

DR. JOACHIM GALUSKA



Dr. Joachim Galuska war Chefarzt, ärztlicher Direktor und Mitbetreiber der Heiligenfeld Kliniken für psychosomatische Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie in Bad Kissingen. Dabei schaute er auf den Menschen sowie auch auf die Organisation als lebendige Organismen. Er wurde mehrfach ausgezeichnet als bester Arbeitgeber und ist Träger des Bundesverdienstkreuzes.

Dr. Joachim Galuska ist ein Pionier, der den Begriff Seele nicht nur in der Therapie, sondern auch in Unternehmen salonfähig gemacht hat. Er sagt selbst: Meine Vision besteht darin, zur Weiterentwicklung des menschlichen Bewusstseins beizutragen, um unser Leben individuell und kollektiv so zu gestalten, dass wir es als erfüllend, reichhaltig, kreativ und schön erleben können. Unser Bewusstsein zu vertiefen und zu erweitern und unser Verbundensein mit dem Leben zu spüren, an ihm teilzuhaben und es kreativ weiter zu entfalten, halte ich gegenwärtig für eine der bedeutendsten Aufgaben der Menschheit. Um diese zu erfüllen, benötigen wir ein zunehmendes „Erwachen“ – eine Bewusstheit dafür, wer wir sind, wie wir sind und wohin wir uns entwickeln wollen. Deswegen möchte ich beitragen zu einer Bewusstseinswissenschaft, die sich von der Erforschung der Bewusstheit, über die Entwicklung von Bewusstseistechnologien, hin zu Strategien der individuellen und kollektiven Bewusstseinsgestaltung oder gar zu einer Bewusstseinskunst hin erstreckt. Gegenüber der Erforschung des Weltraums oder des menschlichen Gehirns halte ich die Erforschung und Weiterentwicklung des „Weltinnenraums“ (Rilke) für die gegenwärtig noch wesentlichere Aufgabe der Menschheit.

„KANN ES NUR DARUM GEHEN, EIN „GUTES“ DAS HEISST, GELUNGENES LEBENS ZU FÜHREN – ODER GEHÖRT DAS SCHEITERN, DAS NICHT-GELINGEN NICHT GENAUSO ZUM LEBEN DAZU?“

FRAGE 1

Wie „befreundet“ bin ich mit dem Scheitern in meinem Leben? Ich stelle mir eine Situation vor, mit der ich unzufrieden bin. (Wirklich so plastisch vorstellen, dass ich sie körperlich spüren kann) Wie ist es, wenn ich jetzt auf diese Situation schaue mit einem Blick, der besagt: „Auch du, (ungelebte Situation) bist Teil meines Lebens“

Welchen ungeliebten oder ungelösten Aspekten in meinem Leben würde eine solche Anerkennung gut tun:

.....

.....

DR. JOACHIM GALUSKA

EINIGE INHALTE AUS DEM INTERVIEW

In diesem Interview spricht Dr. Joachim Galuska zu der Frage:
Worum geht es im Leben?

Kann es nur darum gehen, ein „gutes“, d.h. gelungenes Leben zu führen? Gehört nicht das Scheitern, das Nicht-Gelingen genauso zum Leben dazu? Geht es vielleicht eher um ein lebendiges Leben, in dem wir uns selbst spüren können – und ebenso andere Menschen und Lebewesen? Für Dr. Galuska liegt der Schlüssel in der Qualität der Gegenwärtigkeit. Er beschreibt diese Gegenwärtigkeit als ein Gespür davon, Leben inmitten von Leben zu sein – als Fähigkeit, das Leben in seiner Ursprünglichkeit und Purheit zu erfahren. Als Menschen haben wir die Chance, diese Tiefe wahrzunehmen und ein Bewusstsein davon zu erlangen, dass das ursprüngliche Leben und unser ganz persönliches, individuelles Leben eins sind. Die Erfahrung des Angebundenseins an das Leben selbst bedeutet, Teilhabe und Zugehörigkeit zu dem „Wir“. Auch wenn wir die Zugehörigkeit zu unserer Familie als eine erste Erfahrung von Gemeinschaft oft hinter uns lassen, kann Zugehörigkeit Teil unseres Lebens bleiben. In einem natürlichen Reifungsprozess, der in jeder Phase unseres Lebens neue Herausforderungen mit sich bringt, bleibt bestehen, dass jede dieser Phasen „Leben“ ist – Leben, dass, wenn wir es nicht verdrängen oder verleugnen, in einen natürlichen Prozess der Bewusstwerdung führt. Auch die uns umgebende Natur ist ein Teil von Mit-Leben: der Wald, die Tiere sind Teil eines größeren Zusammenhangs. Am Ende des Vortrags berichtet Dr. Galuska ausführlicher über den „Garten der Religionen“ – ein Projekt, das in Heiligenfeld entstanden ist. Das Anliegen war, in und mit der Natur etwas zu gestalten, das die Seele anspricht. Der Wald kann erfahren werden als ein Sinnbild für Gemeinschaft. Durch die Digitalisierung und das Internet können wir nach Ansicht von Dr. Galuska in der heutigen Zeit erkennen, wie reif unsere Gesellschaft tatsächlich ist. Die Realität entspricht nicht dem, was wir vielleicht früher angenommen haben. Funktionalisierung und Verwertung sind massive Trends – im Privaten, wie in der Wirtschaft. Es stellt sich die Frage, in welche Richtung wir als Gesellschaft eigentlich gehen wollen. Technologie als Weg, die Probleme zu lösen, kann nicht wirklich funktionieren, wenn wir ohne ein Gespür für die größere Verbundenheit des Lebens bleiben. Hier erläutert Dr. Galuska den Begriff der Seele, als eine Art der Rückbesinnung auf die weicheren, „weiblichen“ Qualitäten. Gerade in unserer Zeit, in der es als globaler Trend zu beobachten ist, dass mitmenschliche Gemeinschaft sich mehr und mehr auflöst, kann es zu Überforderung und psychischer Überlastung kommen. In der Psychotherapie gilt es zu erkennen, dass der Mensch mehr ist als seine Störung. Der Begriff der Seele kann den eher wissenschaftlichen Begriff der Psyche erweitern. Lebenskunst ist nicht möglich, ohne die Bedeutung der Liebe zu verstehen: aus Liebe zum Leben das Leben gestalten. In Verbundenheit mit dem Leben zu sein, bedeutet für Dr. Galuska, das Leben zu lieben. Im Kontext der Werteorientierung benennt Dr. Galuska Qualitäten wie Würde, Bewusstsein und Ästhetik. Es könnte im Leben auch darum gehen, etwas zu hinterlassen, was das Leben schöner macht. In dem Zusammenhang macht er dem Zuhörer mit zwei eigenen, wunderschönen Gedichten am Schluss des Vortrags ein besonderes Geschenk.

DR. JOACHIM GALUSKA

„IM AUGENBLICK LEBEN WIR
IN EINER ÜBER-INDIVIDU-
ALISIERENDEN ZEIT. JEDER
GLAUBT, ER MÜSSE SICH
SELBST VERWIRKLICHEN ODER
GLÜCKLICH WERDEN – UND
DAS WÄRE DAS PRIMÄRE ZIEL.
UND ER SIEHT GAR NICHT, DASS
ER TEIL EINER MENSCHHEIT
IST, DIE IHM ÜBERHAUPT ERST
DIESE MÖGLICHKEIT GIBT.“

FRAGE 2

Wenn ich mich umschaue in meiner Biografie und in meinem jetzigen Alltag: Wer (außer mir) trug und trägt dazu bei, dass ich die Möglichkeit habe, mich selbst zu verwirklichen:

In meiner Vergangenheit:

.....
.....

In meiner gegenwärtigen Lebenssituation:

.....
.....

Ich weite meinen Blick noch weiter und schaue auf größere Rahmen und gesellschaftliche Strukturen:

.....
.....

DR. JOACHIM GALUSKA

„VERSUCHE, IMMER WIEDER AUFZU-
WACHEN UND DAS LEBEN ZU VERGE-
GENWÄRTIGEN, WAS JETZT GERADE
GESCHIEHT! UND DU KANNST DICH
FRAGEN: „WIE SPÜRE ICH MEINE
LEBENDIGKEIT? WIE SPÜRE ICH
DAS LEBEN?“ ERST DANN KANN ICH
ANFANGEN, MEINEM LEBEN EINE
RICHTUNG ZU GEBEN.“

FRAGE 3

Wie lebendig fühle ich mich? Skala 1 (gar nicht) bis 10 (sehr)

Zehn Aspekte, an denen ich meine Lebendigkeit spüre: (das kann auch eine Sehnsucht sein, ein Schmerz, eine Angst. Alles was zum Leben dazugehört)

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

DR. JOACHIM GALUSKA

HANDLUNGsimpuls des Tages:

1. Übung zur Gegenwärtigkeit:

Eine kleine Meditation: gehe durch die Natur oder durch die Stadt. Bleibe immer wieder einmal einen Moment lang stehen mit der inneren Frage: „Was ist jetzt?“ Antworte ohne zusammenhängende Gedanken. „Blume“, „Wind im Gesicht“, „Autogeräusch“, „Mein Schuh drückt“, „Katze“ usw. Tu das einige Minuten lang ganz schlicht mit immer dieser selben Frage: „Was ist jetzt?“
Schau dich um: was siehst du in diesem Moment? Wie berührt dich das, was du siehst? Erweitere deine Sicht und betrachte aufmerksam deine Umgebung, die Menschen, die Pflanzen, den Himmel ... lass dich in der Gegenwart dieses Moments ankommen und erlaube dir, diesen Moment zu spüren.

2. Unsere Sinne sind ein Tor in die Gegenwärtigkeit. Du kannst dir vornehmen, bei deinem nächsten Essen jeden Bissen achtsam zu schmecken. Du kannst innehalten, die Augen schließen und dich ganz auf die Geräusche und Töne konzentrieren, die gerade jetzt an dein Ohr gelangen. Du kannst beim Gehen jeden einzelnen deiner Schritte bewusst wahrnehmen. Du kannst die Bewegung deines Atems bewusst wahrnehmen. Du kannst einem anderen Menschen mit deiner ganzen Präsenz und Offenheit zuhören ...

Welche Gelegenheiten zur Achtsamkeit fallen dir noch ein?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....