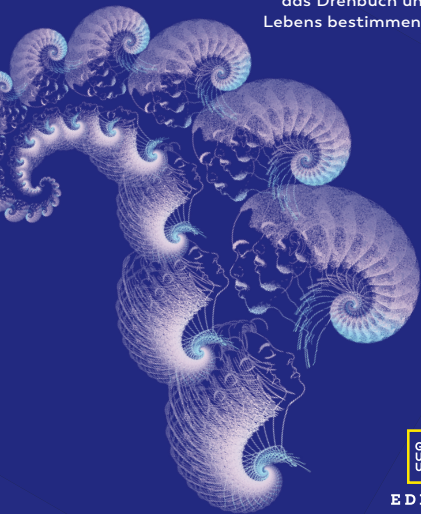


CHRISTIAN SCHUBERT

Geometrie der Seele

Wie unbewusste Muster
das Drehbuch unseres
Lebens bestimmen



GRÄFE
UND
UNZER

EDITION

Inhalt

Vorwort von Günter Schiepek	4	Wie entstehen Fraktale im Psychischen?	92
Liebe Leserinnen und Leser	5	Fraktaldiagnostik	97
 Einstimmung – Ein neuer Blick auf uns und die Welt	 6	 Embettet ins Biopsychosoziale – Wie Fraktale unsere Ganzheitlichkeit untermauern	 102
Wenn Geometrie Psychologie inspiriert	9	Joseph Beuys und das Fraktale in Kunst und Kultur	104
Die Wiederentdeckung des Menschlichen	12	Das biopsychosoziale Modell und das Phänomen der Emergenz	114
 Fraktale – Quantensprung in der Mathematik, Ordnungsprinzip in der Natur	 15	Empirische Daten zu biopsychosozialen Fraktalen	134
Wie lang ist die Küste Großbritanniens?	17	 Das Wissen nutzen – Fraktale in Diagnostik, Therapie und Prognostik: Aspekte einer neuen Medizin	 154
Ein wenig Geometrie	19	Möglichkeiten einer »Fraktaltherapie«	158
Von Elefanten ... und Mäusen: Fraktale in der Biologie	30	Die logische Fortführung: Fraktalprognostik	175
Dynamische Fraktale	33	 Fraktale in Ihrem Leben – Eine Anregung zum Weiterforschen	 180
Natur und Nicht-Natur	38	Fraktale überall?	181
Der »Fingerabdruck Gottes«	40	Im eigenen Erleben forschen	185
 Von der Mathematik in die Psychologie – Wie sich Fraktales auch in unserer Psyche zeigt	 46	Spielerisch das Leben in seiner Fraktalität erkunden	197
Wenn »kleine Zweiglein« auf »größere Äste« verweisen	51	 Schlusswort: Nicht fraktal ist nur die Maschinenwelt	 201
Biografische Fraktale – auch über Generationen hinweg	61	Danksagungen	203
Die »Rauheit« des Unbewussten	75	Anmerkungen	204
Achten auf das innere Aufhorchen	82	Über den Autor	207
Miteinander verwobene Fraktale	90		

VORWORT VON GÜNTER SCHIEPEK

Fraktale – selbstähnliche Muster, zunächst in der Natur und der Geometrie, aber auch auf unterschiedlichen Zeitskalen des Lebens, im Umgang mit einzelnen Situationen oder ganzen Lebensentwürfen – bestimmen die Drehbücher unseres Seins. Der gelungene Transfer eines mathematischen Konzepts in die Psychologie, wie ihn dieses Buch vornimmt, liefert uns eine Brille, mit der wir in die Weite und in die Tiefe unseres Seelenlebens blicken können.

Die Beispiele psychotherapeutischer Begegnungen, die Christian Schubert dabei mit uns teilt, sind faszinierend und kenntnisreich erzählt, voller Empathie und Interesse an den Menschen, die uns in diesen Geschichten begegnen. Was dieses Buch offenbart, sind zudem psychologische Überraschungen, medizinische und philosophische Fragen und einige Anregungen, das eigene Leben ganz neu zu betrachten.

Was mich an den in diesem Buch erzählten Fallgeschichten, aber auch am Konzept der selbstähnlichen Muster in unserem Leben, wie es hier vom Autor entwickelt wird, fasziniert, ist das alltägliche Vorkommen des Fraktalen. An keiner Stelle verengt sich der Blick in Richtung Psychopathologie, sondern entwirft Selbstähnlichkeit als Ressource, als Reflexionshilfe auch für unser eigenes Verhalten und Erleben, als Möglichkeit für »Diagnostik« im Sinne von *dia-gnosis*, also das Durchschauen von ansonsten vielleicht Rätselhaftem.

Das vorliegende Buch wird Ihnen Freude bereiten. Nicht nur wegen der gelungenen Metaphorik um den schillernden Begriff der »Fraktale« und wegen der Intuition und Lebens-, Praxis- sowie Forschungserfahrung des Autors, sondern auch wegen der kurzweiligen, eingängigen Sprache. Ich wünsche dem Buch einen großen Leserkreis und umfassende Resonanz, wobei ich mir um beides keinerlei Sorgen mache. Viel Spaß bei der Lektüre.

Prof. Dr. Dr. Günter Schiepek

Leiter des Instituts für Synergetik und Psychotherapieforschung an der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

haben Sie Lust, an einem Great Reset in Richtung mehr Natürlichkeit und Menschlichkeit teilzuhaben? Ja? Dann lade ich Sie herzlich zur Lektüre dieses Buches ein! Gerade die letzten Jahre zeigten wieder deutlich, wie wichtig es ist, sich der Natur und dem Menschen in einer Weise anzunähern, die ihrer Komplexität entspricht. Leider hat der Mensch diesen Zugang immer mehr verloren, je mehr er sich vom enormen Technikfortschritt besonders im letzten Jahrhundert begeistern ließ. Technik mag kompliziert sein, sie ist aber niemals annähernd von einer solchen Komplexität wie Natur und Mensch. Diese benötigen daher für ihr Verstehen auch einen komplexen Zugang.

Diesen Zugang zu erlangen und Komplexität ins eigene Leben zu integrieren, kann kinderleicht sein. Ich selbst habe das erlebt. Vor einigen Jahren ließ ich meinen damals zehnjährigen Sohn an meiner Begeisterung für Fraktale teilhaben. Ich erzählte ihm vom Baum und anderen Naturphänomenen und deren fraktalen Aufbau – so wie ich Ihnen in den folgenden Kapiteln davon berichten werde. Ich konnte daraufhin Zeuge werden, quasi aus erster Hand, wie dieses Wissen von meinem Sohn spielerisch in seinen Alltag eingewoben wurde. Wie er mir von Tag zu Tag immer neue fraktale Beispiele nannte. Nicht nur zur Geometrie der Natur, sondern zunehmend auch zur Geometrie der Seele.

Ich möchte dieses Buch meinem Sohn Noah und mit ihm stellvertretend allen Kindern und Jugendlichen widmen. Kinder lieben Komplexität, an ihr entwickeln sie sich und reifen sie. Lassen Sie uns aufhören, ihnen diese Fähigkeit über die Jahre ihrer wichtigsten Entwicklungszeit abzutrainieren. Sie werden es uns danken, indem sie Natur und Mensch schätzen und sich für deren Erhalt einsetzen. Viel mehr braucht es nicht für Frieden und Umweltschutz, davon bin ich überzeugt.

Herzlichst,

Ihr Christian Schubert



Einstimmung

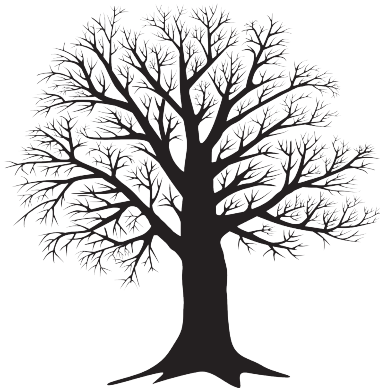
Ein neuer Blick auf uns und die Welt

Lassen Sie uns beim Baum beginnen, um in eine ganz neue Betrachtungsweise von uns selbst und der Welt einzutauchen. Wenn Sie sich beispielsweise eine Linde, eine Buche oder eine Eiche vorstellen, haben sie alle eine Gesamtgestalt: unten den Stamm, darüber Äste, Zweige und die Krone. Verfolgen Sie mit den Augen nun allein einen der dicken Hauptäste, werden Sie feststellen, dass sich in ihm die Gesamtgestalt des Baumes wiederholt. Auch er zeigt einen Stamm, der sich verästelt und verzweigt – genauso wie der gesamte Baum. Betrachten Sie einen dünneren Ast, entdecken Sie das gleiche Phänomen: Auch er beginnt mit einer Art Stamm, von dem aus kleinere Äste und schließlich Zweige abgehen. Und auch diese, wenn Sie sie einzeln anschauen, haben wieder die Gesamtgestalt. Immer neu zeigt der Baum die Form des Gesamten auch in seinen Teilen – nicht hundertprozentig gleich, aber »selbstähnlich«.

Das Gleiche können Sie beim Brokkoli oder – besonders schön – beim Romanesco beobachten. Der hübsche grüne Kegel wiederholt sich vom Großen bis ins Kleinste. Der gesamte Romanesco ist in etwa kegelförmig und zusammengesetzt aus kleineren Kegeln, die sich wiederum in noch kleinere Kegel und schließlich winzige Kegelchen unterteilen lassen. Ein Kunstwerk der Natur.

Was wir hier beobachten können, ist ein natürliches Ordnungsprinzip, dass Sie überall entdecken werden, wenn Sie sich einmal dafür sensibilisiert haben. Bäume zeigen es genauso wie Berge, Flussläufe, ganze Landschaften, der Blitz in einem Gewitter und viele natürliche Phänomene mehr. Man spricht von Fraktalen, die zuerst in der Mathematik wissenschaftlich analysiert wurden, als man versuchte, näher an die Formen der Natur heranzukommen, als das die traditionelle Geometrie vermag.

Wir finden Fraktale aber auch in der Biologie von Lebewesen – beispielsweise im Gefäßbaum oder der Lunge von Säugetieren und damit auch von uns Menschen. Doch auch damit sind wir nicht am Ende dessen angelangt, was die Fraktale mit uns zu tun haben. Denn wir be-



stehen aus weit mehr als nur dem Physischen und gerade das Fraktale zieht sich als Ordnungsprinzip durch das Stoffliche ebenso wie durch das Nichtstoffliche. Es lässt sich quer durch all unsere Existenzebenen entdecken: in unserem Körper, aber auch – und das ist die These dieses Buches – in unserer Psyche und darüber hinaus in Beziehungen, im Familiären und im Sozialen, ja selbst im Geschichtlichen. Wozu ich Sie hier also tatsächlich einladen möchte, ist eine Geometrie des Seelischen. Ich möchte mit Ihnen hier geometrische Feinheiten auf unser komplexes Sein als Mensch anwenden.

Die Fraktalgeometrie kann uns enorm dabei helfen, uns selbst besser zu verstehen, und auch dabei, uns zu heilen oder gesund zu erhalten, wenn wir sie über das Stoffliche hinaus auch im Nichtstofflichen

zu begreifen versuchen. In der gegenwärtigen Medizin wird dieses Nichtstoffliche und seine komplexe Wechselwirkung mit dem Stofflichen aus meiner Sicht viel zu wenig beachtet, was diese Medizin an viele Grenzen stoßen lässt. Ich bin schon lange ein Kritiker dieser Medizin, die nur auf das Körperliche schaut und das Seelische und Geistige abspaltert. Deswegen halte ich es für ein wesentliches Kennzeichen einer dringend nötigen neuen Medizin, dass wir lernen, fraktal zu denken. Was das bedeuten könnte, was dabei alles zusammenspielt und was Sie damit vielleicht auch für Ihr Leben und Erleben gewinnen können, darum wird es in den folgenden Kapiteln gehen.

WENN GEOMETRIE PSYCHOLOGIE INSPIRIERT

»In einem Menschen spielt sich (auch) das universelle Leben ab.« Diesen Satz schrieb ich vor über zwanzig Jahren, und als ich ihn bei der Arbeit an diesem Buch wiederentdeckte, war das ein eigentümlich berührender Moment. Es ist der erste Satz in einer Worddatei mit mittlerweile 793 Seiten, in die ich meine Gedanken und Beobachtungen schreibe, die mir neu oder spannend erscheinen. Was ich da als allerersten Satz vor mehr als zwei Jahrzehnten notierte, umspannt bereits, was ich heute an Sie weitergeben möchte. Es offenbart bereits die Fraktalidee im Wesen Mensch.

Ein Fraktal ist ein Muster, bei dem sich das Ganze in den Teilen selbstähnlich widerspiegelt, so wie ich es eingangs für Bäume beschrieben habe. Das Große wiederholt sich im Kleinen, das Kleine zeigt sich im Großen. Der Baum wiederholt sich im Ast, der Ast zeigt sich im Baum. Ich möchte dieses Phänomen der Selbstähnlichkeit und der Fraktale in einem Bereich anwenden, wo wir es kaum vermuten würden. Es ist bereits sehr spannend, es in der Natur, der Biologie und in der Mathematik zu untersuchen, doch wenn Seelisches zu Geometrie wird, dann bricht das mit all unseren Vorstellungen. Dann eröffnen sich völlig neue Blickwinkel auf unser Sein.



Das Wissen nutzen

Fraktale in Diagnostik, Therapie und Prognostik: Aspekte einer neuen Medizin

Ich bin leichter geworden.« Diese freudige Botschaft der Klientin bezog sich nicht nur auf ihr Körpergewicht. Zwanzig Kilo hatte sie abgenommen, seit wir vor etwa sieben Monaten mit unseren psychotherapeutischen Gesprächen begonnen hatten. Auch in ihrem Alltag hatte sie sich eine neue Leichtigkeit schaffen können. Sie hatte an Selbstbewusstsein in ihrer Herkunftsfamilie und »an Gewicht« in ihrem Arbeitsumfeld in der Baubranche gewonnen. Sie ahnen, wen ich meine? Genau, ich spreche von der im Kapitel »Von der Mathematik in die Psychologie« beschriebenen Frau, in deren Leben sich etwa alle zehn Jahre eine höchst traumatische Erfahrung ereignet hatte.

Sie war am Anfang unserer Arbeit sehr belastet gewesen, fast schon ausgebrannt, und im Alltag ebenso wie bei ihren großen, richtiggehend katastrophalen Unfällen und Erkrankungen war es das Muster ihrer Familie, nicht weiter darüber zu sprechen. Hatte man überlebt, machte man einfach weiter. Das Wissen um die Fraktale hatte mich in den Gesprächen mit dieser Klientin recht schnell zu diesem wesentlichen Kernthema bei ihr geführt. Es tauchte in unseren Sitzungen immer wieder in Form von kleinen Zweigen und großen Ästen auf, die nach und nach immer mehr vom Baum dieses Lebens offenbarten. Der Klientin selbst wurden die besprochenen Zusammenhänge immer klarer deutlich, sodass über die Monate ordentlich Bewegung in ihre Themen kam. Auch dies passierte auf den unterschiedlichsten Ebenen, körperlich, psychisch, sozial – denn lockert sich ein Fraktal, verändert sich sein Ausdruck in all den einzelnen Lebensfeldern.

An dem, was sich bei dieser Klientin wandelte, ließ sich zugleich immer deutlicher erkennen, woher das Fraktal seine Nährstoffe bezogen hatte. Noch vor wenigen Jahren hatte die Frau häufig damit zu kämpfen, dass sie sich von den Gesellschaftern der Firma »nicht für voll genommen« fühlte. In der Rückschau betrachtet war das wohl einer der ursächlichen Faktoren für ihre Gewichtszunahme. Ein paar Jahre, nachdem sie eine eigene Firma gegründet hatte, war ihr Körpergewicht regelrecht explodiert. In relativ kurzer Zeit hatte sie fast dreißig Kilo zugenommen.

Als sie davon sprach, schien es mir so, als hätte sie mit den zusätzlichen Pfunden das Gewicht ihrer Kompetenz und ihres beruflichen Einsatzes betonen wollen. Sie beschrieb aus dieser Zeit auch das Gefühl, sich unbedingt beweisen zu müssen. Sie wollte »gewichtiger« werden.

Bis weit ins Erwachsenenalter hinein durfte sie sich darauf verlassen, dass ihr Vater seine Fittiche über sie ausgebreitet halten würde. Immer war sie seine Prinzessin gewesen, während man ihr zugleich in der Familie häufig sagte, dass sie faul sei und nichts durchziehen würde. Sie selbst gebrauchte den Begriff, dass sie sich als Mädchen und als junge Frau immer dann, wenn es schwierig wurde, »verdünnt« hätte. Im fordernden Berufsleben und mit ihrer eigenen Firma wurde das schwieriger. Verdünnen ging kaum noch – und sie legte bei all dem Stress und der Beweislast für ihre Kompetenz körperlich an Gewicht zu.

Nun aber war ein Wandel zu erkennen. Indem sie klarer über sich selbst Bescheid zu wissen begann, wuchs ihr Selbstbewusstsein, die Selbstkritik ging zurück und sie brauchte das Mehr an Körpergewicht offenbar nicht mehr. Das Thema, bemerkt und für voll genommen werden zu wollen, kann sich in Verantwortlichkeit und Selbstbewusstsein ebenso zeigen wie in Übergewicht. Sie konnte jetzt immer mehr die gesündere erste Variante leben.

Auch in ihrem Unternehmen begann sie aufzuräumen. Sie hatte nämlich während der Monate unserer therapeutischen Zusammenarbeit herausgefunden, dass eine Partnerin in ihrer Firma grobe Fehler gemacht hatte, die jetzt schon Schäden im sechsstelligen Eurobereich nach sich ziehen würden. Wären sie der Klientin nicht aufgefallen, wäre der Schaden über die Zeit noch sehr viel weiter angewachsen, wahrscheinlich bis zur Insolvenz des Unternehmens. Sie kündigte der Partnerin und wusste, dass nun sehr viel Arbeit auf sie zukommen würde, um diesen Fehler wieder auszugleichen und Schlimmeres zu verhindern. Doch sie verdünnte sich nicht, sie übernahm Verantwortung.

»Diesmal bin ich die Retterin!«, sagte sie begeistert. Sie erinnerte sich genau daran, dass es zu ihrem »Etwa-alte-zehn-Jahre...-Fraktal«

gehörte, dass sie von einem Mann gerettet wurde. Jetzt aber gab es in ihrem Leben einen Zehnjahresabstand, der ins Positive verwies: Die Klientin selbst hatte diese Partnerin in die Firma geholt und jetzt, zehn Jahre später, hatte sie deren Fehler entdeckt, den Vertrag gekündigt und mit der Aufarbeitung dessen begonnen, was in diesen zehn Jahren schiefgelaufen war. Indem sie mit ihrem Vater über diese nicht gerade simple Panne sprach, kratzte sie außerdem an dem familiären Muster, über problematische Dinge nicht zu sprechen. Das Fraktal löste sich immer mehr auf und möglicherweise wurde damit auch irgendetwas Unbewusstes angesprochen, das sie schon so häufig in Lebensgefahr gebracht hatte.

Die Veränderung zeigte sich auch in unseren Sitzungen. Die hatte diese Klientin immer damit begonnen, mir ausführlich zu erzählen, was alles super und schön wäre. Das allerdings ist gar nicht so einfach für einen Therapeuten, der ja damit keine Aufgabe erhält, keinen Auftrag für die Stunde. Immer wieder schien sie mich dazu verführen zu wollen, ihr zu glauben, dass alles in ihrem Leben toll sei, und keinerlei Schwierigkeiten zu sehen. In mir entstand dabei immer eine besondere Wachsamkeit, schnell kamen wir im Gespräch tiefer und es offenbarte sich die eine oder andere Problematik. Die Klientin war daraufhin jedes Mal dankbar erstaunt und durchaus bereit, das Thema anzugehen. Es hatte sich also in unseren Begegnungen als kleiner Zweig ebenfalls das große Thema gezeigt, nicht hinzuschauen, die Probleme nicht zu erkennen und einfach drüberwegzugehen. Erst als ihre positiven Veränderungen spürbar wurden, veränderte sich auch die Art, wie sie in unsere Stunden kam. Sie selbst sprach jetzt Schwierigkeiten an und begann das Gespräch mit den Problemen, für die sie sich eine Klärung wünschte. Offenbar kam mit dem Anstieg im Selbstbewusstsein auch die Kraft, Unangenehmes zu sehen und zu bearbeiten.

Ihren Alltag beschrieb sie als seit Kurzem deutlich erleichtert. Sie nehme sich Zeit für die »kleinen Probleme«. Auch hier schaute sie nicht mehr weg und begann zudem, die Beziehung zu ihren Eltern

Ein neuer Blick auf uns selbst und die Welt

Die Natur ist in vielfältigsten, schillernden Mustern organisiert und wie die Forschung heute weiß, ordnet sich auch die Seele nach ganz ähnlichen Prinzipien.

In das große, gleichsam geometrische Muster unseres Seins sind all unsere inneren und äußeren Regungen eingewoben – bewusst wie unbewusst, individuell wie familiär und gesellschaftlich.

Die Einsicht, dass wir in Denk-, Fühl- und Verhaltensweisen einem »fraktalen Plan« folgen, entlastet nicht nur, sondern eröffnet auch neue Wege zur Heilung.

Der bekannte Psychoneuroimmunologe und Ärztliche Psychotherapeut Christian Schubert stellt die bisher kaum verbreiteten wissenschaftlichen Grundlagen dazu vor und belegt die daraus resultierenden Heilungsansätze anhand von Fallgeschichten aus seiner Praxis.



PEFC-Zertifiziert
Dieses Buch
stammt aus nach-
haltig bewirtschaf-
teten Wäldern
und kontrollierten
Quellen.
www.pefc.de

WG 973 Gesellschaft
ISBN 978-3-8338-8831-1



9 783835 888311