Wunden tragen. Sie begreifen, was sie verbindet. Was sie trennt, tritt in den Hintergrund, zumal es nur um die fiktiven Grenzen unterschiedlicher Nationen und Nationalität geht.

Der innere und äußere Krieg zwischen Menschen und Nationen entsteht fast immer daraus, dass wir den anderen verantwortlich machen für eigenes Leid oder Mangel an etwas, von dem wir meinen, es stünde uns zu. Das und die Gier nach immer mehr treiben uns ins Verderben. Zwist und Zwietracht sind niederträchtige menschliche Eigenschaften, die große Not nach sich ziehen und den Traum von einem Leben in Frieden in weite Ferne rücken lassen. Und die Bösen sind immer die anderen. Würde sich jeder um den Balken im eigenen Auge kümmern, statt den Splitter im Auge des anderen zu beklagen, wäre die Welt eine friedlichere.

So ist es immer die Versöhnung zwischen Menschen und Völkern, die zu einem liebe- und verständnisvollen Miteinander und zu Glück und Wohlstand führt, damit zu einem Zustand, den alle Menschen eigentlich erstreben und ersehnen.

#### **Deutung 4:**

Mythologisch geht es hier auch um das Tristan-und-Isolde-Thema. Sie liebt den Mörder ihres Mannes und folgt dieser Liebe bis nach Frankreich, wo sie enttäuscht wird, weil Adrien die Wünsche seiner Mutter über seine Liebe stellt.

#### **Deutung zur Regie:**

Auf wundervolle Weise und der 12. Lebensbühne ganz entsprechend hat der Regisseur François Ozon die traurige Realität in Schwarz-Weiß-Bildern erzählt. Die innere Bilderwelt der Fantasie und den Weg der Versöhnung aber hat er in lebendige Farben getaucht.

#### **Fragen, die ZuschauerInnen sich stellen könnten:**

Welche Schuld trage ich mit mir herum?

Wie gut kann ich Schuld bekennen?  
Leide ich unter Schuldgefühlen?  
Wofür fühle ich mich schuldig?  
Bin ich bereit, die Verantwortung für meine Taten und Fehler zu übernehmen, auch wenn ich falsch gehandelt habe?  
Wie leicht oder wie schwer fällt es mir, wirklich zu verzeihen, mir selbst und anderen?  
Habe ich schon einmal Vergebung erfahren?  
Habe ich mich schon einmal mit einem vermeintlichen Feind versöhnt?  
Wo bin ich unversöhnlich?  
Neige ich dazu, die Schuld immer im Außen zu suchen, bei den widrigen Umständen, dem ungerechten Schicksal, den „bösen“ Menschen?  
Wie nachtragend bin ich?  
Wie viel Verständnis habe ich für Schuld und Fehler anderer?  
Was kann ich mir selbst nicht verzeihen?  
In welcher schmerzvollen Erfahrung bin ich hängen geblieben?  
Wie stark ist mein Wille, mich von Leiderfahrungen zu lösen?  
Neige ich dazu, im eigenen Elend zu ertrinken?  
Welche Vergebung, welche Versöhnung stünde in meinem Leben an?

### **Für wen und welches Problem ist dieser Film Therapie?**

Für alle, die ein Thema mit Versöhnung haben.

## Schlussbemerkung: Das Ende ist ein Anfang

Zum Anfang dieses kleinen Nachworts noch eine letzte Filmdeutung:

### ***Wenn du stirbst, zieht dein ganzes Leben an dir vorbei, sagen sie*** (2017, 99 Min.) von Ry Russo-Young

Dieser amerikanische Spielfilm nach dem Roman *Before I fall* von Lauren Oliver erzählt die Geschichte von Samantha und ihren Freundinnen, die sich als die tollsten Mädchen ihrer Highschool fühlen. Ihrer jugendlichen Arroganz entsprechend und als angesagte It-Girl-Clique halten sie sich für den großartigen Mittelpunkt des Highschool-Universums. Wer nicht um ihre Anerkennung buhlt, wird gnadenlos gemobbt und fertig gemacht, wie die künstlerisch begabte Juliet, die so ganz anders ist. Wann immer es sich ergibt, wird sie von den Freundinnen gedemütigt. So jagen sie Juliet, als diese auf einer der wilden Partys uneingeladen auftaucht, mit fiesen Beschimpfungen davon. Als die Szenerie dann weiter entgleist, ist die Party-Stimmung dahin und die coole Clique macht sich auf den Heimweg. Auf der Rückfahrt kommt es dann zu einem tragischen Autounfall mit tödlichem Ausgang.

Doch am nächsten Morgen erwacht Samantha wieder an dem gerade vergangenen Cupid Day, der so dramatisch endete. Alles läuft genau ab wie am Vortag. Von nun an sitzt Samantha in einer Zeitschleife fest und erlebt den gleichen Tag immer wieder. Gefangen in diesem Zeitrad beginnt sie nun, Tag für Tag andere Verhaltensmuster zu erproben, um sich aus diesem Spuk zu erlösen und ihren Weg in die Freiheit zu finden.

## Deutung:

Die Geschichte zeigt deutliche Parallelen zum Filmklassiker *Und täglich grüßt das Murmeltier*. Losgelöst von den gängigen (sicher auch moralischen und pädagogischen) Filminterpretationen kann diese Geschichte als Reise durch verschiedene Inkarnationen gesehen werden. Die Erfahrung mit der therapeutischen Technik der Reinkarnationstherapie zeigt, dass wir in unseren zahlreichen Leben mehr oder weniger immer mit den gleichen Themen konfrontiert werden. Wir neigen dazu, wieder und wieder in die gleichen Fallen zu tappen, bis wir verstanden haben, worum es geht und wie eine (Er-)Lösung aussähe.

Auch Samantha ist im Hamsterrad ihres Musters gefangen. Und jeder Tag (oder jedes Leben) bietet ihr eine neue Chance, es anders und besser zu machen.

Dabei stößt Samantha immer wieder auf den Satz: „Werde, die du bist!“ In ihrem Fall ist dabei der erste Schritt, sich aus dem destruktiven Gruppenzwang zu lösen, der sie eigentlich von ihrem wahren Wesen entfernt hat. Das gilt nicht nur für Samantha, sondern generell für den menschlichen Entwicklungsweg. Wir alle müssen die scheinbar sichere Herde verlassen und aufhören „mit den Wölfen zu heulen“, wenn wir der werden wollen, der wir sind.

Als nächstes sucht Samantha in ihrer Orientierungslosigkeit Rat bei ihrer Mutter, die ihr rät: „*Konzentriere dich auf die eine gute Sache und schau, was geschieht.*“ Die eine gute Sache kann nur aus dem Herzen kommen. Und Herzensanliegen führen immer auf den richtigen Weg.

Eine weitere, auf viele Menschen übertragbare Erfahrung von Samantha ist, dass das (oder in ihrem Fall der) Richtige das (der) Naheliegende ist. Ihre hohen (und hohlen) Ego-Ansprüche haben sie blind gemacht für das etwas unscheinbare und für sie bestimmte Gute, für die echte Liebe. Wie so oft hält jeden von uns der Fokus auf das scheinbar Bessere, Großartigere von all dem Guten ab, das direkt vor uns liegt?

Schließlich erkennt Samantha: *„Wenn ich den Tag schon immer wieder erleben muss, dann soll er es auch wert sein.“* Und damit beginnt für sie die entscheidende innere Wandlung. Als erstes stellt sich dabei natürlich die Frage: Was macht einen Tag (ein Leben) wertvoll? Vertraut man auf die Berichte von Menschen, die im Angesicht ihres Todes befragt wurden, was das wirklich Wichtige und Wertvolle im Leben sei, ist es die Erfahrung der Liebe, die Fähigkeit zu zwischenmenschlicher Beziehung, sich mit ganzem Herzen auf das Du einzulassen.

Samantha erkennt im Augenblick, als sie der Bestimmung ihres Schicksals folgt, dass wirklich jeder Moment zählt und wertvoll ist: *„Das Heute zählt – für die Ewigkeit“.* Oder wie es Goethe beschreibt: *„Jeder Zustand, ja jeder Augenblick ist von unendlichem Wert, denn er ist der Repräsentant einer ganzen Ewigkeit.“*

Charakter + Zeit = Schicksal. Diese Formel bestimmt unser Leben.

Durch unser Zeitempfinden nehmen wir nur die einzelnen Töne unseres Lebenslieds wahr. Erst am Ende unseres Lebens, wenn wir alle Töne gesammelt haben und sie im Moment des Todes als Lebensfilm im Zeitraffer ablaufen, ist das musikalische Kunstwerk unserer Lebensmelodie erfassbar.

## **Das Leben – ein Film**

Im normalen (Zeit-)Ablauf unseres Lebens, in dem wir meist in alles Mögliche verwickelt sind, können wir „den Wald vor lauter Bäumen“ nicht mehr sehen. Erst der Lebensfilm (oder das Erleben einer früheren Inkarnation) ermöglicht die Übersicht und entschleiern damit den Sinn hinter allem Geschehen.

In einem gewissen Rahmen verschaffen uns auch Filme genau diesen großen Überblick. Sie erlauben uns ebenfalls, Lebensgeschichten zu überschauen und bieten damit die Chance, die Sinn-

haftigkeit des Lebens besser zu begreifen. Um bei dem gerade erwähnten Bild zu bleiben: Wir sehen den Wald wieder in seiner Gesamtheit und Bedeutung. Von oben und außen betrachtet sind auch ganz deutlich jene Bäume zu erkennen, die verdorrt oder fehl am Platz sind oder gar nicht in diesen Wald passen.

Ganz Ähnliches kann beim Erleben eines Filmes geschehen. Steht ein Film auf irgendeine Art und Weise mit uns, unserem Seelenmuster oder unserer Lebensgeschichte in Resonanz, sind wir innerlich berührt. Zwar mit etwas Abstand, aber doch spürbar fühlen und erleben wir mit, ähnlich wie bei inneren Bilderreisen in einer entsprechenden Therapie. Diese Gleichzeitigkeit von Berührtsein und distanzierterem Überblick ermöglicht den Prozess der Selbsterkenntnis. Es mag durchaus sein, dass uns dieser Schritt nicht wirklich bewusst ist, aber innere Bilder wirken (im positiven und im negativen Sinn). Die Sprache unserer Seele ist eine Bildersprache, was sie zur universellen Muttersprache aller Menschen macht. Ein Bild sagt mehr als tausend Worte. Bilder kennen keine Begrenzungen. Vom ersten bis zum letzten Moment leben wir im Kreis unserer inneren Bilder. Erinnerungen, Träume und Vorstellungen – all das sind die Bilder unserer Geschichte und machen das gelebte Leben erst lebendig.

So gesehen, ist jede Lebensgeschichte eine Filmgeschichte. Die Geschichten, die das Leben schreibt, sind in ihrer wahrhaft unendlichen Vielfalt der Stoff, aus dem auch jeder Film seine Geschichte webt.

Jedes Schicksal ist einzigartig in der individuellen Kombination der menschlichen Urthemen, Lebensprinzipien oder Lebensbühnen. Da wir alle miteinander verwoben sind, kann jede Begegnung mit einer anderen Lebens- oder Filmgeschichte uns bereichern und zu einem besseren Verstehen der Divina Comedia, der göttlichen Komödie des Lebens, dienen.

Die Schicksalsgesetze sind dabei gleichsam die Spielregeln und die Lebensprinzipien die Lebensbühnen. Beide Ebenen zu

beherrschen, macht uns zum Star unseres ganz persönlichen Lebensfilms.

## Die Schicksalsgesetze

Deshalb zum Schluss noch eine Zusammenfassung dieser Spielregeln – oder „Schicksalsgesetze“ – für ein gelingendes Leben:

1. Alles hat mindestens zwei Seiten – kein Yin ohne Yang oder kein Licht ohne Schatten, das Gesetz der Polarität.

2. Alles ist in Resonanz in dieser Schöpfung, weshalb alles Leben danach strebt, in Resonanz zu kommen, vor allem die Liebe als wichtigste Form der Resonanz zu verwirklichen.

3. Im Anfang liegt alles, in jedem Samen schon die ganze Pflanze oder nach Hesse: „*Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.*“ Deshalb ist der Beginn guter Filme schon so überaus wichtig.

## Spielregeln für die Lebensbühnen

*Spielregel 1:* Immer wieder neu beginnen. Vorkämpfer sein. Das Feuer der Begeisterung in die Welt tragen. Seinen Überzeugungen folgen und sie durchsetzen, aber dabei nie vergessen, dass letztlich Sein Wille geschieht.

*Spielregel 2:* Das Leben mit allen Sinnen genießen. Werte schaffen. Das Wohl der Gemeinschaft fördern. Den eigenen Platz der Verwirklichung finden, aber dabei immer bedenken, dass es nur vorübergehend ist, weil wir nur auf der Durchreise sind.

*Spielregel 3:* Das Gespräch mit den Menschen suchen. Niemals aufhören, zu lernen. Die Welt erforschen, aber gewahr sein, dass jedes intellektuelle Wissen niemals die ganze Wahrheit erfasst.



*Spielregel 4:* Sich immer bereitwillig auf Gefühle und Empfindungen einlassen, sie aber wieder los- und fließen lassen, denn das Leben ist ein immerwährender Fluss. Mit mütterlicher Liebe und Mitgefühl das Leid der Schwachen lindern, ohne sich im Mitleid zu verlieren.

*Spielregel 5:* Der Stimme des Herzens bedingungslos folgen. Schöpferisch sein. Freude spenden, großzügig sein und gütig. Zum König auf der Bühne des Lebens werden, sich aber nicht in Selbstherrlichkeit verfangen.

*Spielregel 6:* Dankbar sein für die unzähligen Geschenke des Lebens. Mit liebevoller Achtsamkeit Ordnung in sich und der Welt schaffen, aber immer bedenken, dass es jenseits unserer kleinen Ordnung eine viel größere und weisere gibt.

*Spielregel 7:* Sich von der Schönheit der Welt berauschen lassen und die eigene innere Schönheit nähren. Harmonie schaffen. Immer dem Ruf der Liebe folgen und bereit sein, für die Liebe alles zu geben.

*Spielregel 8:* Selbstbeherrschung lernen und trotzdem in all seiner Intensität das Leben auskosten. Immer alles geben. Niemals aufgeben. Immer wieder aufs Neue alles loslassen und den Kreislauf des ewigen Stirb und Werde bereitwillig annehmen.

*Spielregel 9:* Nach den höchsten Zielen streben. Zum Gipfelstürmer im Leben werden und damit den eigenen Horizont erweitern. Erkennen, dass alles im Leben sinnvoll ist und dem großen kosmischen Plan folgt. In dieser Erkenntnis die eigene Großartigkeit, aber auch die eigene Kleinheit erfahren.

*Spielregel 10:* Verantwortung übernehmen für das eigene Leben, aber auch für das große Ganze. Das wahrhaft Wesentliche vom Unwesentlichen unterscheiden. Sich von allem Überflüssigen befreien. Die Gesetze des Schicksals anerkennen und mit Freude das kleine Rad im großen Uhrwerk der Schöpfung sein.

*Spielregel 11:* Immer dem hohen Ideal der Freiheit und Wahrhaftigkeit die Treue halten, aber bei diesen Höhenflügen niemals das Menschliche übersehen. Unbeirrt den eigenen Weg gehen und den Mut haben, gegen den Strom zu schwimmen. Einer besseren, bunteren und menschlicheren Zukunft den Weg bereiten.

*Spielregel 12:* Dem Fluss des Lebens bedingungslos vertrauen, wohin er auch fließen mag. Ins Meer der inneren Bilder eintauchen. Träume verwirklichen und in die Welt bringen. Und immer hinter dem Schleier der sichtbaren Welt das eigentlich Wirkliche entdecken.

Das Beherrschen der Spielregeln des Lebens und seiner Bühnen sind die besten Regieanweisungen für unseren ganz persönlichen, spannenden, berührenden und sogar himmlischen Lebensfilm.