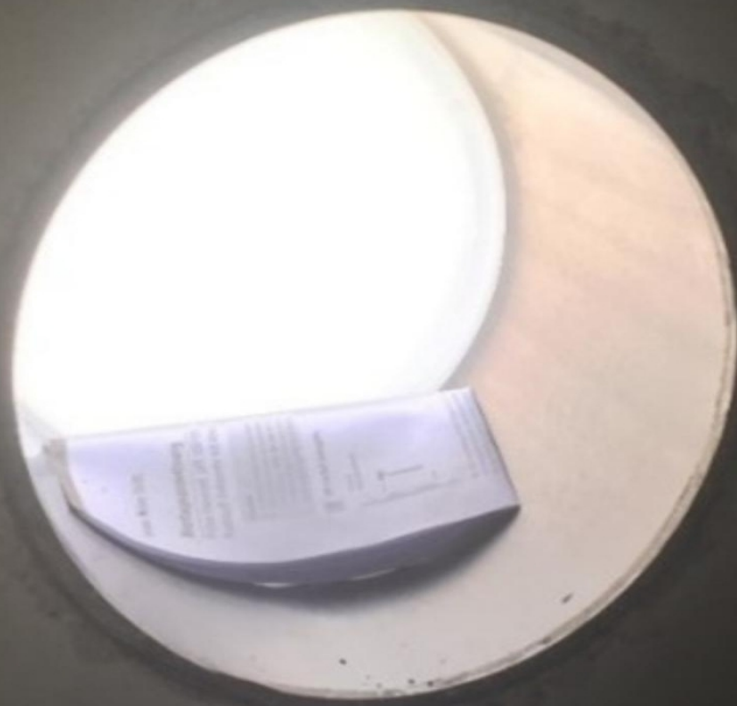


Heinz Rataj



# HINTERGRUND STRAHLUNG

Logbuch eines Therapeuten

**Heinz Rataj**

**Hintergrundstrahlung  
Logbuch eines Therapeuten**

**Aufzeichnungen**

**Texte**

**Reflexionen**

Copyright: © 2021: Heinz Rataj  
Umschlag & Satz: Erik Kinting, buchlektorat.net  
Titelbild: Heinz Rataj

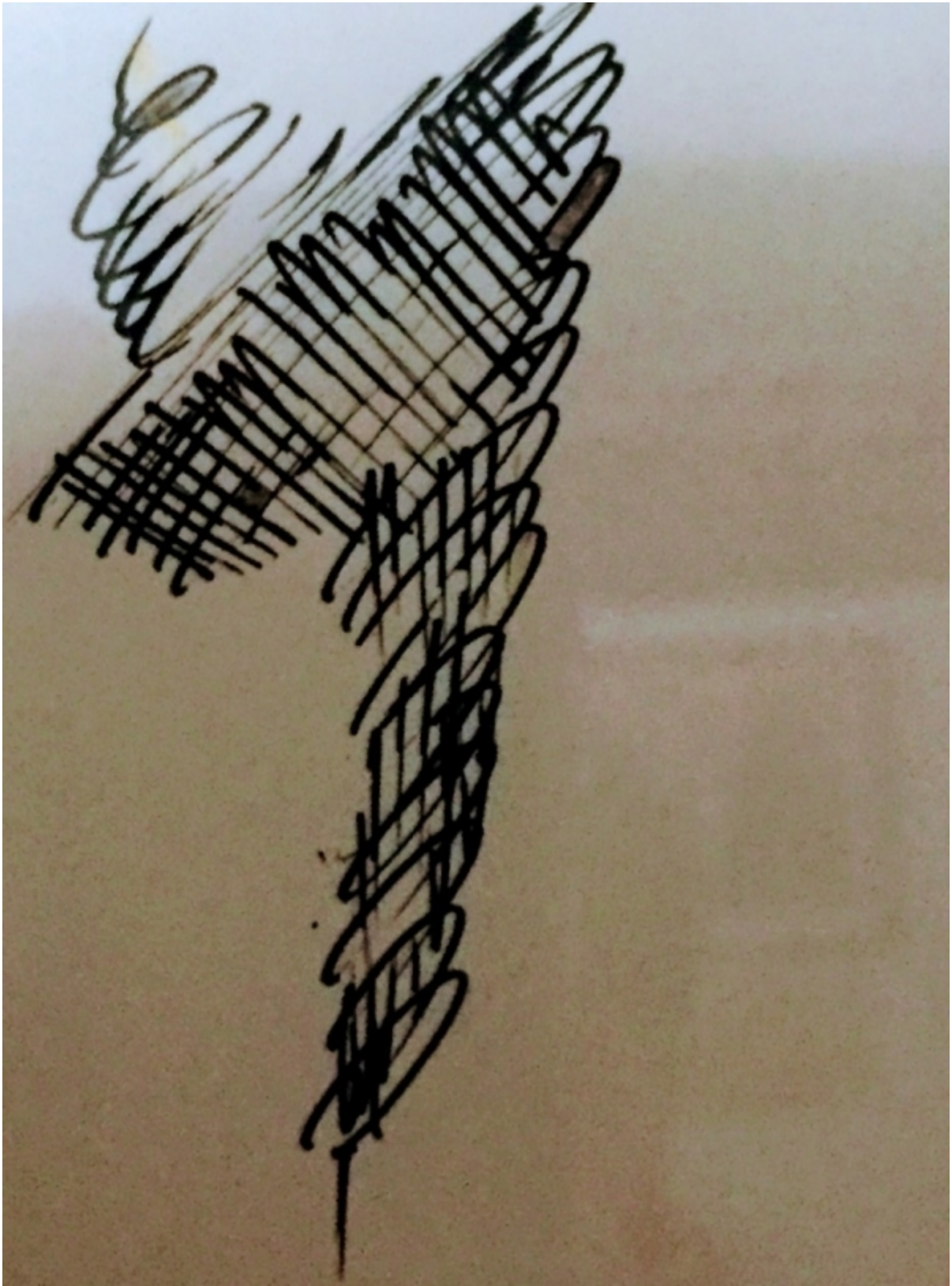
Verlag und Druck:  
tredition GmbH  
Halenreihe 40-44  
22359 Hamburg

978-3-347-39576-3 (Paperback)  
978-3-347-39577-0 (Hardcover)  
978-3-347-39578-7 (e-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

*Für meine Frau Dorothee.  
«Ohne dich bin ich nichts!»*



*«Nimm dein Kreuz und geh »*

*«Der verlorene Posten ist keine topographische, sondern moralische Angabe. Denn wer eine Tat auf verlorenen Posten begeht, macht den Sinn dieser Tat nicht von ihrem Gelingen abhängig, sondern von ihrem Wert. Er strebt nicht nach Ruhm, sondern handelt aus innerem Antrieb.»*

(W. M. Fues)

# Inhalt

1. Einleitung
2. Theoretischer Hintergrund einer dimensional-integrativen Lebensheilkunde
3. Denk und Fühlbewegungen aus den Jahren – Teil 1
4. Reflexionen über die Beziehung von Mann und Frau  
Die Beziehung / Der Dialog / Das Paar / Die Gemeinschaft / Die Liebe / Die Ehe
5. »Wesens – Heilung«  
«Impulse zur Selbstannahme und Selbstliebe»
6. Denk – und Fühlbewegungen – Teil 2
7. Zeitnahe Reflexionen und Standpunkte zu einer «Krisen–Jahreswende 20/21»
8. Von den hellen und dunklen Seiten des Seins
9. Sinn – Sinne – Sinnlichkeit des Lebens
10. Das tiefe Spiel der offenherzigen Erfahrung  
Eine kleine Philosophie der Freundschaft unter Männern
11. Erinnern & Dank
12. LIEBESGEBET  
Entwerden und Wiedererinnern
13. Ausklang

# 1. Einleitung

*«Die Menschheit teilt sich in die, die nur die Konsequenzen der Tat würdigen, und jene, die vor allem ihre Qualität schätzen.»*

(N.G. Davila)

## I.

Ich fasse es als unglaubliches Privileg auf, dass ich über 35 Jahre nicht einen Beruf ausgeübt, geschweige denn einen Job gemacht habe, sondern wirklich meiner Berufung folgen durfte. Mir ist bewusst, dass ich dies auch zu einem guten Teil dieser Zeit, in der ich lebe, zu verdanken habe und vielen glücklichen Umständen und Gaben, die mir die «richtigen» Menschen zur rechten Zeit in mein Leben brachten.

Nach Ausbildungsversuchen auf universitärer Ebene zog es mich doch mehr in eine praktische Richtung der heilhelpenden Begleitung, die in Wien begann und über München letztlich in die Schweiz führte.

Dazwischen lagen Jahre der unterschiedlichsten Ausbildungen und Studien, aber vor allem viele Begegnungen mit Heilsuchenden und Patienten. Diese waren und sind meine besten Lehrer und herausforderndsten Begegnungen immer gewesen – und als solche auch immer geblieben.



## II.

Neben den lebensphilosophischen, psychotherapeutischen und naturheilkundlichen Ansätzen habe ich besonders die Homöopathie, die prozessorientierte Psychologie, die systemische Aufstellungsarbeit, die energetische Heiltätigkeit und vor allem die spirituelle Begleitung, als besonders bedeutsam und wirksam in meinem täglichen Tun erlebt und erfahren.

Therapeutische Begleitung, ohne den spirituellen Aspekt zu berücksichtigen, kam mir immer schon vor- wie «Knochen ohne Fleisch».<sup>1</sup> Wirkliche Heilung ist aus meiner Sicht nur möglich, wenn die Wesenhaftigkeit des Menschen miteinbezogen wird, welche naturgemäß – geistig ist. Diese Wesenhaftigkeit entspricht der geistigen Essenz, dem geistigen Kern des menschlichen Seins, in seiner Einzigartigkeit. Wird dieser Kern, oder diese Essenz, im Heilakt nicht berührt und angesprochen, so können wir nicht von Heilung, sondern höchstens von Genesung und Symptombeseitigung sprechen.

Spiritualität<sup>2</sup> möchte ich in diesem Kontext so verstehen, dass nicht nur der prärationale (unbewusste) und rationale (bewusste), sondern auch der transrationale (transpersonal – überbewusste) Anteil des menschlichen Daseins, in den Heilprozess miteinbezogen werden muss, um wirkliche Heilung zu ermöglichen.

Anders ausgedrückt muss der Heilsuchende mehrdimensional betrachtet und auch gewürdigt werden. Dies ist nur möglich, wenn wir nicht nur die Biologie mit ihren physiologischen Gesetzen, die Psyche mit ihren transgenerationalen und entwicklungspsychologischen Impulsen und Entwicklungen, sondern wenn wir diese außen- und veräußerlichten Dimensionen, notwendigerweise auch mit der Komplexität einer Wirklichkeit konfrontieren, die über den weltlichen Bezugsrahmen hinausweist.

Es geht also bei der Berücksichtigung des spirituellen Kontextes um einen Mehrwert, im Sinne einer Überwindung der Subjekt-Objekt-Trennung und um eine Komplexitätssteigerung, damit der Mensch auch in seiner Transpersonalität erfasst werden kann.

Es geht also nicht darum, den Menschen quasi durch naturwissenschaftliche Reduktion auf die «hard facts» zusammenzuschrumpfen, um ihn dann besser «vermessen», diagnostizieren und einordnen zu können, sondern ihn in seiner ganzen geistseelischen Wirklichkeit anzuerkennen und in seiner Einzigartigkeit zu würdigen.

Diese transpersonale Sichtweise – und die daran anknüpfende therapeutische und heilerische Herangehensweise, kann einen Menschen bis in die tiefste Tiefe seines existentiellen Daseins wandeln – und bei guter Prozessbereitschaft auch wirklich heilsam begleiten.

Mehrheitlich – sind die Texte in diesem Buch dahingehend auch Ausdruck und Reflexion der Entwicklung von unterschiedlichsten Prozessformaten, die ich im Laufe der Jahre – in den unterschiedlichsten Bereichen (Einzelsetting, Paarsetting und Gruppensetting, Seminar und Ausbildungssetting) – entwickeln durfte.

### III.

Aus meiner Sicht muss jeder seriöse Therapeut sich ständig Rechenschaft über sein Tun – «mit – und vor sich selbst» geben.

Wird die heil helfende und begleitende Tätigkeit mehr als Berufung als als Beruf ausgeübt, besteht diese Berufung in einem ständigen Prozess der inneren Rechtfertigung und Auseinandersetzung unterschiedlichster Denkpositionen und Handlungsoptionen.

Die Tiefe und Höhe dieser Positionen müssen in einem ständigen Austausch mit der Außen- wie Innenwelt (Praxis) ausgelotet, überprüft, verifiziert, aber möglicherweise auch falsifiziert werden. *Tiefe meint hier:* Selbsterforschung und ernsthafte Innenschau, sowie fundierte Selbstformung durch «Verfolgung von Erkenntnisspuren».

*Höhe meint:* Ausgerichtetheit auf die maßgebenden – anthropologischen, psychologischen, philosophischen und spirituellen Referenzen, die sich im menschenbegleitenden Heilkontext als erwiesenes und wirkungsvolles Heilmedium auszeichnen.<sup>3</sup>

Dieser vorliegende Text, soll einen Ausschnitt über die Jahre eines solchen selbstreflexiven Prozesses geben, der die Themenkreise behandelt, die in meiner interdisziplinär – therapeutischen Tätigkeit als Heilpraktiker (HP), prozessorientierter Heiler und Aufstellungsleiter, Lebensberater, Seminareentwickler und Lehrer, an mich über die Jahre herangetragen wurden – und zur Auseinandersetzung aufforderten. Die Texte wurden meist spontan verfasst und in gedrungenen sprachlicher Verdichtung – also einer minimalistischen Textsorte, oder auch einem mehr tagebuchartigen Charakter Ausdruck fanden, wie auch als Kurztexte verfasst, die sich im Reflexionsprozess entfaltet haben (also «Nach-Denk-Würdiges»). Oder einfach entstandene Denkbilder – mit mehr poetologischen Inhalt, die meist intuitiv – kontemplativen Charakter aufweisen.

Weiters setzen sich Kurzesays (Reflexionen) mit aktuellen Themen wie z.B.: der Haltung des Heilers / Therapeuten / Begleiter, oder mit der «Mann

/ Frau Polarität» auseinander, welche den aus meiner Sicht wichtigste Themenkreis in der Begleitung von Menschen darstellt – und als solchen sprachlich umkreisen und dimensional verdichten möchten.

Es wurden auch immer wieder Bilder und/oder Zitatreferenzen begleitend beigelegt, um aus einer anderen Perspektive den jeweils vorliegenden Text schmackhafter, vielleicht auch deutlicher und leichter verdaulich zu machen.

Ich hoffe, Sie haben Freude daran, sich mit mir auf eine «Denk- und Fühlreise» zu begeben.

*«All of you are perfekt just as you are, and you can use a little improvement  
»*

(Shunryu Suzuki Roshi)

---

<sup>1</sup> Diese Einsicht führte zu Veröffentlichung meiner Bücher: «Das Urphänomen Heilung» (2009) und «Inkarnation – Von der Heilwirkung leiblicher Erscheinung» (2015).

<sup>2</sup> Im therapeutischen Kontext, verstehe ich unter Spiritualität die «subjektive Seite» von Religion, die aus Übungen, alltäglicher Praxis, dialogischer Begegnung, herausfordernder Seelenforschung, einer achtsamen Lebensgestaltung usw. besteht. Die spirituelle Haltung zeichnet sich im Gegensatz zu rational-materialistischen, magisch-ritualisierten und dogmatisch – oder fundamentalistisch aufgeladenen Wegen dadurch aus, dass sie keine besonderen Bewusstseinszustände anstrebt, noch außergewöhnliche Erfahrungen sucht. Im Gegenteil, diese genannten Wege, werden von mir als kontraproduktiv, unwesentlich oder in extremis – als abwegig erachtet.

<sup>3</sup> Durch diese Ausgerichtetheit wird deutlich, dass der Therapeut und Heiler auf seinem Gebiet ein wirklicher Könnner, nicht ein Techniker oder Experte sein soll. Als Könnner will ich denjenigen Heilhelfer verstehen, der nicht nur nach gelernten Techniken, Theorien, oder Modellen arbeitet (und diese immer wieder reproduziert), sondern durch seine praktische Tätigkeit und Erfahrung, mit einem entsprechenden Entdeckergeist und einer schöpferischen Gabe ausgestattet, eingefahrene Wege auch verlassen möchte und kann, (angepasst an die jeweilige Situation) um der Vielfalt und Komplexität des menschlichen Seins gerecht zu werden.

## **2. Theoretischer Hintergrund einer dimensional-integrativen Lebensheilkunde**

Der Ausgangspunkt der meisten Störungen, Neurosen, Probleme, Konflikte und Erkrankungen ist wohl die Angst, in ihren unterschiedlichsten Maskierungen und Facetten. Eine der wichtigsten Aufgaben im helfenden Kontext besteht darin, eine „Wertverlagerung“ durch eine neue Perspektive zum Leben hin anzustreben. Die Grundlage dazu, bietet die Überlegung, nicht die Angst als verursachend zu betrachten, sondern das Verdrängen oder „Zudecken“ dieser.

Es muss, sozusagen, die innere seelische Bewegung (die durch das veräußerlichte Leben verloren ging) durch ein „Wieder-zu-sich-Kommen“ hergestellt und vollzogen werden, um die „verdeckten“ Zusammenhänge sichtbar zu machen.

Ich beziehe mich in meiner therapeutischen Tätigkeit als Heilpraktiker und Heiler, wie in meiner spirituellen Haltung (als Lehrer und Begleiter) ganz bewusst auf die alte griechische Psychagogie = Seelenleitung und/oder Seelenheilkunde. Im Gegensatz zu modernen, fast ausschließlich naturwissenschaftlich- psychologischen Ausrichtungen, sehe ich mich weniger als „Bewirker“, sondern eher als „Ermöglicher“ im Sinne der sogenannten „Sokratischen-Mäeutik“.

Meine lehrende, therapeutische und heilerische Begleitung geschieht vor dem Hintergrund einer Haltung, die beim heilsuchenden Menschen den Selbstkontakt wiederherstellen und das „Zu Sich“ wie das „Bei Sich“ fördern soll. Ausgeschlossene Gefühle, Verletzungen oder auch Personen im Familienkontext, werden wieder in die Seele „hereingeholt“ und

liebevoll angenommen. Wie alles Eingeschlossene und Abgekapselte zu befreien ist, damit der vitale Lebensfluss wieder in den lebendigen Prozess des Daseins eingefügt werden kann. Letztlich muss die lebensheilkundige Therapie, Begleitung und Anleitung, immer auch eine metaphysisch-transpersonal- spirituelle Dimension enthalten, das heißt, es muss eine Integration aller Dimensionen menschlichen Seins erfolgen, und der heilerische Prozess darf nicht in einer Abreaktion der Gefühlswelt, oder einer rein auf die Vergangenheit oder Zukunft – also in einer ausschließlich weltlich ausgerichteten Lebensform – „stecken“ bleiben.

Der heilsuchende Mensch muss sowohl emotional wie mental, als auch in seiner spirituellen Wesenheit erkennen lernen, wo sein innerer Platz ist (Sippe, Familie, Gesellschaft, Kultur).

Durch diese bedeutende Positionierung und Grundorientierung wird die Klarheit des verinnerlichten Selbstbildes gefördert, wie die demütig eingeordnete Haltung zum individuellen Lebensraum, als Ausdruck einer erfüllten und sinnstiftenden Lebensausrichtung. Weiters ist darauf zu achten, dass sich der Einzelne eine kontemplative, angstfreie Grundstimmung erarbeitet, die durch ein sowohl gegenwärtiges – Ur-Vertrauen – aus der spirituellgeistigen Dimension, als auch durch ein historisches Vertrauen, welches aus der ausgesöhnten und durchgearbeiteten persönlichen Geschichte resultiert, welches dazu führen soll, sich im „Urgrund“ des individuellen Seins „beheimatet“ und geborgen zu fühlen. In dieser nun gefühlten Geborgenheit „In sich selbst“, erlebt sich der Mensch als „gestimmt“ in seiner Seele und auch in seinem Leben. Er ist nun „eingrichtet“ auf sein Maß, seinen Ernst und auf sein Zentrum hin.

Wird das Maß verfehlt, oder fehlt die Ernsthaftigkeit und die Klarheit hin zu einem ausgerichteten d.h. sinnstiftenden Leben, so wird die Seele „verstimmt“ und so zum „Einfallstor“ ungünstiger Kraftwirkungen, die zu emotionalen oder mentalen Dysbalancen führen, die wiederum Symptome und dann sehr oft Krankheiten verschiedenster Art (je nach Disposition) hervorrufen können. Es ist immer darauf zu achten, das individuelle Bewusstsein auf die innere Führung, die innere Stimme zu fokussieren, und dieser Führung im Zweifelsfall das ganze Vertrauen zu schenken (nicht

irgendwelchen Idealen, Dogmen, Wahrsagungen). Dadurch wird im Inneren gesteuert was im Äußeren unzugänglich bleiben muss. Wer auf sich hören lernt, ist zwar (im besten Sinne) *allein*, doch nur dadurch ist er erwachsen und frei. Auch versuche ich in meiner Tätigkeit die Einsicht zu fördern, das weltliche Dasein ganz bewusst als begrenzt zu erleben. Wenn wir das Ende des Daseins bejahen, jederzeit bereit sind auch zu „gehen“ und zu lassen, so werden wir die Erfahrung machen, dass unser Leben dadurch an Intensität und Freude zunimmt und uns erst so wirklich lebenswert erscheint. Der lebensheilkundige Weg, oder die lebensheilkundige Haltung, ist in der Hauptsache „wesensorientiert“ und erst in zweiter Linie „handlungsorientiert“. Es steht also die „gestimmte“ und „ausgerichtete“ Haltung im Vordergrund und weniger der Zweck, das Ziel, oder der Sinn zu den verschiedenen Lebensbezügen. Dadurch werden die intuitiven, kontemplativen und spirituellen Potentiale und Fähigkeiten gefördert, und die daraus resultierenden Evidenzen, Gewissheiten und Einsichten, bezüglich der Wirklichkeit des individuellen Seins wesentlich bestärkt.

### 3. Denk und Fühlbewegungen aus den Jahren – Teil 1

#### I.

##### **Lebendige Praxis:**

Aufgelesenes – Auftauchendes.

Versuchtes – Erdachtes.

Intimes – Gesandtes.

Gesammeltes – Wiedergefundenes – Wiedererkanntes.

Fluktuierendes – Festfreudiges.

Kraftvolles – Immerwährendes.

Gescheitertes – Willkommenes.

Unverhofftes – Wunderbares.

Sinnliches – Wirksames.

Eingesickertes – Erweckendes.

Nachdenkliches – Gärendes.

Trauriges – Wiederholendes.

Strömendes – Erlöstes .

DA – SEIN!

*«Es ist eine große Torheit zu verlangen, dass die Menschen zu uns harmonieren sollen, ich habe es nie getan. Dadurch habe ich es dahingebracht, mit jedem Menschen umgehen zu können, und dadurch allein entsteht die Kenntnis menschlicher Charaktere, sowie die nötige*



*Gewandtheit im Leben. Denn gerade bei den widerstrebenden Naturen muss man sich zusammenehmen, um mit ihnen durchzukommen...».*

(Goethe an Eckermann)

## II.

Was ist therapeutisches Können?

Was genau ist des «Kenners Können»?

Wohl am ehesten «Kunst – Heilkunst».

Besser: «Nichtgewusste Kunst».

Die Kunst, die sich während des Könnens vergisst.

Therapie wird dann zur Kunst, wenn die persönliche Geschichte, die persönlichen Vorzüge, Meinungen, Vorannahmen, alle Selbstzuschreibungen und Fremdbestimmungen weitgehendst (gemeinsam) «vergessen» werden.

*«Kränkungen nicht auszuweichen, sondern die eigene Optik scharf zu stellen, sobald sich eine Kränkung von Format zeigt, ist die goldene Regel des operativen Narzissmus. Suche mögliche Kränkungen auf, bevor sie dich lähmen und dir unhaltbare oder unwürdige Rückzugspositionen aufzwingen. Das ist die Metanoia, die erforderlich ist, um einen sekundären in einen operativen Narzissmus zu verwandeln.»*

(L. di Blasi)

### III.

Die Höhe als Wagnis, die Tiefe als Erschütterung. Die Sonne als Elixier. Das Leben im Gesamten ein einzigartiger Trost, auch wenn so viele Ängste und Schmerzen seit Jahrtausenden in den Knochen von uns Menschen «hausen».

Das Leben als Einübung zu verstehen, nicht als Zweck, bedeutet nicht zu siegen, sondern «Mitsinnigkeit».

Nicht Opposition gegen das Unheil, sondern lebende «Medizin» zu sein, das bedeutet, liebender Teil im Gesamtorganismus der Welt zu werden, so wie in jedem Organismus es keine wirksame Interaktion gibt, ohne Wandlung aller Teile, wenn der gesamte Organismus gesunden soll.



#### IV.

40° Körpertemperatur gemessen – und erstaunt zur Kenntnis genommen.  
Delirium, Apathie, letztlich Hingabe an das Unvermeidliche.

Der «Henker» (eine Wandelkarte) aus dem Tarot taucht aus der  
Körperversunkenheit auf – und eine Erinnerung an Nietzsche, der einmal  
schrieb, dass im Körper viel mehr Klugheit und Weisheit wohnt als in  
unseren Gehirnen.

Wie recht er doch hat.

*«Jeder Mensch ist so etwas wie eine russische Puppe. In ihm sind alle Alter,  
Erfahrungen, Redesorten ineinander verschachtelt. Besser ist, man deckt  
das auf und verdeckt es nicht.»*

(A. Kluge)