

Gemma Priess und Rita Weber-Wied

Arbeiten mit dem Triptychon II

*«Das Wesen, das ich mit dem Worte 'Mensch' bezeichnen will,
hat Tiefen, die ich erst ergründen muss;
Das Wesen, das ich mit dem Worte 'Mensch' bezeichnen will,
hat Höhen, die ich erst erklimmen muss;
Das Wesen, das ich bezeichnen will mit dem Worte 'Mensch',
hat Weiten, die ich erst überschauen muss.»*

Rudolf Steiner
(GA 345, S. 48)

Die Arbeit mit dem Triptychon wurde von Rinke Visser entwickelt und sie entfaltet sich seitdem in unterschiedlichen Variationen immer weiter. Wir begegnetem dem Triptychon vor einigen Jahren und haben über unsere persönlichen Erfahrungen mit dieser Arbeit bereits in der Weihnachtsausgabe dieser Zeitschrift¹ berichtet. Wir charakterisierten dort die Arbeit mit dem Triptychon als einen Weg, der durch drei "Räume ohne Raum" führt, man könnte auch sagen durch drei "nichtsinnliche Räume".

Wie bei allen Wegen gibt es auch für das Triptychon zahlreiche Möglichkeiten, *wie* man gehen kann. Es gibt Menschen, denen ist beim Wandern vor allem die Landschaft wichtig, andere sehen mehr den Himmel, das Licht und die Wolken, wieder andere nehmen vor allem den eigenen Körper wahr, den Rhythmus des Gehens, die körperliche Erschöpfung ...

Eine weitere Möglichkeit, den Weg des Triptychons zu gehen, möchten wir mit diesem Artikel skizzieren.² Allen Wegen ist gemeinsam, dass sie durch die drei Räume ohne Raum führen:

I. Der dreifache Weg in den Räumen ohne Raum

I.1 Der Weg zwischen den Weggefährten (Begegnungsraum)

Für die Arbeit mit dem Triptychon werden der Begleitete (Klient) und der Begleiter (Biografieberater) zu Weggefährten. Der Begegnungsraum, der zwischen ihnen entsteht, gibt Halt und Schutz auf dem Weg. Solange sie miteinander in einer lebendigen Begegnung verbunden sind, halten sie diesen Raum. Je tiefer die Weggefährten sich verstehen, desto vertrauensvoller können sie miteinander gehen, desto reicher werden ihre Erfahrungen auf dem Weg sein.

I.2 Der Weg durch den Raum zwischen den Bildern (Bezugsraum)

Anders als bei vielen anderen uns bekannten Methoden und Wegen (wie z.B. dem Schicksalslernen von Coen van Houten) geht man im Triptychon nicht von *einem* Lebensereignis aus, was dann tiefergehend bearbeitet wird, sondern man beginnt von vorneherein mit drei Lebensereignissen. Diese drei Ereignisse stehen dadurch miteinander in Beziehung, dass der Begleitete sie als mit seiner Frage zusammenhängend erlebt. Man könnte auch sagen, sie markieren die Eckpunkte eines Raumes, in dem das Thema, die Frage, um die es geht, lebt.

Ein Triptychon, das wir gemeinsam gemacht haben, begann mit der Frage von Gemma: "Was für ein persönliches Thema liegt für mich in der Arbeit mit dem Triptychon?" Die Skizzen der drei Ereignisse, die im Zusammenhang mit dieser Frage auftauchten, trugen die Titel: "Freiwillig", "Hautlos", "In der Brandung stehen". Wenn man mit ihrer Reihenfolge zu spielen beginnt, kann man wahrnehmen, was hier mit Bezugsraum gemeint ist.

¹ Zeitschrift für Biografiearbeit Nr. 8, Verlag Ch. Moellmann, Borcheln 2012 (dieser Artikel ebd. in Nr. 9, 2013)

² Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Folgenden auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

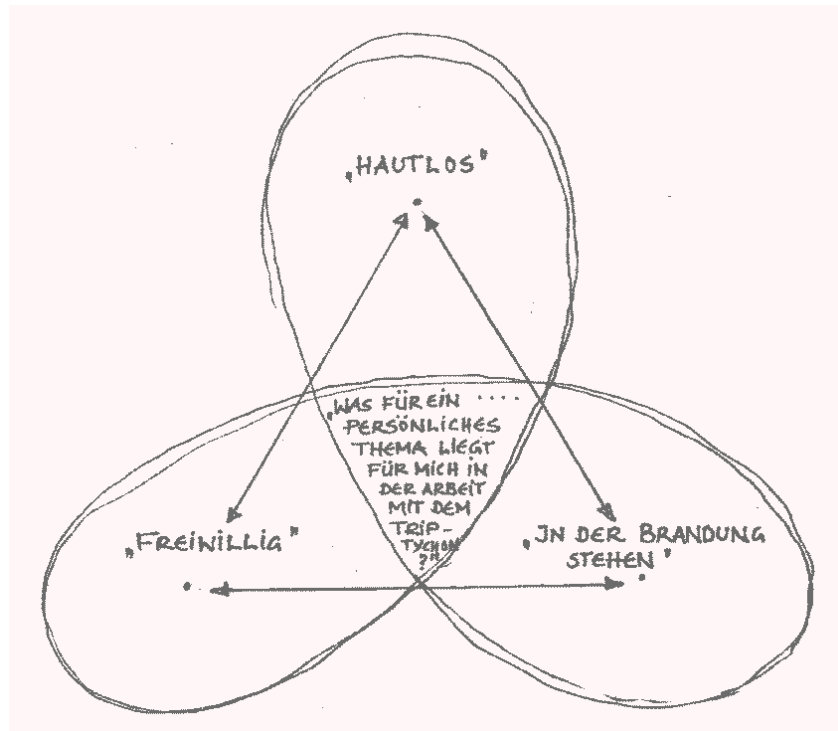


Abbildung 1: Der Raum zwischen den Bildern

Das Thema ist in keinem der Titel und auch in keiner der möglichen Reihenfolgen vollständig enthalten, aber in dem Raum zwischen den drei Titeln lebt es. Wollte man den oben angeführten Vergleich von dem Triptychon als einem Wanderweg weiterführen, könnte man diesen Bezugsraum mit der Landschaft vergleichen, durch die die Weggefährten gehen.

I.3 Der Weg durch den Raum zwischen den Lebensereignissen und dem Lebensimpuls (Möglichkeitsraum)

In der Vergangenheit des Begleiteten haben drei Ereignisse stattgefunden, nun lebt in ihm gegenwärtig eine Frage, die mit diesen Ereignissen verbunden ist. Diese Frage führt in die Zukunft, weist die Richtung für den Weg, der gegangen werden soll. Der Begleitete und sein Begleiter machen sich auf den Weg hin zu einem Ziel (die Antwort auf die Frage), was sie noch nicht kennen.

Man könnte auch sagen, sie bewegen sich durch den Raum zwischen "Ich bin der, der ich geworden bin" und "Ich bin der, der ich werden könnte". Diesen Raum möchten wir als Möglichkeitsraum bezeichnen. So, wie der Bezugsraum sich mit der Landschaft vergleichen lässt, durch die man wandert, so ließe sich der Möglichkeitsraum mit den Erfahrungen vergleichen, die man auf einer Wanderung macht. Die äußere Landschaft, die Wechselbeziehung mit dem Weggefährten und die inneren Erlebnisse verweben sich zu "meiner" individuellen Wanderung.

II. Der Weg durch sieben Gebiete

Wenn man davon ausgeht, dass in jedem Lebensereignis eines Menschen sein Lebens- oder Inkarnationssimpuls eine mögliche Gestalt angenommen hat, dann kann man diese Gestalten befragen. Dann kann einem jedes Lebensereignis, wenn man es nur aufmerksam genug betrachtet, Auskunft geben über den Lebensimpuls, der in ihm Gestalt angenommen hat. Dieses Befragen, diese aufmerksame Betrachtung der Lebensereignisse führt die beiden Weggefährten durch die Räume ohne Raum.

In unserem letzten Artikel hatten wir die Möglichkeit vorgestellt, die Betrachtung der Lebensereignisse auf vier Ebenen zu vollziehen. Dazu betrachtet man die Skizzen der Ereignisse zunächst auf der Physischen Ebene, dann auf der Ebene der Lebenskräfte, dann auf der Ebene des Astralischen und schließlich auf der Ebene des Ich.

Da die Räume ohne Raum keine physischen sind, benötigt man mehr als die äußeren Sinnesorgane um in ihnen etwas wahrzunehmen. In *Wie erlangt man Erkenntnis der höheren Welten?*³ beschreibt Rudolf Steiner die Chakren als Sinnesorgane der Seele, mit denen man Seelisches und Geistiges wahrnehmen kann. Wenn man dies als Anregung aufnimmt, ergibt sich eine weitere Möglichkeit, den Raum zwischen den Lebensereignissen und dem Lebensimpuls zu durchschreiten. Man betrachtet dann nicht, wie in der ersten Variante beschrieben, vier Ebenen der Wirklichkeit, sondern sieben. Man könnte auch sagen, man wandert durch sieben Räume ohne Raum.

In die Charakteristik dieser sieben Räume kann man sich mit Hilfe der Meditation von Rudolf Steiner einleben, die er 1903 für Clara Motzkus aufgeschrieben hat.⁴ In der folgenden Abbildung ist diese Meditation entsprechend dem Weg, den man mit dem Triptychon beschreitet, von unten nach oben abgedruckt. Diesen Weg möchten wir im Folgenden weiter skizzieren.

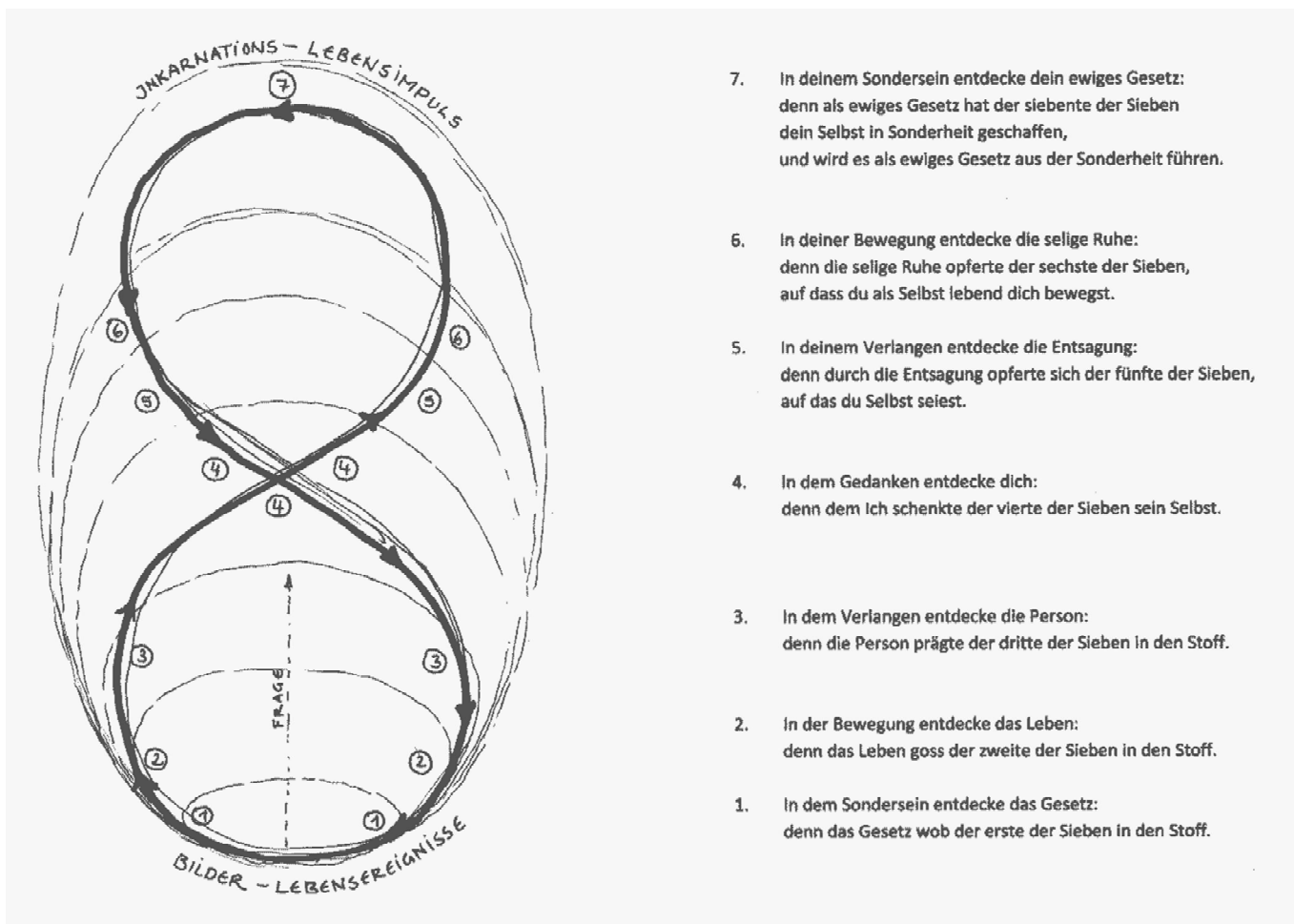


Abbildung 2: Der Weg durch sieben Räume ohne Raum

III. Eine Wanderung durch sieben Räume ohne Raum

Wie läuft nun so eine Wanderung durch diese sieben Räume ab? Bei dem Vorhaben dies zu beschreiben, begegnen wir zwei Schwierigkeiten: Wir hatten schon davon berichtet, dass jede Arbeit mit dem Triptychon anders ist, weil sie immer in der gegenwärtigen Begegnung zwischen den beiden Weggefährten entsteht, daher ist es eigentlich unmöglich, generelle Aussagen darüber zu machen, wie die Arbeit mit dem Triptychon abläuft.

³ GA 10, S. 117 ff

⁴ GA 268, "Mantrische Sprüche – Seelenübungen II", S. 15

Wenn man stattdessen ein konkretes Beispiel eines Weges durch das Triptychon beschreiben will, begegnet man der zweiten Schwierigkeit: Das, was die beiden, die durch ein Triptychon gehen, finden, an Bildern, an inneren Wahrheiten, hat seine Strahlkraft für die Personen, die unmittelbar an der Wanderung beteiligt sind, auch für die Menschen, die zuhören. Notizen und Protokolle können für die Beteiligten als Erinnerungsstütze dienen, müssen aber mit Hilfe der Erinnerung erst wieder belebt werden. Für unbeteiligte Personen haben sie jedoch eher den Charakter toter Allgemeinplätze. Was man beschreiben kann, sind die Räume durch die man geht, und die inneren Verrichtungen, die man dabei machen muss. Das wollen wir im Folgenden tun.

1. Raum ohne Raum

Will man ein Gespür für die Qualitäten des ersten Raumes bekommen, kann man sich die Erlebnisse, die man beim Einschlafen haben kann, vergegenwärtigen: Der Körper liegt schwer auf der Matratze, der Atem wird langsamer und tiefer, die Augenlider sinken herab, die Muskelspannung lässt den Körper los, der Mund öffnet sich, man fühlt seinen erdschweren Körper in den Schlaf sinken. Manchmal kann man zur selben Zeit auch fühlen, wie sich die Seele von diesem sinkenden Körper zu lösen beginnt, dann kann es passieren, dass man plötzlich von Angst ergriffen wird, Angst sich selbst verloren zu gehen, sich aufzulösen.

In diesem ersten Raum geht es um das Thema der irdischen Sicherheit und Unsicherheit, um den festen und den schwankenden Boden, um die Sicherheit und den Halt, die uns die Erde gibt, und die Angst, diese Sicherheit aufzugeben. Anhand der drei Lebensereignisse kann man das Thema Sicherheiten – Unsicherheit abtasten und den eigenen Ängsten begegnen.

Bleiben wir beim Bild der Wanderung, so könnte man sagen, dass der erste Schritt darin besteht, sich die möglichen Gefahren des Weges bewusst zu machen, die eigenen Ängste wahrzunehmen und zu benennen. Daraus ergibt sich die "Ausrüstung", die man mitnehmen muss. Wo wird man vorsichtig sein müssen? Was gibt einem Sicherheit? Was muss man beachten, um gut weitergehen zu können?

2. Raum ohne Raum

Erlebnisse von Schwerelosigkeit können helfen, eine Empfindung für die Qualitäten des zweiten Raumes zu auszubilden. Das Schwimmen im warmen Wasser z.B., der Körper wird getragen, schwerelos fühlt man sich eins mit dem bewegten Wasser. Oder die Wahrnehmung des lebendigen Fließens des eigenen Atems: Die tiefen Atemzüge, wenn man sich entspannt, der kurze Atem bei körperlicher Anstrengung, der flache Atem bei Aufregung ... Auch in dem Goethe-Gedicht *Gesang der Geister über den Wassern* kann man viel von den Qualitäten des 2. Raumes finden. Es geht um die Lebenskräfte und die Lebensenergie, ihre Bewegung, ihre Dynamik.

Wenn man die drei Ereignisse aus der Perspektive dieses Raumes betrachtet, achtet man vor allem auf die Bewegungen, die in ihnen stattgefunden haben – die äußeren und die inneren. Die Bewegungsgestalt eines Konfliktes z.B. zeigt sich vielleicht als Zusammenziehen, Zusammenballen, Verhärten, oder als auflösendes Beschleunigen. Was zieht einen an – was stößt einen ab? Wo kann man sich ganz der Bewegung überlassen – wo stemmt man sich innerlich dagegen? Wo empfindet man Weite – wo Enge? Kann man die Grenzen zwischen innen und außen spüren? Wo dehnen sich diese Grenzen aus – wo verengen sie sich?

3. Raum ohne Raum

Situationen, in denen man für eine Sache "brennt", können einem ein Gespür für den dritten Raum geben. Der eigene Wille wird deutlich spürbar, ein inneres Feuer ist entfacht, nichts kann einen von seinem Weg abbringen, man hat deutlich vor Augen, wo man hin will. In solchen Situationen kann man sich einerseits seiner Macht bewusst werden, andererseits auch von dem Gefühl tiefer Ohnmacht ergriffen werden. Denn wenn man so für etwas brennt, ist die Verzweiflung groß, wenn sich einem Hindernisse in den Weg stellen. Die Gefühle von Macht und Ohnmacht liegen dicht beieinander. Das Gedicht von Ingeborg Bachmann *Es ist Feuer unter der Erde* hat viele der Qualitäten des dritten Raumes in sich.

Blickt man im dritten Raum auf die Skizzen der drei Lebensereignisse, zeigen sie sich vor allem von ihrer Willens- oder Feuerseite her. Wer will was? Wofür brennen die beteiligten Menschen? Wer ist wo mächtig – und ohnmächtig? Wie geht man mit Macht und Ohnmacht um? Wofür wird gekämpft?

Beim Gang durch diese ersten drei Räume kann man den Eindruck haben, man tauche Raum für Raum immer tiefer in die Ereignisse und in sich selbst ein. Zuerst tastet man sicheren und unsicheren Boden ab, begegnet seinen Ängsten, die in diesen Ereignissen berührt werden, tastet sich blind wie durch ein Moor mal auf schwankendem, mal auf festem Boden. Wenn man sich im zweiten Raum befindet, ist es, als ginge man in den Ereignissen schwimmen, man fühlt die Dynamiken, die in ihnen mitschwingen, mit dem ganzen Körper, ballt sich und löst sich, erlebt seine Sympathien und Antipathien, seine Sehnsüchte und Aversionen. Das Gefühl von Enge und Fesselung begleitet häufig den Eintritt in den dritten Raum. Nun geht es um die eigenen Bedürfnisse und den brennenden Schmerz, wenn sie nicht erfüllt wurden. Man kann ein Empfinden haben, als würde man in diesem Raum in ein Feuer steigen.

Auf diese Art hat man in den ersten drei Räumen erfahren, welche Ängste, Sehnsüchte, Bedürfnisse und Wünsche mit der eigenen Frage und mit den drei Ereignissen verbunden sind.

4. Raum ohne Raum

Wenn man den vierten Raum betritt, kommt man in ein ganz neues Gebiet. In der Abbildung 2 liegt im vierten Raum der Kreuzungs- und Umstülpungspunkt der Lemniskate. Nun geht es nicht mehr darum, in die Ereignisse und sich selbst einzutauchen, sondern zunächst eine Seelenstimmung in sich selbst zu erzeugen, mit der man dann zuerst auf sich selbst und dann auf die anderen Menschen in den Ereignissen schaut.

Eine Hilfe, die zu dieser Seelenstimmung führen kann, kann die Erinnerung an die liebevolle Stimmung sein, mit der man vielleicht schon einmal ein kleines Kind betrachtet hat. Es hat noch nichts getan, wofür man es hätte lieben können, und man konnte von ihm auch zukünftig nichts erwarten, und dennoch hat man es mit liebevollem Blick betrachtet. Solch ein Erlebnis kann einem den Weg zu der voraussetzungslosen und bedürfnislosen liebevollen Stimmung zeigen, die man für den Eintritt in den vierten Raum benötigt.

Wenn es gelingt, mit dieser Stimmung auf sich selbst und auf die anderen beteiligten Personen zu schauen, kann man das Erlebnis einer Art seelischen Umstülpung haben. Nun sieht man in den Ereignissen nicht mehr sich selbst im Mittelpunkt und die anderen Menschen als Außenwelt darum herum, sondern man erlebt sich mit ihnen verbunden und verwandt. Sie leben in einem und man lebt in ihnen. Diese Verwandlung der Perspektive ist die Voraussetzung für den Eintritt in die nächsten Räume.

5. Raum ohne Raum

Um sich den Qualitäten anzunähern, um die es im fünften Raum geht, kann man sich eine Situation vor Augen führen, in der jemand das erlösende Wort gesprochen hat. Wir erinnern uns z.B. an einen Konflikt, der sich immer weiter zuspitzte, obwohl die beteiligten Personen sich bemühten, eine Lösung zu finden. Je mehr sie aber sprachen, desto mehr verletzten sie einander, und man konnte die sich verhärtenden Fronten schon beinahe mit Händen greifen. In ihrer ohnmächtigen Verzweiflung wandten sie sich schließlich an eine der Personen, die zugehört hatte, mit der Bitte um Hilfe. Die sagte: "Ich habe den Eindruck, dass es hier in Wirklichkeit um Konkurrenz geht." Im selben Moment, als diese Worte ausgesprochen waren, wussten alle Beteiligten, dass das die Wahrheit war, plötzlich breitete sich eine erleichterte Stimmung im Raum aus, und es wurde möglich, über das zu sprechen, worum es eigentlich ging.

Dieser Raum ist der erste, in den man mit der verwandelten Perspektive eintritt. Man kann das Empfinden haben, dass man nun wie aus dem Umkreis auf die Ereignisse und die Menschen in ihnen schaut. Damit ist nicht ein distanzierter Blick aus weiter Entfernung gemeint, sondern ein Blick für das Substantielle, für die innere Wahrheit, wie er in dem obigen Beispiel zum Ausdruck kommt. Bezogen auf das Beispiel könnte man vielleicht sagen, dass es in diesem Raum so ist, als wäre man zur selben Zeit alle Personen in dem Konflikt, die beiden, die sich ohnmächtig ineinander verhakt haben, diejenigen, die zugehört haben, und diejenige, die die erlösenden Worte sprechen konnte.

An diesem Beispiel lässt sich auch illustrieren, warum es eigentlich nicht sinnvoll ist, die erlösenden Worte hier aufzuschreiben: Dass es in Konflikten häufig um Konkurrenz geht, ist hinlänglich bekannt und beileibe keine spektakuläre Entdeckung. Für die Menschen in dieser speziellen Situation war diese Wahrheit dennoch eine vollkommene Neuentdeckung, die die Fesseln lösen konnte und den Boden für Neues bereitet hat.



Abbildung 3: Metamorphose vom dritten zum vierten zum fünften Raum

6. Raum ohne Raum

Die Qualität, um die es in diesem Raum geht, kann man in künstlerischen Prozessen finden. Situationen, in denen man mit all seinen Kräften an einer Sache gearbeitet hat, sie weiter und weiter vorangetrieben hat und dann an einen Punkt kam, an dem es nicht mehr weiter ging, wo alles Bemühen die Arbeit nicht mehr vorantreiben konnte, können die Vorbereitung auf so einen Moment sein, auf den es uns hier ankommt. Manchmal gelingt es dann, das Ziel, auf das man hinarbeitet, "loszulassen", ohne sich allerdings innerlich von ihm abzuwenden; den eigenen Willen, den man eben noch ganz und gar auf den einen Punkt fokussiert hatte, in den Umkreis zurückzunehmen. Dann kann man inspiriert werden, und wenn man Glück hat, kommt einem plötzlich eine ganz neue Idee.

Diese innere Haltung – man könnte sie als hörenden Willen bezeichnen – braucht man, um den sechsten Raum zu betreten. Wenn das gelingt, zeigt sich die Frage, mit der man durch das Triptychon gegangen ist, in einem ganz neuen Licht.

7. Raum ohne Raum

Zwei Strophen aus einem Gedicht von Nelly Sachs sollen hier für die Beschreibung des siebten Raumes dienen:

*Erde,
wenn auch ihre Liebe ausgewandert ist,
ihre Brände ausgebrannt,
und es leise geworden ist auf dir und leer –
vielleicht augenlose Stelle am Himmel,
darin andere Gestirne zu leuchten beginnen
bienenhaft vom Duft des Gewesenen angezogen –
so wird dein namenloser Staub, den sie benannt,
dem sie so viele Wandernamen gaben
durch sie ins Gold der Ewigkeit gemünzt
doch seine selige Heimat haben.*

Es ist der Raum, wo man sich innerlich am weitesten im Umkreis befindet. Um im Bild der Wanderung zu bleiben, ist der siebte Raum der Gipfel mit dem Kreuz. Manchmal kann man von hier eine weite Aussicht haben, manchmal liegt die Welt aber auch unter Wolken verborgen. Nachdem man hier verweilt hat, kann man sich umdrehen und den Rückweg beginnen.

IV. Der Rückweg

Die beiden Weggefährten sind von den drei Lebensereignissen ausgegangen, die Frage des Begleiteten hat sie durch die sieben Räume geführt. Raum für Raum haben sie sich vorgetastet in Richtung des Lebensimpulses, der in den drei Ereignissen Gestalt angenommen hat. Man könnte auch sagen, sie haben die Ereignisse Raum für Raum ihrer Gestalt entkleidet, bis sie im siebten Raum den schaffenden Kräften begegnen konnten, die diese Ereignisse erst hervorgebracht haben.

Nun geht der Weg in umgekehrter Reihenfolge durch die sechs Räume zurück. Jetzt ist die Aufgabe der Weggefährten, das, was sie in den Räumen ohne Raum gefunden haben, Schritt für Schritt zurück zu bringen in den irdischen Raum, in die Lebensrealität des Begleiteten. Während man auf dem Hinweg Raum für Raum die Form aufgelöst hat, um den Kräften zu begegnen, verdichtet man nun die gefundenen Kräfte mehr und mehr in die Form, bis der Begleitete sich schließlich mit einem ganz konkreten Vorhaben wieder mit seinen Lebensereignissen verbinden kann.

Dieser Weg kann als zunehmende Verengung empfunden werden, manchmal ist es auch schmerzhaft, sich den Ereignissen in den Bildern wieder anzunähern. Was noch einmal darauf hinweist, wie wichtig es ist, dass sich der Begleitete in dem Begegnungsraum gehalten und geschützt wissen kann.

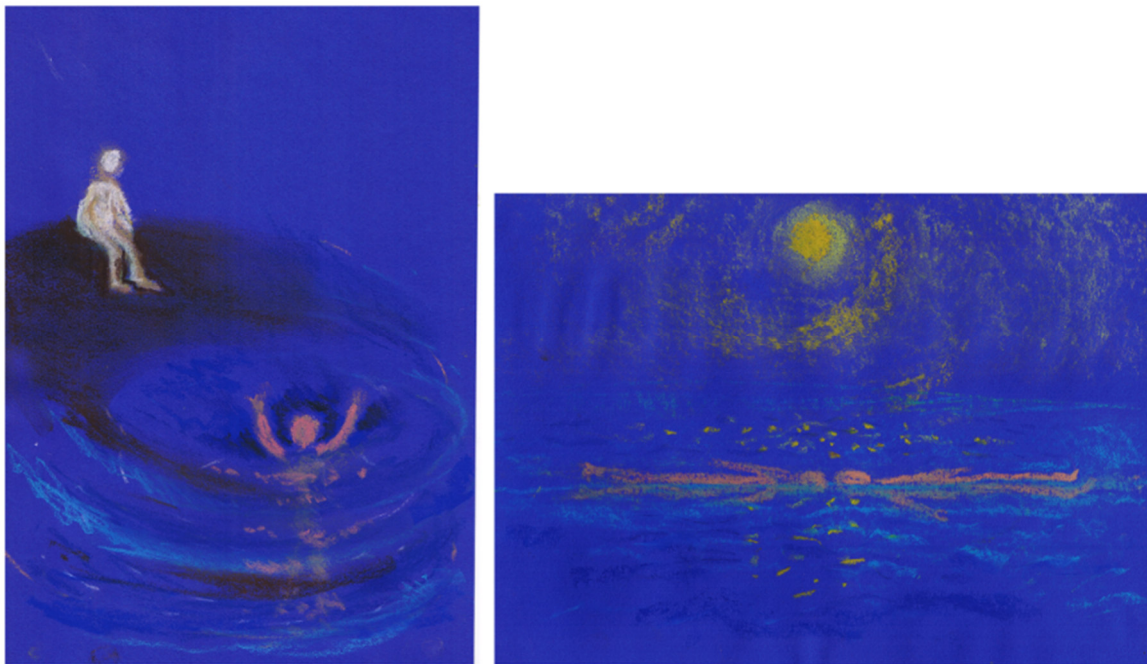


Abbildung 4: 1.Raum Hinweg – 1.Raum Rückweg

Wie es nach einer erlebnisreichen Wanderung wichtig und schön ist, sich auszuruhen und noch einmal auf die Erlebnisse zurückzublicken, ist es auch nach dem Weg durch das Triptychon nötig, auszuruhen und zurückzublicken. Das heißt, der Begleiter hat die Verantwortung, für eine gute Nachbereitung zu sorgen. Zusätzlich hat es sich nach unserer Erfahrung bewährt, wenn der Begleitete, nachdem der Weg abgeschlossen ist, mit künstlerischen Mitteln für sich eine Art "Denkmal" kreiert. Das kann ein Gedicht sein, ein Bild etc., in das er die Erfahrungen des Weges fasst, und anhand dessen er sich in Zukunft die Erlebnisse des Triptychonweges wieder in Erinnerung rufen kann.

«Vergiss in keinem Moment deines physischen Erdenlebens, dass du in der geistigen Welt drinnen warst. Dann allein wirst du dich auch wiederum in der physischen Erdenwelt für diejenigen Zeiten, in denen du dich drinnen aufhalten musst, mit Sicherheit bewegen können.»⁵

⁵ R. Steiner: Initiationserkenntnis, GA 227, 5. Vortrag "Des Menschen Beziehung zu den drei Welten", Penmaenmawr, 23. August 1923