

Rüdiger von Roden

Aus DIR  
mach WIR

Von der Einsamkeit zur Gemeinsamkeit

Herderbücherei

# Inhalt

<i>Worum es geht</i>	
Zur thematischen Einstimmung . . . . .	15
Partnerschaft - Ich - Welt - Mensch - Gott	

<i>Was zu beachten ist</i>	
Zum praktischen Verständnis . . . . .	18
Zum Umgang mit dem Text - Zum Umgang mit den Übungen - Zum Umgang mit den Bildern - Sich helfen lassen	

## I. TEIL

### **Wo bist Du in mir?**

Sich selbst zum Partner werden. . . . .	21
---	----

<i>Kontakt zu meinen Gefühlen.</i> . . . . .	23
--	----

Unterpersönlichkeiten - Innere Mitbewohner - „Sich“ zeichnen lassen - Zeichen spiegeln die Seele - Wie geht es mir? - Vital oder mortal - Schalen um den Menschen - Mehrere Schritte auf uns zu

<i>Ich bin mein Körper.</i> . . . . .	26
---------------------------------------	----

Leib ist tief - Vorgestelltes in sich hineinstellen - Licht kontra Schatten - Sich austreuen - Einwurzeln - Wachsen

<i>Der Bauplatz meiner selbst.</i> . . . . .	30
--	----

Aufgespannt: Der Mensch - Zwischen Himmel und Erde - Energie entlang der Wirbelsäule - Nicht ins Minus des Mortalen - Aufwärts - Ich und die Zwiebel

<i>Mein Ja zur Zweiheit.</i> . . . . .	32
--	----

Angst vorm Infantilen - Erwachsen werden - Hinein in die Entfremdung - Seinsferne nährt Seinsnähe - Kontakt zu unserem Leib - Das Prinzip der Polaritätsverstärkung

<i>Mich bedingende Gegensätze.</i> . . . . .	35
--	----

Durch das dämmernde Grau unseres Alltags - Ohne Schwarz kein Weiß - Die Grundlage des meditativen Übens - Atem: ein und aus - Innen und Außen in Form

<i>Die Pflanze in mir.</i> . . . . .	38
Ratloser Verstand - Die Kraft der Vorstellung - Laß' es wachsen - Was gut wurzelt, fruchtet - Erfahrungsbild für das eigene Werden	
<i>Mein Bauch und ich.</i> . . . . .	40
Leibhaftige Mitte - Inbildliches Dreieck - Die innere Ruhe durchstreifen - Hara, die Erdmitte des Menschen - Kreisrunder Unterbauch - Den Unterbauch einschmelzen - Das Selbst „geht auf“	
<i>Da bin ich gespannt.</i> . . . . .	43
Zur rechten Spannung - Von unserem doppelten Ursprung - Schöpfer und Geschöpf - Sich in den Schultern loslassen - Synthese der gegenläufigen Spannungselemente	
<i>Wann bin ich „entspannt“ ?</i> . . . . .	44
Der Mensch im Spannungsfeld der Ganzheit - Zwischen Anspannung und Auflösung - Mütterliche Erde - Gleichgewichtige Gegensätze - Entspannung ist nicht Ruhe - Stillwerden — Beispiel von Pfeil und Bogen	
<i>Mit mir in Form.</i> . . . . .	46
Formlosem fehlt Spannung - Das sich darleibende Leben - Nimm Haltung an - Gestaltete Gelassenheit - Ver-Haltungen - Nichts stauen - Gehemmte Energie treibt zum Muskelkrampf - Zwang fördert Überdruß - Das Unbeußte versöhnen	
<i>Ich darf mich loslassen</i> .....	48
Die Welt verlangt Klugheit - Das Wesen braucht Gefühl - Diplomatisch sein - Schwankungen des inneren Gleichgewichtes - Schmerz verwandelt sich - Wesensgerechte Haltung - „Es“ geschehen lassen	
<i>Aufrecht zu meiner Ganzheit.</i> . . . . .	50
Das alte, enge Ich darf sterben - Eine neue Weite aus dem Wesen - Lebendigkeit ist oft nicht leicht - Des Menschen angemessene Gestalt - In der rechten Weise da sein	
<i>Wie sitze ich richtig</i> .....	52
Vieles erproben - Der <i>eigene</i> Sitz - <i>Uns</i> fühlen - Ins Gesäß hineinsetzen - Unsere raum-zeitliche Bedingtheit - Präsenz in der Gegenwärtigkeit	
<i>Im Zentrum meiner selbst.</i> . . . . .	57
Absolute Wachheit - Za-Zen - Der Große Einklang - Tao - Der Weg führt über das Sitzen - Erleuchtung	

## II. TEIL

### Was führt aus mir heraus?

Der Welt zum Partner werden. . . . . 63

*Ich bin gegenwärtig.* . . . . . 63

Möglichkeiten der Wahrnehmung - Geweitete Teilhabe - Meditative Partnerschaft - Den Kontakt nach innen wahren - Kein *Mittei-Punkt*, ein innerer *Raum*

*Die Grenzen meiner inneren Räume.* . . . . . 64

Über die Leib-Person hinaus - Im Umlauf des Gewohnten - Kurskorrekturen durch das Leben - Aus der Bahn geworfen - Sinnentleertes im Alltag - Absolute Fremde des Ich-Verlustes - Den Rückweg finden

*Grenzen erweitern.* . . . . . 67

Zur räumlichen Empfindung unserer selbst - Wir sind werdende - Es ist alles *gleich-gültig*- Kreisend erspürte Weitung des Ich - Einheit will umworben sein

*Alte Formen im Gewand neuer Erfahrung.* . . . . . 70

Überpersönliche Wachstumsbewegung - Dienen meint nicht zuerst Verdienst - Eine Frucht in unseren Händen - Zeichen für die Ganzheit - In den Kern des Lebens

*Gefühle von unten sind wie Zeichen von oben.* . . . . . 73

Traurigkeit und Freude — Vom sogenannten „Frohsinn“ - Die Welt, ein Spiegel unserer selbst - Bereitschaft zum Fühlen - Wahrhaftig werden

*Hinter die Welt spüren heißt, sie zu sein.* . . . . . 75

Ein Baum ist ein Baum ist ein Baum - Sich von der Welt berühren lassen - Heilende Identifikation

*Der Energie auf der Spur.* . . . . . 77

Meditative Konzentration - Mit den In-Bildern spielen - Wo wohnt die Aufmerksamkeit? - Daheim im Leib! - Innere Verdichtungen - Energetische Spürbahnungen - Ahnen, Staunen, Glauben

*Loslassen für Gemeinsamkeit.* . . . . . 79

Menschlich in die Tat - Ein Bewußtsein von Bauch und Hand - Tiefer blicken als das Auge - Kosmische Verfügbarkeit - Die Bestimmung des Menschen zur Gemeinschaft

*Wofür verbergen wir uns.* . . . . . 82  
Zum Eigenen kommen - Ganz geben - Wir haben Zeit - In Leib und Stoff durchlässiger werden

*Handeln kommt von unten.* . . . . . 84  
„Bauch“ statt Muskeln - Es wird Partnerschaft - Auch wir brauchen Boden

*Der Schritt herausführt zu mir hin.* . . . . . 87  
Im Zentrum sind wir ganz - Gebündeltes Handeln schöpft aus dem Kern - Die reine Form - Über das Selbstbildende hinaus zum Selbstabbildenden - Der Künstler ist in seiner Kunst - Das Werk beseelen

*Der Alltag wird zur Übung.* . . . . . 90  
Pendel meiner selbst - Gesundes Wachstum aus der Tiefe - Die Unendlichkeit zwischen meinen Handflächen - Spürgebärde des Abgebens - Bis in die Fingerspitzen - Aus mir selbst heraus Wurzeln schlagen.

### III. TEIL

#### **Wie finde ich zum Partner Mitmensch?**

Dem Du im Anderen Partner werden. . . . . 95

*Geheimnisvolles „Zwischen“.* . . . . . 95  
Vom zwischen-menschlichen Kern unserer selbst - Zum wahren Wesen des Anderen - Psychologie der Kommunikation - Gestalten zwischen dir und mir - Wir senden uns einander entgegen

*Begegnungen im Strom des Lebens.* . . . . . 98  
Sei ein Fluß - Treiben und getrieben werden - Im Fließen seinen Weg suchen - Zeichne - Das bildbewegte Grenzenlos der Seele als heilende Vorstellung üben

*Den Nächsten annehmen.* . . . . . 101  
Fluß fließt - Pflanze wächst - Tier lebt - Mensch wird - Zum Eigenen kommen - Sich verwandeln - Einander begegnen - Damit der „gute Ton“ von innen tönen kann

*Nichtwollen läßt sich nicht wollen* .....103  
Wünsche an das Du - Sich selbst auf die Schliche kommen - Wollen dürfen - Alle Karten auf den Tisch

<i>„Dumme“Fragen helfen Fühlen. . . . .</i>	<i>.105</i>
Phantasien, Hirngespinnste, Hinterlistigkeiten - Über Motive, Wünsche und Erwartungen zum Reinen Herzen - Antwortloses Wissen - Keine Furcht vor dem Urgrund	
<i>Vermittelnde Gemeinsamkeiten. . . . .</i>	<i>.107</i>
Wir verstehen uns - Nicht immer und überall - Was fehlt? - Ein Funke! - Eine „Technik“ für Begegnung - Befreiung zum <i>Über-uns</i> - Bezugspunkte oberhalb der normalen Beziehungsebene	
<i>Was du willst und kannst, bist noch nicht du. . . . .</i>	<i>.110</i>
Mehr erkennen als das Objektive - Mit beiden Beinen fest auf dem Boden - Der Scheitel strebt dem Himmel zu - Wollen und Können - Wissen, was man tut - Leben läßt sich nicht delegieren	
<i>Horizontales senkrecht zum Handeln erweitern . . . .</i>	<i>.112</i>
Von einer Rechnung, die nicht aufgeht - Denken und Fühlen durchschneiden die horizontale Erdachse - Im Schnittpunkt des Kreuzes - Damit der Mensch zum Menschen wird	
<i>Trichter zum Selbst . . . . .</i>	<i>.115</i>
Zur Vervollkommnung der Beziehungen - Mit gezielten Fragen um Antworten ringen - Druck von oben - Warm ums Herz	
<i>Vom Kern her wird's spontan. . . . .</i>	<i>.117</i>
Barrieren beiseite - Für zwischenmenschliche Spontaneität — In die Höhle der eigenen Seele - Meine Bedenken gegenüber dem Dunklen - Trotzdem gehe ich weiter - Licht im Raum des Nicht-mehr-weiter-Wissens	
<i>Wenn ein Du an mir Anteil nimmt. . . . .</i>	<i>.118</i>
Zauberformeln für die innere Bild- und Bildewelt - Das Du soll uns ein Partner werden - Den Wunsch nach Wechselseitigkeit nicht länger zurückstellen - Wir brauchen ein Gegenüber - Für eine Meditation von Mensch zu Mensch	
<i>Ein gegenseitiges Partner-Training entwickeln. . . .</i>	<i>.120</i>
Wir sind bereit, uns aufeinander einzulassen - Vorher noch einmal zu sich selber kommen - Den Anderen sehen - Worte für das Fühlen finden - Sich austauschen	
<i>Einführung in das Geheimnis des Gemeinsamen . . .</i>	<i>.122</i>
Kleine Schwächen großzügig übersehen - Es ist nicht unsere Schuld, schuldig zu sein - Verstehen - Von der individuellen Ich-Du-Polarität zum partnerschaftlichen Wir - Sich einander schenken - Führen und Führenlassen	

*Die fünf Strahlen der Verwandlung* . . . . . 125  
 Kreisförmige Verwandlungsbewegung - Ich-Befangenheit und Du-Bezogenheit - Der symbolische Zusammenhang des Rades - In seinem Mittelpunkt: der Mensch - Wenn der Kreis sich zur Spirale öffnet

„*Wir*“ ist übbar . . . . . 128

Spürbilder im Leib - Partnerschafts-Keimlinge einpflanzen - Den Lebensacker mit dem Pflug des Vertrauens bestellen - Ein Wechselspiel von Anspannen und Nachlassen - Kultisches Tun - Meditatives Dehnen - Hand läßt Atem fließen - Pulsierende Energie - Einsatz der angefachten Körperenergien - Feedback über Wahrgenommenes - Zusammenhänge zwischen Zeichnung und Zeichner - Dramaturgie des Anstoßes - Ehrliche Fragen - Für den Fluß menschlicher Beziehungen - Die Perspektiven ändern

#### IV. TEIL

Wer bin ich?

Gott zum Partner werden . . . . . 137

*Stufendes Werdens*. . . . . 137

Auslotung irdischer Gebundenheiten - Moralitäten hinterfragen - Der Panzer bricht - Kein Schutz mehr vor sich selbst - Öffnung durch den Weltkontakt - Kraft strömt durch den ganzen Menschen

*ER ist hier* . . . . . 142

Eine gottverlassene Welt - Ohne den Schatten von Sinn - Gepfählt durch den Alltag - Anders: Der erleuchtete Mensch - Von ihm strahlt alles aus - Sein Leben entspricht dem, der er ist

*Glauben bahnt Begegnung*. . . . . 143

Der Grund will nicht ergründet sein - Verzicht auf Erfahrung - Glauben - Der Geist weht wo er will

*Nach innen öffnen*. . . . . 144

Gott läßt sich nicht erüben - Bereit sein - Sich finden lassen

Hinweis . . . . . 146

Anmerkungen . . . . . 147

Literatur. . . . . 152

Übungsverzeichnis . . . . . 154

Stichwortverzeichnis . . . . . 156