

Barbara v. Meibom

# **Spirituelles Selbstmanagement**

Ein Weg zur Versöhnung  
von Macht und Liebe



Stimmen zum Buch	10
Vorbemerkung	13
Die eigenen Suchbewegungen erkennen	17
<b>Versöhnung von Macht und Liebe?</b>	25
<b>Macht – Annäherungen an ein beunruhigendes Thema</b>	26
Macht und Mächtigkeit als Energie und Wesensausdruck	27
Macht als Grundlage von Gesundheit	30
Macht als Shakti	33
Macht entlang der Geschlechterdifferenz	35
Aushandlung von Macht	38
<b>Über den schwierigen Umgang mit Macht und Mächtigkeit</b>	39
Angst vor Macht und Mächtigkeit – Der Weg der Frau?	39
Sehnsucht nach Macht und Angst vor Liebe – Der Weg des Mannes?	44
<b>Liebe – romantisches Gefühl oder „Urgrund des Seins“?</b>	53
Lieben – Ein Stufenweg	54
Lieben lernen	58
<b>Geburt der Macht aus der Liebe (zum Leben)</b>	65
Die Kulturell Kreativen	67
Versöhnung von Macht und Liebe	68
<b>Spirituelles Selbstmanagement: Ein Weg zur Versöhnung von Macht und Liebe</b>	73
<b>Selbstmanagement – Personal Mastery – Spirituelles Selbstmanagement</b>	77
Selbstmanagement	77
Personal Mastery	79
Spirituelles Selbstmanagement	83
<b>Transformation des Bewusstseins und Körperhüllen</b>	85
<b>Personale und transpersonale Psychosynthese</b>	90
Das Menschenbild der Psychosynthese	90
Ei-Modell des Bewusstseins (Assagioli)	91
Teilpersönlichkeiten	95
Exkurs: Überwinden der Ohnmachts-Allmachts-Spaltung	96
Personale Psychosynthese	97
Transpersonale Psychosynthese	99
Die Kraft des Willens	101
<b>Der Weg des Dienens und der Kultivierung menschlicher Werte</b>	108
<b>Spirituelles Selbstmanagement als Übungsweg</b>	112
<b>1. Werde, was du bist, oder: Die höchste Wahrheit annehmen</b>	114
Dem Herzen folgen	116
Haltung der Wertschätzung entwickeln	119
Das Ziel aufrechterhalten	122

■ <b>Übungen</b>	123
1.1: Lichtmeditation	124
1.2: Lichtmeditation (als Gruppenübung)	125
1.3: Dialog mit dem Höheren Selbst	127
1.4: Brief an das Höhere Selbst	128
1.5: „Finde, was das Herz zum Singen bringt“	129
1.6: Potenziale wertschätzen	130
1.7: Meine Gaben für die Welt	131
1.8: Helfer einladen	131
1.9: Disidentifikationsübung	132
<b>2. Reinigung auf allen Ebenen: Körper – Seele – Geist einstimmen</b>	134
<b>Reinigung auf der Ebene der „Körperhüllen“</b>	135
Nahrung	136
Atem	137
Gedanken und Gefühle	137
Höhere Intelligenz und Intuition	139
<b>Reinigung auf der Ebene der erweiterten „Hüllen“</b>	140
Kleidung	140
Wohnung und Arbeitsplatz	141
Gemeinschaft (Company)	142
■ <b>Übungen</b>	143
2.1: Den Willen trainieren	143
2.2: Leberreinigung	143
2.3: Yoga, Pranayama-Yoga, Alexanderarbeit	144
2.4: OM-Singen/Chanten	145
2.5: Die Zunge beachten	146
2.6: Entrümpeln	147
2.7: „Good Company“	147
<b>3. Bewusstsein erweitern: Mentale Modelle erkennen und transformieren</b>	149
<b>Kontrolle der Sinne und Begrenzung der Wünsche</b>	150
<b>Denken entscheidet über Bindung oder Befreiung</b>	151
■ <b>Übungen</b>	154
3.1: Erkennen von mentalen Modellen	154
3.2: „The Work“	155
3.3: Brillenübung	156
3.4: Negative Glaubenssätze entdecken, transformieren und loslassen	157
3.5: Reframing – Neu Erzählen	158
3.6: Wertschätzung üben oder das Gute im Schlechten finden	159
3.7: Innere Synthese suchen oder Teilpersönlichkeiten in einen Dialog bringen	159
3.8: Zeugenperspektive einnehmen und Disidentifikation	160
3.9: Sinne, Gedanken und Gefühle kontrollieren; Wünsche begrenzen	161
<b>4. Orientierung finden: Intuition und die Innere Führung annehmen</b>	162
<b>Gewissen</b>	162
<b>Intuition</b>	165
<b>Sein – Bewusstsein – Glückseligkeit</b>	167

■ <b>Übungen</b>	170
4.1: „Juwelen“ suchen: Die Kraft des Gewissens annehmen	170
4.2: „Juwelen“ suchen: Achten auf die Intuition	171
4.3: Öffnen der Intuition: Antworten suchen	172
4.4: Prüfen der Intuition	173
4.5: Mantren und Namen Gottes	174
4.6: Gebet	176
4.7: Meditation und Kontemplation	176
4.8: Meditatives Schreiben	177
4.9: Selbsterforschung (Self-Inquiry)	178
<b>5. Ruhe in der Bewegung:</b>	
<b>Den Kontakt zwischen Innen und Außen halten</b>	180
<b>Entspannung – Ruhe – Stille</b>	181
<b>Rhythmen und Zyklen: Balance zwischen Innen und Außen</b>	182
<b>Zivilisatorische Stressoren</b>	183
<b>Zeitqualitäten</b>	185
<b>Life-Management und Zeitmanagement</b>	186
<b>Zeiten des Rückzugs</b>	188
■ <b>Übungen</b>	189
5.1: Meditation über „Alles hat seine Zeit“	189
5.2: „Juwelen“ suchen: Balance zwischen Innen und Außen	190
5.3: Entscheidungen treffen – Dem Herzen zuhören	191
5.4: Zeitverwendung überprüfen	192
5.5: Aus der Dringlichkeitsfalle herauskommen	193
5.6: Routinen und Rituale entwickeln	195
5.7: Retreat- und Sabbatzeiten einplanen	195
<b>6. Die eigenen Grenzen erweitern:</b>	
<b>Wachsen aus der Kraft der Mitte</b>	197
<b>Pforten auf dem Weg des Spirituellen Selbstmanagements</b>	199
<b>Konzentration auf das Jetzt</b>	201
<b>Stufen des Bewusstseins, Stufen des Wachstums</b>	202
■ <b>Übungen</b>	203
6.1: Drehbuch schreiben	203
6.2: Pforten erkennen und akzeptieren	204
6.3: Lust auf Prüfungen: „Quatschi“ und „Innerer Coach“	204
6.4: Die Mitte kräftigen, eine neue Sicht entwickeln	205
6.5: Ankommen im Jetzt: Sich auf den Inneren Körper konzentrieren	206
6.6: Im Fluss sein	207
<b>7. Die kommunikative Kraft der Liebe:</b>	
<b>Vom Konflikt zur Kooperation</b>	209
<b>Communicatio und Communio</b>	209
<b>Einheit in der Vielfalt</b>	211
<b>Dialogische Kommunikation</b>	213

<b>Win-win-Lösungen/Win-lose-Lösungen</b>	216
<b>Transformationszyklus der Wertschätzung</b>	217
■ <b>Übungen</b>	219
7.1: Die kommunikative Kraft der Liebe: Man hört nur mit dem Herzen gut	219
7.2: „Juwelen“ suchen: Beziehungen klären	219
7.3: Zuhören oder das eigene Ohr „erkennen“	220
7.4: Zuhören oder die Wiedergabe von Gehörtem	221
7.5: Erkunden von mentalen Modellen	222
7.6: Erkunden und Plädieren	223
7.7: Offener Dialog: „Ja ... und ...“	224
7.8: Äußere Konflikte als innere erkennen und lösen	225
<b>8. Authentisch sein: Einheit von Denken, Fühlen, Handeln</b>	227
<b>Herzkohärenz</b>	228
<b>Dem Herzen die Führung überlassen</b>	228
■ <b>Übungen</b>	230
8.1: Den Willen trainieren	230
8.2: „Juwelen“ suchen: Einheit von Denken, Fühlen, Handeln	230
8.3: Einladen einer Kraft des Höheren Unbewussten	231
8.4: Psychodrama: Einen Konflikt nochmals durchleben	232
8.5: Reden als Probehandeln	234
8.6: Einen Brief (symbolisch) schreiben	235
8.7: Der Herzenergie folgen	235
<b>9. Sich und andere führen: Macht und Liebe versöhnen</b>	237
<b>Rechtschaffenheit, Dharma, Righteousness</b>	237
<b>Das Herz als Quelle von Rechtschaffenheit</b>	239
<b>Mensch und Gesellschaft als Spielfeld</b>	240
■ <b>Übungen</b>	241
9.1: „Juwelen“ suchen: Führung aus der Kraft des Herzens	241
9.2: Selbsterforschung: Wie führe ich?	241
9.3: Führungsverhalten transformieren	243
9.4: Sich an die Herzkraft anschließen	244
9.5: Transformationszyklus der Wertschätzung einsetzen	245
9.6: Führen als Empowerment	245
9.7: Führen durch Inspiration	247
9.8: Führen durch Vertrauen	248
<b>Ausblick: Mit Siebenmeilenstiefeln auf dem Weg zur Versöhnung von Macht und Liebe</b>	250
Glossar	254
Literatur	257
Über die Autorin	263

## Stimmen zum Buch

„Unser Universum ist ein Universum der Liebe. Alle Weisen dieser Welt, die auf die transpersonale Ebene durchgebrochen sind, bestätigen das. Aber es geht nicht um ‚Ich liebe dich‘ und ‚Du liebst mich‘, sondern um eine existenzielle Erfahrung der Einheit, die auch den Mörder und Terroristen nicht ausschließen kann. Nur wenn wir als Spezies auf dieser Ebene ankommen, haben wir eine Chance, als Menschheit zu überleben. Dieses Buch zeigt das in eindringlicher und einzigartiger Weise.“

Willigis Jäger, Benediktiner und Zen-Meister,  
Gründer des Benediktushofes in Holzkirchen

„Wer bin ich? Wie wunderbar: Ich bin der Mensch, der Macht und Liebe auch im Alltag in Harmonie bringen kann. Schöner und lebensnaher hat darüber meiner Meinung nach noch niemand geschrieben als Barbara v. Meibom. Danke dafür!“

Paul J. Kohtes, Gründer der heutigen Agentur Pleon,  
Coach und Zen-Lehrer

„Wahrhaftig – dies ist kein trockenes Buch! Der Weg von negativer Macht zur Seinsmacht ist mit so viel Herzensweisheit gezeichnet, dass es eine Lust ist, sich auf diesen Weg einzulassen. Und darüber hinaus: Das Buch gibt Instrumente in die Hand, durch die wir uns an der ebenso nötigen institutionellen Transformation beteiligen können.“

Pia Gyger, Mitbegründerin des Lassalle-Instituts  
in Schönbrunn, Schweiz

„Das Buch hat mich sowohl in der Breite als auch in der Tiefe beeindruckt. Es gibt nicht nur einen Überblick, sondern auch Hilfestellung und Übungen – und dies alles basierend auf einem klaren Gedankenfundament. Einmal lesen ist sicher nicht genug, und gerade beim zweiten oder dritten Lesen tauchen immer weitere Erkenntnisse auf. Ein Lehrbuch im besten Sinne. Wir stehen vor der Pforte zu einem neuen Weg. Einem Weg, der Macht und Liebe versöhnt. Barbara v. Meibom zeigt diesen Weg meisterhaft auf. Es ist an uns, diesen Weg nun auch zu gehen!“

Sascha Kugler, Autor und Begründer  
von „Das Alchimedus-Prinzip.  
Die ganzheitliche Unternehmerstrategie“

# Vorbemerkung

**Spirituelles Selbstmanagement** – wo immer ich diese Formulierung vor gut zehn Jahren zu Gehör brachte, stieß ich auf Unverständnis: Was soll das heißen? Selbstmanagement und spirituell gehört doch nicht zusammen! Was ist darunter zu verstehen?

*„Weder im Innen versinken,  
noch sich in der Welt verlieren“*

Mir selbst war dies zu Beginn auch nicht wirklich klar. Doch ich wusste, dass ich diesen Terminus und das Anliegen dahinter nicht einfach aufgeben wollte. Er war mir in einer Meditation gekommen, und ich war nicht bereit, ihn wirklich in Frage zu stellen. So machte ich mich selbst auf die Suche danach, was Spirituelles Selbstmanagement bedeuten könnte. Heute, im Jahr 2009, ist dies offenbar anders. Von einem Verlag erhielt ich eine Einladung, dazu zu publizieren, ein anderer meinte, es sei allerhöchste Zeit dazu zu schreiben, denn dieses Thema stehe an, und wieder andere haben inzwischen begonnen, die Idee des Spirituellen Selbstmanagements in ihre Beratungsphilosophie aufzunehmen. Der Terminus erweckt also offenbar Assoziationen, die für sich sprechen.

Wenn ich mit diesem Buch das Ergebnis der letzten Jahre meiner Beschäftigung mit diesem Thema veröffentliche, so gilt mein größter Dank vor allem denen, die sich seit Ende der 1990er-Jahre mit mir auf dessen Erkundung und Erprobung eingelassen haben. Zuerst waren es kleine, singuläre Seminare, in denen wir gemeinsam diese Thematik erforschten und erprobten. Dann entstand daraus ein Weiterbildungskonzept zum Spirituellen Selbstmanagement, das Menschen erlaubt, sich auf einen intensiven Wachstumsprozess einzulassen, in dessen Mittelpunkt der Wunsch steht, die eigene Persönlichkeit nicht zu verbiegen, sondern in Übereinstimmung mit der innewohnenden Weisheit zu entfalten.

Spirituelles Selbstmanagement zielt auf einen Rückbezug zur eigenen Mitte. Es fördert eine Selbstermächtigung, letztlich eine *Ermächtigung aus dem SELBST*, die hilft, *der Welt neu zu begegnen*<sup>2</sup>. Spirituelles Selbstmanagement will nicht die Anpassung an definierte Erwartungen und kollektive Festlegungen, sondern es fördert in den täglichen Herausforderungen die Übereinstimmung mit dem eigenen Herzen und den tiefsten Impulsen, die dem Leben Sinn geben. Menschen auf dem Weg des Spirituellen Selbstmanagements suchen nach Antworten auf die Fragen, *wer bin ich, warum lebe ich und wohin gehe ich*, wenn ich von dieser Erde abtrete. Und aus den Antworten auf diese Fragen heraus gestalten sie ihr Leben. Spirituelles Selbstmanagement ist ein Weg, bei dem es gilt, „weder im Innen zu versinken, noch sich in der Welt zu verlieren“. An der Schnittfläche zwischen innerer Führung und äußeren Herausforderungen erwächst eine Fähigkeit, für sich und andere mutig und furchtlos Verantwortung zu übernehmen. Insofern ist Spirituelles Selbstmanagement ein Weg zur Versöhnung von Macht und Liebe, von zwei vermeintlich unversöhnlichen Gegensätzen.

Allen denen, die mich bei meinen eigenen Suchbewegungen unterstützt und begleitet haben und die sich vertrauensvoll mit mir auf Prozesse eingelassen haben, gilt mein tiefer Dank. Dieser richtet sich zuallererst an die vielen Teilnehmerinnen und Teilnehmer meiner Seminare und die Menschen, die sich mir im Coaching anvertraut haben. Sodann gilt er Maria Schnurr und Monika Engels, die mich bei einzelnen redaktionellen Schritten unterstützt haben, sowie dem Kamphausen Verlag, seinem mutigen Verleger Joachim Kamphausen und seiner Lektorin Nadja Rosmann, die mich bei der Abfassung dieses Buches begleitet und ermuntert haben. Er schließt all die wunderbaren Innovatoren im Feld der Spirituellen Persönlichkeitsentwicklung ein, die mich immer wieder vertrauensvoll zu Seminaren und Vorträgen eingeladen haben: Willigis Jäger vom Benediktushof, Anna Gamma, Pia Gyger, Niklas Brantschen vom Lassalle-Institut, Eleonore Massa von der Neumühle und die Internationale Gesellschaft für Tiefenpsychologie unter ihrer großen wissenschaftlichen Leiterin Ingrid Riedel. Erwähnen möchte ich

---

2 So auch der Titel des 4. Psychosynthese Forums Köln: *Ermächtigung aus dem Selbst und der Welt neu begegnen* im März 2009

auch jene, mit denen ich gemeinsam Projekte wie die Spirituelle Sommerakademie ausrichten durfte, insbesondere Paul Kohtes, Alexander Poraj und Christoph Quarch. Mein besonderer Dank gilt auch Kristina Brode und Gabrielle Steiner, die mir als Gründerin bzw. Leiterinnen des Circadian-Instituts wertvolle Möglichkeiten geboten haben, nicht nur mit der transpersonalen Psychosynthese-Therapie von Roberto Assagioli vertraut zu werden, sondern auch durch Weiterbildung und Coaching Menschen auf ihrem Weg der Potenzialentwicklung zu begleiten. Auf die Zusammenarbeit mit ihnen gehen viele der Übungen zurück, die in diesem Buch aufgenommen sind. Auch die Deutsche Psychosynthesegesellschaft soll hier erwähnt werden. Ihre Mitglieder sowie meine beiden Mitstreiter in Jahren der gemeinsamen Vorstandsarbeit, Manfred Xhonneux und Dörte Schreinert, waren und sind für mich immer wieder eine inspirierende Herausforderung, um meine Vorstellungen zu entfalten, zu präzisieren und zu leben. Margret Rasfeld, die mutige Leiterin der Evangelischen Schule Berlin-Mitte möchte ich erwähnen, nicht nur wegen ihrer Konsequenz und Begeisterung, mit der sie Spirituelles Selbstmanagement lebt, sondern auch, weil sie mich so tatkräftig bei meinem Schritt unterstützt hat, den Raum meines Lebens und Arbeitens auf Berlin auszudehnen. Der Freundschaft mit Sascha Kugler und den Erfahrungen mit seinem Alchimedus-Prinzip ist es schließlich zu verdanken, dass ich mich dem Thema Macht und Liebe mit größerer Entschiedenheit zugewandt habe. Last but not least gilt mein Dank und meine besondere Ehrerbietung meinem spirituellen Lehrer Sri Sathya Sai Baba, dem indischen Heiligen, der als Avatar verehrt wird und der für mich die Verkörperung der Veden ist, jener spirituellen Weisheitslehren, die uns lehren, dass wir alle Ausdruck des „EINEN ohne ein Zweites“ sind.

Wir Menschen brauchen einander als Spiegel, um uns selbst zu begegnen. Die Welt brauchen wir, um uns in ihr zu erproben und auszudrücken und um zu einem Bewusstsein unserer selbst zu gelangen. Und die Innere Führung brauchen wir, um in der Begegnung mit anderen und der Welt Orientierung zu finden. Es ist dieses Spannungsfeld zwischen dem Innen und Außen, in dem sich Achtsamkeit, Gelassenheit und Frieden innen wie außen entwickeln und sich die vermeintlichen Gegensätze von Macht und

Liebe versöhnen können. So wünsche ich allen, die dieses Buch in die Hand nehmen, dass sie sich freudig auf ihren eigenen schöpferischen Prozess des Spirituellen Selbstmanagements einlassen und für sich einen Weg zur Versöhnung von Macht und Liebe finden.

Barbara v. Meibom

Berlin/Essen im Frühjahr 2009

## Die eigenen Suchbewegungen erkennen

Macht und Liebe versöhnen? Wer immer sich den schwierigen Themen Macht und Liebe zuwendet, steht selbst auf dem Prüfstand. Warum beschäftigt man sich mit der Macht und gar noch in Verbindung mit dem Thema Liebe? Haben Macht und Liebe überhaupt etwas miteinander zu tun, oder sind es unversöhnliche Gegensätze?

Viele Zugänge zu dieser schwierigen Frage kann ich wählen: reflexiv aus der Sicht der Wissenschaftlerin und Merkerin; historisch, indem ich mich mit kollektiven, sozialen oder individuellen Entwicklungen oder Traumata befasse. Oder ich kann dies aus einer Haltung der Selbstbegegnung und der Selbsttransformation tun, in dem Versuch, etwas zu versöhnen, was in unserer Gesellschaft immer noch weitgehend unversöhnlich neben- oder gar gegeneinander steht. Wer Letzteres tut, und ich wage hier diesen Zugang, der ist aufgefordert, zuerst einen Blick auf sich selbst und die eigene Geschichte zu werfen. Ein solcher Blick hilft, die eigene Motivation zu verstehen und sich nicht in Fallstricken der Selbsttäuschung zu verirren.

Aufgewachsen bin ich in einer Familie machtvoller Persönlichkeiten. Ich war die jüngste und einzige Tochter nach zwei älteren Brüdern, stets herausgefordert, meinen Platz in dem Familienclan zu finden. An meiner Wiege standen – wie ich dies früh für mich formulierte – zwei Paten: Thron und Altar. Sie wurden repräsentiert durch zwei übermächtige Großväter, die nach den Wirrungen des Krieges Halt versprachen. Der Großvater väterlicherseits<sup>3</sup> war überzeugter Monarchist und als Mitglied der DNVP, der Deutschen Nationalen Volkspartei<sup>4</sup>, Vizepräsident des Preussischen Staatsrats<sup>5</sup>. Für kurze Zeit wurde er Oberpräsident der Provinz Grenzmark,

---

3 Hans v. Meibom

4 Die Deutschnationale Volkspartei (DNVP) war eine rechtskonservative Partei in der Weimarer Republik. Sie war nationalistisch, monarchistisch, antisemitisch und stand der Schwerindustrie nahe. 1928 wurde der ehemalige Generalbevollmächtigte von Krupp, Alfred Hugenberg, Parteivorsitzender. Er bildete mit der NSDAP die erste Regierung unter Adolf Hitler als Reichskanzler. Im Juni 1933 löste sich die Partei auf und trat zur NSDAP über.

5 Der Preussische Staatsrat war von 1920-1933 die Zweite Kammer des Freistaats Preußen.

Posen, Westpreußen, ließ sich jedoch in den Ruhestand versetzen, als sein Vertrauter Alfred Hugenberg aus der Koalition mit Adolf Hitler ausschied. Der andere Großvater<sup>6</sup> war als letzter General-superintendent des Rheinlandes das, was man heute in der evangelischen Kirche einen Bischof nennt. Seine Weigerung, offen mit den Nazis zu kooperieren, führte letztlich zur Einsetzung des Reichsbischofs Ludwig Müller, eines überzeugten Nationalsozialisten. Der Eine, ein erzkonservativer Monarchist, vertrat die weltliche Macht, der Andere, ein zutiefst frommer, aber eigentlich unpolitischer Gottesmann, in dessen Haus ich als kleines Mädchen nach der Ausbombung meiner Eltern aufwuchs, repräsentierte in meiner Vorstellung den Altar.

Meine beiden Eltern navigierten ihren Lebensweg zwischen diesen beiden Übervätern und deren äußerst kompetenten Frauen. Letztlich damit erfolgreich, gelang es ihnen, eine eigene Identität zu entwickeln. Deren Basis war patriarchal und wertekonservativ. Meine Mutter<sup>7</sup>, die Generalin in der Familie, hinderte dies nicht daran, als Frauenpolitikerin und Frau der Kirche äußerst engagiert und profiliert für die Rechte von Frauen in der Öffentlichkeit einzutreten. Dass sie mir eines Tages voller Überzeugung mitteilte, sie habe mit Nachdruck dafür gesorgt, dass meine Brüder nie abspülen mussten (ich musste dies täglich mit ihr zusammen bewerkstelligen), gehört zu den Paradoxien im Umgang mit Frauenmacht, mit denen ich aufwuchs.

Solche Ungleichbehandlung war für mich – damals noch unbewusst – ein steter Ansporn, meinen Platz zu erkämpfen und zu behaupten. Ich wollte die Macht (zurück)erobern, die man mir verweigerte. Und ich fand meine ersten Wege. Ich lernte, Macht auszuüben, indem ich stellvertretend in die Mutterrolle schlüpfte. Ich entlieh mir sozusagen die Macht meiner Mutter, was in dem berühmten, an meine Brüder gerichteten Satz gipfelte: „Jungs, die Eimer raus!“ Ein Satz, der – versteht sich – mir bis heute in schöner Regelmäßigkeit und mit Wonne „aufs Butterbrot geschmiert wird“.

---

6 Ernst Stoltenhoff, vgl. Stoltenhoff 1990

7 Irmgard v. Meibom, vgl. Böttger 2001

Später versuchte ich auszubrechen, heiratete 68er-bewegt, erweiterte meine Wahrnehmung, unterstützt vom Studium der Sozialwissenschaften, tauchte ein in die Welt der Intellektuellen und der wissenschaftlichen Forschung und wandte mich – als ich schließlich diesen Weg als Sackgasse erlebte – mit Entschiedenheit der Erforschung der Innenwelten zu, zuerst in Prozessen der Selbsterfahrung und Selbstheilung, dann zunehmend in der Begleitung von anderen Menschen bei ihren Suchbewegungen.

Was ich auf diesem langen Weg anfangs unbewusst, später dann immer bewusster herauszufinden versuchte, war nicht nur mein Verhältnis zur Macht (immerhin wurde ich Professorin für Politikwissenschaft), sondern auch, was es denn überhaupt mit der Macht auf sich hat. Ich hatte inzwischen Macht – zumindest, wenn man dies aus der Sicht der Welt betrachtet. Als Professorin gehörte mir nicht nur das „Pult“, sondern auch die Macht über junge Menschen, die mich – ob ich dies nun wollte oder nicht – als Autorität erlebten und denen gegenüber ich durch Noten und Beurteilungen auch tatsächlich Macht ausüben musste. Doch es war eine Art der Machtausübung, die ich als Sackgasse erlebte. Sie nährte weder mich noch andere und sie führte auch nicht zu dem Gefühl einer wirklichen Ermächtigung. Es blieb für mich bei einer geliehenen Macht.

So wandte ich mich – mehr schlecht als recht – vom Machtpol ab und konzentrierte mich fortan auf den Liebespol. Das geschah nicht ohne Brüche – schließlich waren mir meine Position und das damit verbundene Ansehen wichtig geworden. Doch das Gefühl, dass es mehr im Leben geben musste, als sich selbst intellektuell, emotional, sozial zu behaupten und die eigene Machtposition zu sichern, war viel zu intensiv, als dass ich mir weiterhin durch Ämter, Posten und Würden hätte Reputation verschaffen wollen. Ich verließ diesen Weg und begann eine spirituelle Suchbewegung. Es war und ist der Weg nach innen, zur Erweiterung meines Bewusstseins und zur Öffnung meines Herzens. Auf der äußeren Ebene führte er mich auf mehr als zwanzig Reisen immer wieder nach Indien, dessen spirituelle Weisheit, die Veden, meine Quelle der spirituellen Inspiration geworden sind. Es ist ein innerer und äußerer Raum, in dem ich immer wieder Kontakt mit meinem spirituellen Herzen aufnehmen kann.

Mit dieser Suchbewegung durfte ich zu einer sehr frühen Erfahrung meines Lebens zurückkehren, zu etwas, was ich als Kind intuitiv erkannt hatte: dass es nichts Trennendes gibt, dass Religionen Wege zu Gott sind, doch dass Gott jenseits dieser Religionen ist. Mit der Botschaft der Veden begriff ich, dass Gott Liebe ist (Willigis Jäger spricht von Liebe als „Urgrund des Seins“) und dass wir alle Ausdruck dieser Liebe sind. Hier fand ich, wonach ich gesucht hatte: Das Wissen der Mystiker, dass wir in letzter Konsequenz Gott selbst sind, materiell gewordener Ausdruck des Schöpfergeistes oder wie es in den Veden heißt: das Formlose, Brahman, das sich in der Schöpfung als Form, als Atman, verkörpert hat, um sich selbst begegnen zu können.

In diesem fernen Land hatte ich eine Wissenschaft gefunden, die für mich im wahrsten Sinne des Wortes „Wissen schafft“. Und ich durfte entdecken, dass dieselbe Quelle des Wissens und der Weisheit in den mystischen Traditionen aller Religionen, auch der des Christentums sprudelt. Hier konnte ich meinen hungrigen Geist nähren. Doch die Herausforderung, die damit einherging, war und ist nicht einfach: Was jedes Mal mit einem hoffnungsvollen Aufbruch in das ferne Land – auch im übertragenen Sinne – begann, musste sich anschließend im heimischen Alltag bewähren. Das war und ist bis heute der schwierigste Teil.

„In der Dosierung für die Welt liegt die Bemeisterung“ – so der Satz einer weisen Frau, den ich nie mehr vergessen habe. Wo das Begriffene auf der kognitiven Ebene verharrt, wo es weder erfahren noch gefühlt ist, wird der Weg zurück in die Welt – im Zen würde man sagen, zurück auf den Marktplatz – dornenreich. Er ist dann verfrüht angetreten worden. Doch gerade die Rückbindung des Erlernten an den Alltag ist die eigentliche Herausforderung. Sie hält bis heute an. Ich weiß mit dem Kopf, dass ich Liebe bin, in lichten Momenten empfinde ich mich als Liebende und in köstlichen und kostbaren Augenblicken darf ich erleben, wie sich diese Liebeskraft machtvoll durch mich manifestiert, wie sie sich aus dem SELBST entfaltet. Das „Ich“ hat sich dann entwichtigt und das göttliche SELBST drückt sich aus – durch diesen Körper, durch sein Reden, Sprechen, Handeln und durch seine Weise zu lieben – unverstellt, rein, angenehm in dem „Liebe und tue, was du willst“ (Augustinus).

Irgendwann begann ich, andere Menschen bei ihren Suchbewegungen zu begleiten. In der zweiten Hälfte der 1990er-Jahre wurde ich mit der Psychosynthese, einer transpersonalen Psychotherapierichtung, vertraut, die auf den großen italienischen Weisen Roberto Assagioli (1888-1974) zurückgeht. Deren Menschen- und Weltbild und Methoden wurden für mich ebenso wertvoll wie unverzichtbar. Sie gaben mir, nachdem ich jahrelang Biodynamik, Psychodrama und Initiatisches Schau-Spiel gelernt hatte, ein Konzept und ein Instrumentarium an die Hand, das sich auf wunderbare Weise mit meinem spirituellen Weg vereinbaren ließ, da auch Assagioli sich von der Philosophie der Veden hatte inspirieren lassen.

Inzwischen hatte ich angefangen, mit Menschen und Gruppen zu arbeiten. Gegen Ende der 1990er-Jahre wurde mir in einer Meditation der Titel „Spirituelles Selbstmanagement“ zuteil. Er war so ungewöhnlich, dass, wer immer ihn hörte, mich verständnislos fragte, was ich damit meinte<sup>8</sup>. Dennoch hielt ich an dem Begriff fest. Der Grund war einfach: Ich selbst war in einem Prozess des intensiven Selbstmanagements. Doch die Quelle meiner Inspiration war nicht die bessere Selbstorganisation im Sinne professioneller Bedürfnisse durch Zeitmanagement, Work-Life-Balance, Entwicklung kommunikativer und sozialer Fähigkeiten als vielmehr etwas anderes. Ich hatte mich auf einen Prozess der Selbstbegegnung, Selbstakzeptanz und Selbsttransformation begeben, der sich aus der eigenen Mitte, der eigenen spirituellen Weisheit speist und sich an die innewohnende Liebeskraft anbindet.

Selbst-Entdeckung, Selbst-Annahme und Selbst-Transformation hat für jeden Menschen eine andere Färbung. Unsere Anlagen und unsere Biographie stellen uns vor je individuelle Aufgaben. Während das Ziel für alle dasselbe ist – eintauchen in den Strom der Liebe, die wir in Wahrheit sind –, ist der Startpunkt für jede und jeden ein anderer. In meinem Fall hatte und hat er ganz entscheidend damit zu tun, Macht und Liebe zu einer Synthese zu bringen. Mit den Archetypen von Thron und Altar sah ich mich vor eine Aufgabe gestellt, die sowohl kollektiv als auch biographisch und geschlechtsspezifisch eine besondere Herausforderung darstellt. Als

---

8 Dazu mehr in Kapitel 2

Frau ging und geht es für mich darum – entgegen den gesellschaftlichen Stereotypen – die eigene Mächtigkeit anzunehmen und zu leben. Die Gefahr, dabei einen „männlichen“ Machtgebrauch zu entwickeln, hatte ich bald erkannt<sup>9</sup>. Ihr nicht zu erliegen, ist weit- aus schwieriger. Eine innere Balance und Gelassenheit stellte und stellt sich für mich erst dann ein, wenn ich mich mit gleicher Entschiedenheit der Liebeskraft zuwende. So wollte ich in mir Macht und Liebe versöhnen, um mich selbst aus der eigenen Mitte heraus zu heilen, und stellte auf diesem Weg fest, dass ich nicht die einzige mit dieser Herausforderung war. Selbst-Entfaltung, Selbst-Ermächtigung aus der Kraft der Liebe – das war es, wonach ich suchte und was ich schließlich unter dem Titel „Spirituelles Selbstmanagement“ begann, auch anderen weiterzugeben, oder weshalb ich anfang, sie individuell auf ihrer Suche zu begleiten.

Zuerst fanden nur Einzelne zu mir, die sich auf das Thema einlassen wollten. Dann wurden es mehr: Die Frauen, die ihre Macht abgegeben hatten, um Liebe zu finden, und Männer, die sich von ihrer Liebesquelle abgeschnitten hatten, um Macht ausüben zu können. Irgendwann waren es Gruppen, die sich mit mir auf einen längeren Prozess einließen und in Stufen und Schritten den Weg der Selbst-Entwicklung und Selbst-Entfaltung aus der Liebeskraft wagten.

Der Weg des Spirituellen Selbstmanagements ist ein nicht endender Weg. Die Liebeskraft, die wir sind, ohne Furcht zu leben und aus ihr heraus gestalterisch tätig zu sein, ist eine Herausforderung bis zum letzten Atemzug. Insofern ist das Erreichte immer nur ein Vorläufiges. Hinter jedem Schritt der Selbstüberwindung und Selbsttransformation wartet die nächste Herausforderung. Und dennoch gilt es, die kleinen Erfolge und Siege über sich zu würdigen, wertzuschätzen und zu feiern. „*A little is a lot*“, wenig ist viel, und jede große Reise beginnt mit einem kleinen Schritt. Dieses Buch will Wegbegleitung sein und Mut machen: zu sich, zum eigenen SELBST, zu dem machtvollen göttlichen Liebesfunken, der sich in jedem Menschen in der Welt manifestieren will.

---

9 Vgl. dazu Mettler-v.Meibom 2001.

# Versöhnung von Macht und Liebe?

25

*„Macht ist gerichtet.  
Weil Macht auf das Dazwischen,  
die Beziehung, gerichtet ist,  
muss sie sich mit Liebe verbinden.“<sup>10</sup>*

# Macht – Annäherungen an ein beunruhigendes Thema

Was ist Macht? Ist Macht etwas Existenzielles, dem Menschen Zugehöriges, ohne dass wir nicht leben können? Oder ist Macht etwas, was vermieden werden sollte, was gefährlich und bedrohlich ist? Oder aber ist Macht erstrebenswert, reizvoll? Das, was dem Leben Sinn und Glanz gibt?

In unserer nach wie vor männlich geprägten Gesellschaft, herrscht ein Verständnis von Macht vor, wonach Macht nach außen gerichtet ist: Hier wird Macht begriffen als ein „Instrument“, mit dessen Hilfe sich Menschen, Dinge, Verhältnisse steuern, regeln und kontrollieren lassen. Wo Macht in diesem Sinne nach außen gerichtet ist, sollen mit ihrer Hilfe Verhältnisse/Beziehungen gestaltet und verändert werden – auch gegen Widerstand. Solche Macht ist gerichtete Energie; sie zielt auf Beziehung und zwar auf Unterstützung, Kooperation, Durchsetzung und Gefolgschaft bei der Verfolgung eines Ziels.

Auch Liebe ist In-Beziehung-Sein. Die besondere Qualität der Liebe ist jedoch, dass sie Trennungen aufhebt. Liebe ist sich selbst genug; sie existiert nicht auf Kosten anderer. Liebe richtet sich darauf, die eigenen Kräfte und die der anderen zum Wohle von sich und anderen einzusetzen. Liebe will, dass die Fülle des Lebens zum Ausdruck kommt, unbeschnitten, angstfrei, umfassend – so wie sie in Mensch und Natur angelegt ist.

Deswegen ist es so wichtig, dass nach außen gerichtete Macht und Liebe miteinander einhergehen, denn nur wenn die Liebesqualität die Machtausübung bestimmt, prägt oder ausrichtet, nur dann können Verwandlung und Veränderung geschehen, die dem Leben dienen. *„Macht ohne Liebe macht gewalttätig.“* (Laotse) Aus der Versöhnung von Macht und Liebe hingegen wird Liebesmacht. Sie dient dem Leben, dem Empowerment von sich und anderen und achtet die Natur als „Mitwelt“ (Convivialität). *„Es gibt nur eine Großmacht auf Erden. Das ist die Liebe.“* (Laotse)

## Macht und Mächtigkeit als Energie und Wesensausdruck

Ein ganz anderes Verständnis von Macht ist, wenn wir Macht als eine Energie begreifen. Ein solches Verständnis von Macht finden wir sowohl in unserem Kulturraum als auch in anderen Kulturen.

Macht im Sinne von Energie nennt Karlfried Graf Dürckheim Mächtigkeit. Sie sei im Sein eines Menschen angelegt – ohne jedes Verdienst, sozusagen von Anfang an.

Dürckheim unterscheidet zwischen Stufe, Rang und Mächtigkeit als Wesenqualitäten des Menschen. Er spricht von einer elementaren Mächtigkeit, in der sich das Sein *„als wesenseigenes Maß an ursprünglicher Entfaltungsfülle, Bewältigungskraft, Tragkraft und Standfestigkeit“* manifestiert:

*„Die Seinshaltigkeit des Wesens ist bei den Menschen ursprünglich verschieden. Sie haben in ihrem Wesen in unterschiedlichem Maße teil an der Fülle, Urbildlichkeit und Einheit des Seins und so auch in ihrem Wesen heraus ein unterschiedliches Maß an ursprünglicher Lebensmächtigkeit, Geformtheit und Einigungskraft. Sie bekunden diese Verschiedenheit aus dem Wesen in einem sie unterscheidenden Grad an ursprünglicher Unabhängigkeit gegenüber den Bedrohungen des Daseins, in einem sie unterscheidenden Grad an ursprünglicher Formgültigkeit und Maßgeblichkeit ihrer Erscheinung und endlich in einem sie unterscheidenden Grad an ursprünglicher menschlicher Größe. Die Verschiedenheit ihres Wesens spricht uns an im Maß ihrer elementaren Mächtigkeit, in der Höhe ihres Ranges und in der Höhe ihrer seelischen Stufe.“<sup>11</sup>*

Menschen mit hoher Mächtigkeit seien *„wie Bäume, die breit, nach unten verwurzelt, einen unumstößlichen Lebensstamm haben und mit der ausladenden Breite und Krone viel Raum beherrschen – ohne verdienstvolles Bemühen.“* Ihnen sei eine *„natürliche Kühnheit“* zu eigen ... [als] *„Ausdruck einer unmittelbaren Gegründetheit im Sein“*, eine *„natürliche Fülle“*, *„blutvolle Lebendigkeit ...“*. *„Die Atmosphäre, die sie umgibt, und die Strahlung, die von ihnen ausgeht, ist mit pulsierendem Leben geladen ...“<sup>12</sup>*

11 Dürckheim 1988, 156 ff.

12 Dürckheim 1988, 156 ff.