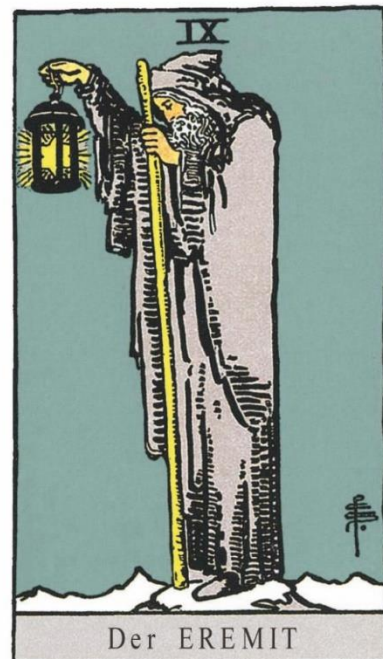


Praxis - Newsletter - September 2022

Thema des Monats

Wie der Eremit uns aus Sucht und innerer Not führt



Seit ein paar Monaten gibt es in meinem Monats-Newsletter das „Thema des Monats“ und die „Symbolkarte des Monats“. In diesem Monat führe ich die beiden Rubriken zusammen und betrachte das Thema „Sucht“ aus der Perspektive der Rider-Waite-Tarot-Karte „Der Eremit“, die mit dem astrologischen Zeichen der Jungfrau, das im September hauptsächlich wirksam ist, korrespondiert. Dies mache ich nicht aus einer seltsamen Freude an Wahrsagerei, Jahrmarkts-Spuk und Hokuspokus, sondern aus der Überzeugung heraus, dass wir das Leben mithilfe der alten, kulturübergreifenden Archetypen und Symbole besser verstehen können, so wie Carl Gustav Jung und viele andere, herausragende Psychotherapeuten, an denen ich mich in meiner Arbeit orientiere, es gelehrt haben. Dieser Text ist auch für jene lesenswert, die sich nicht für „süchtig“ halten. Sucht ist nur die Spitze eines Eisberges, auf dem wir alle treiben.

Der September mit dem dominierenden Sternzeichen Jungfrau bietet uns Gelegenheit, uns von der äußeren Welt zurückzuziehen und die unbewusste Psyche zu aktivieren. Der Stern in der Laterne des Eremiten weist zugleich nach oben und nach unten, nach innen und nach außen. Wie die Alchemisten uns schon erklärten, weist das nach unten gerichtete Dreieck im Stern auf das Wasser des Unbewussten hin und das nach oben gerichtete Feuer-Dreieck auf einen Lehrer, Helfer, Therapeuten oder geistigen Führer, der uns auf dieser Reise durch die Gewässer des Unbewussten unterstützen kann. So können das weibliche und männliche Element unserer Psyche zusammenfinden und die beiden Dreiecke können zum Stern Davids zusammenkommen. Die alten Schriften berichten, dass der Christus aus dem Haus Davids kam. Der Christus repräsentiert einen erreichbaren Bewusstseinszustand im Bereich der menschlichen Psyche, wo das Menschliche und das Göttliche zusammenkommen und wieder eine Einheit bilden (der Menschensohn und der Sohn Gottes in Einheit). Der Eremit ist die abendländische Version des Yoga-Asketen, der sich von den alltäglichen Belangen der Welt

zurückzieht und Religion, die Rückkehr zu Gott (lat.: „re-ligare“ = „Rückbindung“), als Alternative zur theoretischen Theologie der Amtskirchen, erfahrbar und erlebbar macht.

Wie die östlichen Asketen wurden auch die europäischen Eremiten von den Menschen oft als Heilige verehrt. Diese Heiligen wandten sich jedoch nie von der Menschheit ab, sie gewährten Reisenden Unterkunft und gaben ihnen ihren Segen, wenn nötig und gewünscht. In den Gralslegenden finden wir Ritter, denen Eremiten bei ihrer spirituellen Suche weiterhelfen. Carl Gustav Jung und seine Nachfolger haben viele Träume von Patienten beschrieben, in denen alte, weise Männer als archetypisches Symbol und eremitenhafte Lehrer auftraten. Sie bringen dann eine bestimmte männliche Qualität höherer Weisheit. Es tauchen auch weibliche Führerinnen als archetypische Symbole auf, die die Träumenden auf bestimmte weibliche Qualitäten hinweisen. Träumende, die einen spirituellen Lehrer, einen Guru, im physischen Körper hatten oder haben, entwickeln meist eine Traum-Imago, die in Gestalt dieser spirituellen Lehrperson Anleitung gibt, auch wenn diese Person den physischen Körper schon lange verlassen hat. Nur durch den regelmäßigen Rückzug aus der äußeren Welt, am besten als tägliches Ritual der Kontemplation, des Gebets, der Meditation, können wir unser inneres Selbst erwecken.

Dabei ist es wichtig, dass wir uns unseren Ängsten, Befürchtungen und unangenehmen Gefühlen stellen. In einer Zeit, in der die äußere Welt für die meisten von uns so viele Möglichkeiten anbietet, vor den eigenen Gefühlen, Ängsten, Befürchtungen, Zweifeln etc. zu fliehen, ist das umso wichtiger. Das ganze Arsenal der Süchte und schlechten Gewohnheiten reiht sich hier ein. Alles, was wir aus einem unangenehmen Gefühl heraus tun, ist schnell kein Genuss mehr, sondern eine hinderliche Angewohnheit oder sogar eine Flucht, die leicht zu einer Sucht wird. Damit wird die Flucht zu einer Suche an der falschen Stelle, indem wir etwas außerhalb von uns mehr Macht geben als unseren inneren Ressourcen, die Erlösung bringen könnten. Was bedeutet das konkret? Es bedeutet, dass wir eine Zigarette oder ein Glas Alkohol maßvoll genießen können oder zur Flucht vor einem unangenehmen Gefühl oder einer Selbstunsicherheit missbrauchen können. Es bedeutet, dass wir einen Porno anschauen können, um ein wenig Extra-Spaß mit unseren Bettgenossen zu haben oder dass wir ihn einsam und heimlich in unserem Kämmerchen schauen, um unserer Einsamkeit, Unsicherheit und anderen unangenehmen Gefühlen zu entfliehen und das Ganze dann zu einer Sucht ausbauen, von der wegzukommen immer schwieriger wird, je länger wir das Verhalten kultivieren. Die Abhängigkeit von immer neuen Bettgenossen und immer gewagteren sexuellen Praktiken ist eine weitere Spielart in diesem Bereich, landläufig „Sexsucht“ genannt. Es bedeutet, dass wir Sport aus Lebensfreude und natürlichem Bewegungsdrang heraus betreiben können oder zu einem gehetzten Adrenalin-Junkie werden, der immer stärkere sportliche Reize benötigt, um überhaupt noch etwas zu fühlen. Es zeigt sich als Abhängigkeit von medialer Bilderwelt und Informationsflut, wir haben inzwischen zahlreiche Zeitgenossen, die soziale Medien und andere Bereiche der Informationstechnologie nicht mehr zur Erleichterung zwischenmenschlicher Kommunikation benutzen, sondern ihr Gehirn regelrecht mit der digitalen Welt verschmelzen und ohne einen regelmäßigen Blick in den Telegram- oder WhatsApp-Kanal, in den Instagram- oder Facebook-Account oder sonstige Monstrositäten unserer Zeit nicht mehr leben können, sich leer und abgeschnitten von der Welt fühlen und nicht mehr ausgeglichen kommunizieren können. Es kann auch bedeuten, dass wir eine Essstörung entwickeln und uns zu Tode hungern/futtern, um einem illusionären Selbstbildnis zu entsprechen und/oder uns abhängig machen von den opiatähnlichen Ausschüttungen unseres Körpers, die in Folge von übermäßigem Essen oder Fasten (Magersucht) vom Belohnungszentrum unseres Gehirns aktiviert werden. Eine Spielart davon ist die Bulimie (Ess-/Brechsucht). Es kann bedeuten, dass wir Substanzen, die die Natur zum vorsichtigen Gebrauch bei Schmerzen oder für die kontrollierte Verwendung bei schamanischen Ritualen hervorgebracht hat - also alle Pflanzen sowie deren menschengemachte Derivate, die eine psychodelische, schmerzlindernde und/oder rauschhafte Wirkung erzeugen - zur Flucht „vor uns selbst“ missbrauchen und in eine starke Abhängigkeit geraten, die nur noch von der psychologischen Essenz des Eremiten durchbrochen werden kann.

Diese Essenz ist zunächst einmal die Abstinenz von dem äußeren Wert, der Rückzug aus dem Verhalten auf der äußeren Ebene, also körperlicher Entzug, keine Zigaretten, kein Alkohol,

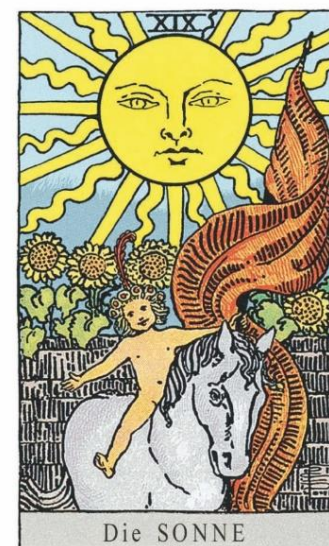
keine sonstigen Drogen, keine Pornos, keine wechselnden Sexualpartner, drei ordentliche Mahlzeiten am Tag und keine Fressorgien mehr. Die Gefahren in diesen Rückzugs-/Entzugs-Prozeduren sind oft so groß, dass dafür ein klinisches Umfeld benötigt wird. Bei vielen stoffgebundenen Süchten wird das Suchtmittel „kalt“ entzogen, bevor etwas anderes an dessen Stelle treten kann. Wie man sich vorstellen kann, ist dies für die Betroffenen oft einen Achterbahnfahrt durch die Hölle. Aber auch bei einer Porno-, Sex- oder Beziehungssucht kann die Abstinenzphase sehr unangenehm sein und sogar zu körperlichen Entzugssymptomen führen. Besonders heikel sind oft die körperlichen Prozesse, denen Patienten auf dem Weg aus der Essstörung ausgesetzt sind, dies geht meist nur mit enger ärztlicher Begleitung.

In dieser Phase zeigt sich der Eremit auf seinem kalten, einsamen Gipfel. Er hat die Welt der Sinne verlassen und tritt in den Geist ein. Natürlich ist dieses starre, frostige Bild eine Illusion, da die geistige Welt in der Realität reich an Symbolen ist und erfüllt von Freude, Licht und Liebe. Aber bevor wir das begreifen und erfahren können, müssen wir den Geist zunächst als stille und ausnüchternde Alternative zur lärmenden und den Geist belästigenden/beleidigenden Welt der körperlichen Sinne erfahren. Schamanische Kandidaten aller Zeiten und Kulturen gingen in die Wildnis/Wüste, um ihre geistigen Führer zu suchen und ihre Dämonen zu besiegen, bevor sie das Heilen lernen konnte. Sogar die Bibel berichtet von dem Schamanen/Yoga-Asketen Jesus von Nazareth und seiner Zeit in der Wüste. Dies muss keine tatsächliche Wüsten-Landschaft sein, es kann auch die Umschreibung eines inneren Prozesses sein, durch den ein Suchender/Süchtiger geht.

Die Techniken der Meditation, verschiedene magische Praktiken und die (Psycho-) Analyse geben dem Unbewussten, den verborgenen Anteilen unserer Psyche, Gelegenheit, zu uns zu sprechen. Denn wir stehen als Süchtige vor der Aufgabe, das süchtige, flüchtende Verhalten durch Denk-, Fühl- und schließlich Verhaltensmuster zu ersetzen, die unseren Geist nicht belästigen, beleidigen, demütigen, betäuben und abtöten, sondern in seiner ganzen Schönheit und Pracht leuchten und strahlen zu lassen. Dazu müssen wir verstehen, vor was wir weglaufen wollten, dazu müssen wir lernen, die unangenehmen Gefühle ohne Betäubung auszuhalten, müssen sie körperlich fühlen und dürfen dann erleben, dass „aus mir raus“ „durch mich hindurch“ bedeutet, also Gefühle aushalten, Identifikation lösen und Gefühle abklingen lassen, um zu erleben, dass sie mich nicht umbringen, diese Gefühle, dass ich sie aushalten kann, dass ich einen Weg finden kann, durchlässig zu werden und der Trauma-Energie einen Weg durch mich hindurch zeigen kann (falls es sich um ein Trauma handelt, das ursächlich eine Rolle spielt, was häufig der Fall ist).

Zunächst einmal sind wir dabei ganz auf uns allein gestellt, auch wenn wir Ärzte, Therapeuten und geliebte Menschen um uns haben, den Weg gehen wir allein, nur von unserem steifen, grauen Mantel der Kontemplation gestützt und gewärmt, wie das Bild des Eremiten es uns zeigt. Doch der Eremit hält das Licht für uns hoch, bereit, uns auf unserem Weg zu führen, der ja ins Unbekannte führt. Die Sucht erzeugt eine achtspurige Autobahn in unserem Gehirn, es ist leicht, sie immer wieder zu finden und ihr zu folgen. Der Eremit führt uns weg von dieser Autobahn in die Wildnis, auf unseren ureigensten, individuellen Pfad; Jung sprach immer von der „Individuation“. Bis daraus ein neuer „Way Of Life“ wird, eine neue, achtspurige Autobahn, diesmal aber allein unter UNSERER Verwaltung, müssen wir den Weg sehr oft gehen, unsere neue Art zu denken, fühlen und zu handeln also sehr oft einüben. Wir halten uns dabei öfter mal vor Augen, wie lange es gedauert hat, das alte, selbstschädigende Verhalten zu etablieren. Wer aufmerksam liest, wird die vielen „muss“ bemerkt haben, die ich verwende. Natürlich müssen wir zunächst einmal gar nichts. Ich verwende das Verb „müssen“, um eine Notwendigkeit auf dem Weg zum gewünschten Resultat zu skizzieren. Wir müssen diesen Weg aber natürlich nicht gehen.

Wohin führt uns der Eremit? Im günstigen Fall führt der Weg zur Wiedergeburt im ewigen Teil des Selbst, das jenseits der Ego-



Persönlichkeit zu finden ist. Wer noch weiter geht, kann sich als freies Kind erleben, das im hellen Sonnenschein aus dem Garten der vergangenen Erfahrungen herausreitet. Damit ist der Eremit noch nicht vollständig ausgedeutet, aber es soll für einen Monats-Newsletter genügen. Für weitere Details verweise ich auf Rachel Pollacks Standardwerk „Tarot - 78 Stufen der Weisheit“, dessen Auslegungen ich in diesem Newsletter in weiten Teilen gefolgt bin und von denen ich mich zu meinen eigenen Überlegungen habe inspirieren lassen.

Termine, Wichtiges und Aktuelles:

- Unser letztes Präsenz-Seminar am vergangenen Wochenende zum Thema „Intuition entwickeln“ hat uns alle sehr berührt. In familiärer Atmosphäre sind wir ein wenig in die Gewässer des Unbewussten eingetaucht und haben erlebt und gestaunt, welche Informationen uns tatsächlich zugänglich sind, wenn wir unserer Intuition und unseren sensitiven Wahrnehmungen vertrauen. Wer nächstes Jahr dabei sein möchte, kann sich jederzeit schon jetzt für den nächsten Zyklus der **Jahresausbildung „Lebenserfolg durch angewandte Spiritualität“ vormerken lassen.**
- **Elkes nächste Online - Meditation findet am Freitag, 02.09.2022, statt:** Beginn um 20.00h - Dauer 45 Minuten - 1 Stunde. **Diese Meditation ist kostenpflichtig (17,00 €).** Nähere Informationen und Anmeldung [klicke hier](#)
- **09.09.2022: Kostenloser Vortrag:** Elke Tegel: "Ursachen für eine Krebserkrankung aus ganzheitlicher Sicht ": Auf vielfachen Wunsch bietet Elke einen weiteren Vortrag an. In diesem Vortrag spricht sie aus ihrer über 14-jährigen Erfahrung in der alternativ-medizinischen und ganzheitlichen Arbeit mit der Erkrankung Krebs. Nach einem kurzen Vortrag ist Zeit für allgemeine Fragen. Für mehr Informationen und zur Anmeldung [klicke hier](#)
- **Vorschau: 05.10.2022: Elke Tegel: Herbstseminar, 5 Abende:** "In Deine körperliche und geistige Stärke kommen": Jeder Mensch erlebt Zeiten, in denen die eigene innere Stärke auf die Probe gestellt wird. Lerne Techniken, Methoden und Heilkräuter kennen, die Dir helfen können, persönliche Krisen zu meistern Für mehr Informationen und zur Anmeldung [klicke hier](#)

Ich wünsche Euch eine gute und erkenntnisreiche Zeit auf dem Berggipfel, in der Wildnis, in der Wüste, am Strand, am See oder wo auch immer Ihr in diesen September Zeit verbringen mögt, um Euch vom Eremiten ins Neue, Unbekannte führen zu lassen.

Ihr und Euer Jörg Schuber



Bildnachweise:

1. <https://pixabay.com/de/photos/freiheit-himmel-h%C3%A4nde-handschellen-1886402/>
2. Rider Waite Tarot: Der Eremit
3. Rider Waite Tarot: Die Sonne
4. Jörg Schuber: privat