

## Gebetsrituale in der transpersonalen Psychotherapie

Dr. Guido Peltzer

**Transpersonale Psychotherapie** bezeichnet eine psychotherapeutische Haltung, die Spiritualität, Religion, Meditation und Gebet in die Psychotherapie einbezieht. Die abendländische Philosophie bezeichnet dies als den Bereich der Metaphysik, also das was jenseits der Alltagswelt liegt. So wie früher das Sprechen über Sexualität tabuisiert war, so sind heute Glaubensüberzeugungen, Esoterik und Religiosität nicht selbstverständlich Bestandteil des psychotherapeutischen Gesprächs. Dabei liegt die Funktion des Priesters und die des Psychotherapeuten nahe beieinander, wie das Wort „Seelsorger“ andeutet. Der Begriff Transpersonal wurde von Grof vorgeschlagen und bezieht sich in Anlehnung an Jean Gebser auf eine Einteilung von Ken Wilber, der zwischen Präpersonal, Personal und Transpersonal unterscheidet. Dies bezeichnet den Prozeß der psychischen Entwicklung der Person vom Kleinkind, das noch keine innere personale Struktur hat, zum Erwachsenen, dem die Persönlichkeitstruktur hilft, sich selbst zu identifizieren und sich von anderen zu unterscheiden, was das Baby noch nicht kann. Auf der transpersonalen Stufe wird diese Personalität in der Annäherung an den metaphysischen Bereich überschritten. Dabei ist es unerheblich wie jemand diesen Bereich für sich bezeichnet oder definiert: sei es Gott, Nondualität, Weisheit, Stille, das Andere oder wie Shunryu Suzuki, ein Zen-Lehrer sagt: „Die Dinge, wie es ist.“

Es soll gezeigt werden, wie diese Art von Psychotherapie Gott und Gottesglaube einbezieht und nicht ausklammert. Dabei will ich mich nicht zu der Frage äußern, was Gebet ist, da dies an anderer Stelle geschieht. Weitere Beispiele und Übungen dazu werden wir im Seminar am Nachmittag anbieten.

Ich möchte hier in aller Kürze einen Aspekt dieser Arbeit vorstellen, der in Verbindung mit gestalttherapeutischen Konzepten entstanden ist und der eine Art Ritus oder ritualisierte Handlung, ein **Gebetsritual** als Hilfe im Prozeß des Übergangs und der Veränderung anbietet.

Psychische Erkrankung beinhaltet nicht das Problem, daß man ein bestimmtes Gefühl hat, sondern dass dieses Gefühl nicht mehr weggeht! Wir alle haben manchmal Angst, oder übergroße Freude, oder erleben momentweise eigenartige Dinge. Das Problem bei einer psychischen Erkrankung ist, dass es nicht aufhört. Dabei bleiben wir gefühlsmäßig in einer Situation hängen, die meist mit der Vergangenheit zu tun hat. Die Aufgabe von psychotherapeutischer Hilfe ist also das **Beenden des Festfahrenenseins**. Der Wechsel in neue Verhaltensweisen und andere Gefühlswelten muß wieder ermöglicht werden. Wir sind in gewissem Sinne „Ermöglichungsmenschen“. Psychische Gesundheit beinhaltet die Fähigkeit immer wieder neue Möglichkeiten zu sehen und zu ergreifen. In der psychischen Verhakung sind wir in einem Tunnelblick gefangen, der vermeintlich in eine Sackgasse führt, auf den ersten Blick keinen Ausweg läßt und in eine Unmöglichkeit läuft, in der wir uns gefangen fühlen. Es ist wie die Schallplatte, die in einer Rille festhängt. Psychotherapie öffnet für die Weitung des Blicks, das Ablegen der Scheuklappen, das Erkunden unterschiedlicher Blickwinkel und die Öffnung für neue Möglichkeiten, die Kreativität freisetzen. Dies wird als Schwellensituation bezeichnet. Es braucht den Mut und die Ermunterung nicht vor der Schwelle stehenzubleiben, sondern die Schwelle zu überschreiten. Hier hat das Gebetsritual seinen Platz.

Es wird vom Loslassen, vom Gehenlassen und allgemein vom Lassen gesprochen. Wenn das so einfach wäre. Es ist wie mit dem: „Sei spontan“, das kann man nicht wollen. Wir kennen den Moment, wo wir im Schwimmbad zum ersten mal den Rand loslassen und wegschwimmen. Es hat mit Vertrauen und Selbstvertrauen zu tun. Es braucht eine Haltung, die zwischen Aktiv und Passiv liegt, die kein bestimmtes Ziel hat und doch bereit zum Handeln ist. Man kann es auch Handeln im **Nichthandeln** nennen. Aber wer handelt dann? Für religiöse Menschen ist das ganz klar, hier handelt Gott! Es ist die Hingabe an Gott, die uns hilft, diese Haltung einzunehmen. Es ist dieses unbedingte Vertrauen, dass alles so in Ordnung ist, wie es ist. Aber auch andere Menschen haben ein inneres Gefühl dafür, dass es mehr gibt auf der Welt, als uns unsere Schulweisheit glauben macht. In den nachfolgend beschriebenen Überlegungen ist es für gläubige Menschen sicher leichter, sich darauf einzulassen, aber nach meiner Erfahrung gelingt dies auch jedem anderen, selbst wenn er oder sie einen metaphysischen Bezug für sich selbst ausschließt. Oft ist es sogar so, dass sich dadurch erst ein Bezug zu dieser anderen Seite herstellt und zur Heilung beiträgt.

Die angesprochenen **Schwellensituationen** kennen wir alle. Es sind die vielen Übergänge und Wechsel, die unser Leben begleiten, Übergänge, die wir oft ohne langes Zögern überwinden, die uns manchmal verführen einzuschlafen, wo sie uns doch gerade an der Schwelle wecken sollen, damit unsere Aufmerksamkeit wieder gerichtet werden kann. Es fängt mit der Geburt an und hört mit dem Tod auf. Es ist der erste Gang in den Kindergarten, den viele erinnern. Es ist die Einschulung, vielleicht ein Schulwechsel, Umzug der Familie, die Geburt eines Geschwisters, manchmal Scheidung der Eltern, der Abschluß der Schule, der Beginn der Berufsausbildung und deren Abschluß, Stellenwechsel und Berufswechsel, Heirat und das erste Kind, vielleicht der Tod von Angehörigen oder Freunden, der Auszug der Kinder, der Übergang in die Rente, eine schwere Krankheit und das Nahen des eigenen Todes. Dies sind nur einige wenige Beispiele, man könnte die Reihe unendlich fortsetzen.

## **Alt und Neu**

Wir können diesen **Wechselfällen des Lebens** nicht entkommen. Aber wir können verstehen, dass diese Krisen Reifungs- und Wachstumsprozesse sind, bei denen wir ganz spontan Gott im Gebet um Hilfe bitten und Trost finden. Religiosität kann aber auch Grund für die Krise sein, wenn uns religiöse Schuldgefühle hemmen. Zur Bewältigung solcher Krisen braucht unsere Seele etwas Praktisches, etwas Handhabbares, das das Gebetsritual zur Verfügung stellen kann. Denn unsere Seele ist „konservativ“. Sie hat die Tendenz an Altem festzuhalten, da das Vertraute vermeintlich Sicherheit und damit Angstfreiheit verspricht. „Wenn etwas Neues kommt, muß etwas Altes gehen. Das erste Anzeichen von Veränderung ist Angst.“ (Heiner Müller) Und wer hat schon gerne Angst? Wir versuchen die Angst vor Veränderung, vor dem Unbekannten, vor dem Neuen zu vermeiden, indem wir an alt Bekanntem festhalten, auch wenn es nicht mehr sinnvoll ist. Oder wir sind in unserer Ambivalenz gefangen, in der wir zwar Neues wollen, aber genauso viel Angst davor haben, uns vom Alten zu lösen. Dann besteht die Gefahr, in die Erstarrung der Depression zu geraten und einfach abzuschalten und darin zu verharren.

Die Schriftstellerin Christa Wolf (Kein Ort. Nirgends, S. 63) erzählt dazu die Geschichte von einem Hund, der von Herrchen von der Straße aus gerufen wird. Gleichzeitig wird er von Frauchen vom Haus her angelockt. Erst läuft er hin und her und schläft dann auf der Schwelle des Gartentürchens ein. Wie kann man ihn wecken?

In der **Ambivalenz** scheuen wir den Abschied vom einen und können das andere nicht ergreifen. Wir scheuen die Entscheidung für etwas, da es gleichzeitig die Entscheidung gegen etwas ist. Diese Situationen sind meist mit Abschied und oft mit Verlust verbunden. Wir stoßen an Grenzen, fühlen uns eingeengt, sehen keine Möglichkeit mehr, da wir den Ausweg, die Öffnung nicht sehen. Wir sind verwirrt, wir können unsere Gefühle nicht verstehen, wir erkennen uns nicht wieder. Manchmal versetzt uns dies in eine existentielle Krise, die schlimmstenfalls bis an den Rand des Todes führen kann, wenn jemand lieber Sterben möchte, als den Schmerz, die Angst, den Verlust zu spüren und auszuhalten.

In solchen Lebenssituationen bleibt uns das Gebet als bewußter Kontakt zum Ganzen, als Bitte um Unterstützung und als Hingabe an Gott, an das ‚So sei es‘.

### **Riten für den Übergang**

Es ist sehr interessant, daß viele dieser Übergänge von den Religionen mit **Riten** begleitet werden: Taufe, Kommunion oder Konfirmation, Hochzeit und Beerdigung sind die Anlässe, bei denen auch Menschen diese Hilfe in Anspruch nehmen, die sonst nicht in die Kirche gehen. Aber auch in der Lossprechung des Gesellen, bei der Verleihung der Doktorwürde etc. finden wir ähnliche Riten. Dabei fällt auf, dass solche Riten traditionellerweise von Zeugen begleitet werden. Durch den Zeugen wird eine Öffentlichkeit hergestellt, die dem Ritus eine besondere Art von Wirklichkeit gibt und ihn bekräftigt. Hannah Arendt sagt: „Handeln ist ein Wir und nicht ein Ich.“ - „Wahrheit gibt es nur zu zweien. Ich alleine könnte es nie.“ Der Zeuge gibt dem Gebetsritual seine wahre Wirklichkeit.

In der heutigen Zeit, die von einer starken **Säkularisierung** geprägt ist und in der das naturwissenschaftliche Weltbild vorherrscht, sind diese Riten und Gebete in den Hintergrund getreten und können ihre hilfreiche Funktion nicht mehr entfalten. Deshalb müssen wir sie neu erfinden. Dazu brauchen wir eine innere Erlaubnis und manchmal einen institutionalisierten geschützten Rahmen, um dies tun zu können. Die Zeugen sind ein Hinweis darauf, dass es einer besonderen Art von Öffentlichkeit bedarf, einer Art von privater, vertrauensvoller und von Respekt getragener Öffentlichkeit, damit dieser Prozeß in Gang kommen kann. Psychotherapie kann so ein Rahmen sein, wenn die andere Ebene einbezogen ist.

Mir ist aufgefallen, daß manche Menschen ganz selbstverständlich und intuitiv mit kleinen Handlungen und Gebeten solche Riten vollziehen, es aber nicht zeigen, es verheimlichen. Wir sagen: „Um Gottes Willen.“ Wir kennen die Bekreuzigung bei Sportlern. Überlegen Sie mal, welche Gewohnheiten sie morgens oder abends haben. Es ist oft mit einer gewissen **Scham** verbunden, so als ob es verboten wäre. Es geht also darum, dass wir für die Bewältigung von Veränderungen und Übergängen unserer Seele etwas an die Hand geben müssen, das es ihr erleichtert loszulassen und das Neue und Unbekannte zuzulassen. Dafür brauchen wir einen neuen uns gemäßen Rahmen.

Dies ist sozusagen wörtlich zu nehmen, da unsere Seele nicht abstrakt denkt, wie unser Verstand, sondern sie handelt in Bildern und braucht etwas in den Händen, um handeln zu können. Die moderne Pädagogik weiß, daß wir Bilder besser erinnern können als abstraktes Wissen. Hier geht es darüber hinaus um die inneren Bilder, die uns beschäftigen. Die Kunst liegt darin, diese inneren Bilder zu entdecken, sie zu äußern und damit im Außen darzustellen, sie also in irgendeiner Form zum **Ausdruck** zu bringen. Die Tanztherapeutin Trudi Schoop sagt: „Nur ausgedrückte Gefühle sind gelebte Gefühle.“

Jede seelische Regung hat einen körperlichen Ausdruck. Der Körper ermöglicht der Seele ihre Erfahrungen. So fördert der Körper den seelischen Ausdruck und die inneren Bewegungen durch äußere Bewegungen. Jedes Gebet ist mit einer besonderen Körperhaltung verbunden, mit Gebetshaltungen.

Wir alle wissen, dass es einen Unterschied macht, ob ich meine Tränen fühle, oder sie tatsächlich weine. Und es macht einen weiteren Unterschied, ob ich allein im stillen Kämmerlein weine, oder diese Tränen jemandem zeigen kann oder sie Gott überantwortete. Erst wenn die Tränen in Beziehung treten, sind sie wirklich erleichternd, sonst drücken sie mich weiter nieder.

Insofern ist ein Ritual mit Ausdruck verbunden, der einerseits **Körperausdruck** ist: es geht um Gesten und Haltungen, die Inneres zum Ausdruck bringen und damit nach Außen befördern. Ich zeige den Zeugen etwas. Andererseits ist es gerade auch das gesprochene **Wort** im vorgegebenen oder selbst verfaßten Gebet, das der Zeuge aufnimmt und damit den Ritus bekräftigt, ihm Wahrheit und Wirklichkeit verleiht. Dies ermöglicht ein Abgeben, ein Hergeben und Loslassen in eine personale und/oder metaphysische Beziehung.

Psychologisch geht es darum, etwas, das ich innen spüre, aber nicht wirklich benennen kann, nach außen zu bringen, zu **externalisieren**. Nur so kann ich es betrachten, es sehen, es identifizieren, es dem anderen zeigen. Ich kann dann verstehen, worum es geht, was der Inhalt ist. Und in der Fortsetzung kann ich mich davon verabschieden und den innerlich besetzten Platz frei machen für Neues. In der Verabschiedung übergebe ich es dem Zeugen, der Welt, dem Kosmos oder Gott. Ich überantwortete es einer höheren Instanz, jemandem, der mehr versteht, als ich. Wenn ich eine Vorstellung habe, wohin ich es abgebe, wird es leichter. Es ist gleichzeitig ein realer und ritueller, also metaphorischer, Vollzug.

Kennen Sie das kleine Lied: „Winter ade, scheiden tut weh. Aber das Scheiden macht, dass mir das Herze lacht. Winter ade, scheiden tut weh.“ – Ein Schmerz wandelt sich in eine Freude, welch ein Wunder. Und Singen tut gut! Wir sollten mehr singen!

## **Umgang mit Tod**

Beispielhaft möchte ich die Probleme bei der **Verabschiedung von Verstorbenen** aufgreifen. Beim Tod uns nahestehender Verwandter oder Freunde gelingt es bei der Beerdigung nicht immer, sich wirklich vom Verstorbenen zu verabschieden. Er oder Sie ist nicht der anderen Wirklichkeit überantwortet worden und ist auf unnatürliche Weise im Alltag präsent. Die Lücke, das Fehlen der Person, wird erst später deutlich, deshalb gibt es bei den Katholiken ein 6 Wochenamt, eine Messe 6 Wochen nach der Beerdigung. Manchmal kann diese Verabschiedung in einem selbst gestalteten Ritus auch noch nach Jahren nachgeholt werden. Damit wird die Erkenntnis der Notwendigkeit von Loslassen und Verabschiedung praktisch gemacht und in Handeln übersetzt. Das hilft der Seele und damit der Person zu verstehen und loszulassen, um im eigenen Leben unbeeinträchtigt weitergehen zu können.

### **Beispiel:**

Eine Frau, die ihre strenge Mutter gepflegt hatte, die schon Jahre verstorben war, hatte ihr Verhältnis zu ihrer Mutter in einer ausführlichen Psychotherapie bearbeitet und hatte gut verstanden, worum es geht, war aber weiter gefangen unter dem fortgesetzten Einfluß der Mutter.

Sie fand dann nach und nach einen Ritus, in dem sie den Stock der Mutter in ein Feuer gab und damit den strengen Aspekt der Mutter verabschieden konnte. Der Ehemann war Zeuge und Helfer, der den Stock vorher in handliche Stücke zersägte. Danach konnte diese Frau sehr viel liebevoller mit sich selbst und anderen umgehen.

Überraschend viele Menschen sprechen **am Grab**, unabhängig von ihrer geäußerten religiösen Überzeugung. Offensichtlich haben wir ein Gespür dafür, dass da noch etwas, noch jemand ist. „*Jeden Tag kommt der Tod. Und doch leben wir, als seien wir unsterblich.*“ (Mahabarata) Das kann die Verleugnung von Tod sein, das kann das Wissen um eine fortbestehende andere Ebene sein. Es ist der Kontakt mit dem Verstorbenen und der Kontakt zu Gott, den wir im Gebet herstellen. Gerade auf dem Friedhof sind wir dem Religiösen nahe.

Viele fragen sich, ob das denn wirklich geht. Auf vielfältige Weise stellen sich Menschen den Kontakt zu Verstorbenen vor. Aber wir wissen nicht, wie es sich verhält. Ein Kind sagte: „Jeder Stern am Himmel steht für eine verstorbene Seele. Und dieser Stern ist Opa.“

Es fällt uns schwer zu akzeptieren, dass jemand nicht mehr da ist. Sicher, im Alltag ist dies eindeutig. In den inneren Vorstellungen sieht es aber oft völlig anders aus. Wir werden von diesen inneren Bildern unserer Seele viel stärker beeinflusst und gesteuert, als wir glauben. Insofern ist diese innere Wirklichkeit eben auch eine Art von Wirklichkeit, die den erfahrenen Alltag gestaltet. Wenn das Festhalten der Seele am Verstorbenen für die Lebensbewältigung hinderlich wird, weil ich abgelenkt bin, weil ich ihn meine zu sehen, weil es mich schwindelig macht, ist es erforderlich, diese innere Wirklichkeit in Augenschein zu nehmen und gegebenenfalls zu verändern. Denn im Unterschied zur Vergangenheit, die unveränderbar ist, können wir die innere Wirklichkeit und unser Verhältnis zu ihr verändern.

Dazu ist es notwendig im Gespräch zunächst diese **inneren Bilder** kennenzulernen, in diese Welt einzutauchen und zu entdecken, wie es in mir aussieht. Damit ich das aushalten kann, braucht es Ermunterung und Bestätigung, die der Therapeut aber auch das Gebet geben können. Meistens reichen diese Erkenntnisse aber für eine Veränderung der Gefühle und Einstellungen nicht aus, da unser Intellekt kaum Einfluß auf unsere Gefühle hat. Oder neurobiologisch gesprochen: das Zwischenhirn hat großen Einfluß auf das Großhirn, umgekehrt ist der Einfluß sehr gering. Es geht also um die Frage, wie wir direkt Veränderungen im Zwischenhirn ermöglichen.

Damit der Ritus wirken kann, muß dies sorgfältig vorbereitet werden, um wirklich die inneren Vorstellungen zu erreichen. Dafür ist es nötig in die eigene **Lebensgeschichte** zu schauen. Es geht dabei nicht darum, den oder die Schuldigen zu finden. Sondern es soll versucht werden, die Nachwirkungen der Vergangenheit zu beenden. Erinnerungsstücke wie persönliche Dinge, Andenken, Fotos, Briefe, Kleidungsstücke, Schmuck etc. helfen dabei. In weiteren Schritten ist dann zu überlegen, ob es möglich ist, etwas davon dem Verstorbenen zu übergeben, etwas ins Grab zu geben. Manchmal besteht das Bedürfnis, noch etwas mitzuteilen, etwas Unerledigtes zu klären, eine Entschuldigung zu formulieren und eine Versöhnung einzuleiten. Das geht aber nur, wenn vorher noch bestehender Ärger erledigt werden konnte. Die Wut muß erst raus, dann kann ich verzeihen und mich versöhnen. Für das Loslassen ist es hilfreich meinen Frieden zu machen.

Erst wenn dies innerlich in die Gegenwart geholt wurde, wenn es vor mir erscheint, also externalisiert ist, kann ich daran gehen es abzugeben. Dann beginnt die Formulierung des eigentlichen Ritus, des Gebets. Wie soll das Aussehen, wo soll es stattfinden, gibt es einen besonders geeigneten Tag, wer soll als Zeuge mitkommen, was kann ich abgeben, vielleicht

ins Grab geben, will ich einen Brief formulieren, welche Worte sind passend, möchte ich ein Gebet sprechen, möchte ich es selbst formulieren oder ein vorgegebenes Gebet verwenden und gibt es eine Abschiedsgeste, wie will ich es körperlich zum Ausdruck bringen?

Das eigentliche Gebet ist hier eingebettet in den ganzen Ritus, deshalb kann man am ehesten von einem **Gebetsritual** sprechen. Das Gebet beschreitet hier den Weg vom Gespräch mit dem Verstorbenen über das Bitten für ihn hin zum Geben. Es geht um die Gabe, die ich dem Verstorbenen darbringe, von der ich mich trenne. Damit kann ich die Überantwortung des Verstorbenen an Gott vollziehen. Denn wir wollen etwas abgeben, um so den Verstorbenen gehen lassen zu können und die Nachwirkungen der Vergangenheit zu beenden.

Diese Vorbereitungen stimmen auf den Ritus ein und leiten hin zu einer Art Reinigung und regelrechten Entlastung, in der ich tatsächlich etwas abgebe, aus der Hand gebe. Die dann vollzogene Handlung mag vom Vorgestellten abweichen, da die aktuelle Intuition noch etwas verändert. Das Anzeichen, daß sich etwas vollzieht, zeigt sich in einer Gefühlsreaktion, die nach dem Ritus vielleicht in einen Satz, ein selbst formuliertes spontanes Gebet übergeht und dann in eine Stille mündet, die mit dem Zeugen geteilt wird und sich so im doppelten Sinne aufhebt. Ich nehme die Erinnerung zu mir, ich hebe sie auf und ich gebe sie ab und beende die Nachwirkungen.

In dieser **Stille** vollzieht sich dann der metaphysische Bezug. Es ist eine Stille, die wir nicht herstellen können, sondern die auf uns zukommt. Es ist etwas, das wir nicht kennen können, auf das wir keinen Einfluß haben, wofür der Ritus und das Gebet uns öffnen. „Wir können den Wind nicht einladen, aber wir können das Fenster öffnen.“

Hier wird deutlich, dass unsere Seele und wir selbst all diese Bilder, diese Vorstellungen, die Personen und Dinge, die darin enthalten sind brauchen. Es ist uns nicht wirklich möglich, das Nichts in Augenschein zu nehmen. Aber wir können den Raum wahrnehmen. Wir bemerken unsere Ergriffenheit, es stellt sich eine besondere Schwingung ein, die uns manchmal in Bereiche trägt, die wir nie betreten haben, die wir uns nie vorstellen konnten, wo sogar ‚Engel zögern‘. (Bateson) Es ist jenseits der Abstraktion des Denkens, jenseits jeden Gedankens, jenseits von Zeit, es ist das Enden von Zeit.

Wenn jemand verstorben ist, halte ich die Lücke, sein Fehlen, nicht aus und gebe dieser Tatsache keine Wahrheit. Im Gebetsritual gelingt es, den Schmerz zu integrieren und der Wirklichkeit des Todes seine angemessene Wahrheit zu geben. So gelingt es im Wahrnehmen zu einer Wandlung hin zum Wahrgeben und wieder zur Wahrnehmung zu kommen, die jetzt aber eine andere, eine „Integrale Wahrnehmung“ ist. (Gebser) Dies hilft uns die Wechselfälle des Lebens zu bewältigen und den Schmerz nicht nur zu ertragen, sondern ihn zu integrieren.

Es würde mich freuen, wenn es gelungen ist deutlich zu machen, daß ein zunächst rein psychotherapeutischer Prozeß, der nach Freud keinen metaphysischen Bezug hat, in einen anderen Bereich übergeht. Man versäumt etwas, wenn man Spiritualität und Religion im weitesten Sinne ausklammert und von vornherein ausschließt. Es braucht die Einschließlichkeit von allem, auch von Gott, damit dieser zutiefst menschliche Prozeß der Berührung des Anderen sich vollziehen kann und zur Heilung, zum ‚Heil werden‘ beitragen kann.

Es ist das Eintauchen in einen Moment der Stille, der Gegenwärtigkeit, der durch den Ritus und das Gebet vorbereitet wurde. Durch das Gebetsritual habe ich das Fenster aufgemacht. In

der wachen Aufmerksamkeit der Stille umfängt mich dann vielleicht ein Windhauch des ganz Anderen.

„Daß uns ein Sanftes geschähe,  
wenn uns der Himmel berührt,  
wenn seine atmende Nähe  
uns ganz zum Hiersein verführt.“

Jean Gebser

**„Es gibt keine Methode - Es gibt nur Aufmerksamkeit“**

Ich danke für Ihre Aufmerksamkeit, denn:

**Adresse:**

Dr. Guido Peltzer  
Christiane Peltzer

Fahrenholzer Str. 16  
21423 Drage  
Tel.:049(0)41797505177

Email: [cg.peltzer@web.de](mailto:cg.peltzer@web.de)

[www.parasamvit.de](http://www.parasamvit.de)