



Bis in die Knochen

Anna Gammas Weg zur Essenz

MIRANDA PERRONE

Als Anna Gamma mir von ihrer Kindheit erzählt, wird schnell klar, dass ihr Leben früh von Grenzen geprägt war – und von dem entschiedenen Wunsch, diese nicht einfach hinzunehmen. Aufgewachsen als sechstes von neun Kindern in einem Dorf der unteren Mittelschicht, war der Lebensentwurf für Mädchen klar vorgezeichnet: möglichst früh Geld verdienen, eine Aussteuer ansparen, heiraten. Bildung über ein Minimum hinaus war nicht vorgesehen. Studieren schon gar nicht.

»Der Pfarrer kam zu meinen Eltern und sagte, die Mädchen müssten jetzt in die Fabrik«, erinnert sie sich. Ihr Vater erlaubte immerhin eine Ausbildung als Büroangestellte, Krankenschwester oder Lehrerin. Alles andere galt als unrealistisch – und unnötig. »Um jemanden bezahlen zu können, dass er dich heiratet«, sagt Anna trocken. Doch heiraten war für sie nie eine Option. In der Straße, in der sie aufwuchs, sah

sie Frauen, die in einem stillen Wettbewerb um die Kinderzahl gefangen schienen. »Ich hatte kein Vorbild. Ich wusste nur: So geht es für mich nicht, so will und kann ich nicht leben.«

Was sie stattdessen wollte, wusste sie lange nicht genau. Aber sie wusste, dass sie lernen wollte. Sie meldete sich selbst an der Mittelschule an – ein Lehrerseminar, damals einem Gymnasium gleichgestellt. Es war ein Sprungbrett Richtung Universität, auch wenn sie das kaum jemandem sagen durfte. Außer einer Schwester, die sie kompromisslos unterstützte, war ihr Umfeld dagegen. Anna finanzierte sich selbst, arbeitete, studierte, ging weiter. »Es war mir immer wichtig, auf eigenen Füßen zu stehen, auch finanziell.«

Ursprünglich wollte sie Medizin studieren, am liebsten Chirurgie. »Das Geheimnis des Körpers hat mich als Kind fasziniert.« Doch ein schwerer Unfall mit kompliziertem Beinbruch beendete dieses Vorhaben. Zwei Jahre humpelte sie. Ein Sportstudium, ihre nächste Hoffnung, war ebenfalls vom Tisch. Ein

Freund schlug ihr Psychologie vor. Sie nahm den Weg auf – und blieb.

Zu Beginn der 1970er-Jahre studierte Anna in Zürich klinische Psychologie. Es war eine wilde, offene Zeit. Strukturen fehlten, Prüfungen kamen spät, vieles war im Umbruch. »Wir haben uns selbst organisiert.« Parallel begann sie mit Psychoanalyse – erst jungianisch, dann freudianisch – und stürzte sich in alles, was verfügbar war: Gestalttherapie, Psychodrama, Sensitivity-Training, Focusing, Tai Chi, Five Rhythms. »Ich habe einfach alles ausprobiert«, sagt sie.

Gleichzeitig entfernte sie sich radikal von ihrer Herkunft. Katholisch sozialisiert, geprägt von feierlichen Prozessionen und Festtagen, hatte sie als Kind ein religiöses Universum erlebt. Doch in der Pubertät wurde es zu eng. Zwang trieb sie fort. Während des Studiums trat sie aus der Kirche aus, nannte sich Atheistin und brach den Kontakt zur Familie über Jahre vollständig ab: »Ich fühlte mich unglaublich fremd.«

Die Schritte in diese neue Welt waren von Angst begleitet. Sie erinnert sich an ihre erste Vorlesung: früh da, dann wieder gegangen, überwältigt. Trotzdem blieb sie. Arbeit mit Träumen faszinierte sie. Philosophie enttäuschte sie. »Es ging um Prüfungswissen, nicht darum, bis an die Grenzen des Denkens zu gehen.« Was sie suchte, war eine innere Landschaft, die erforscht werden wollte – nicht nur im Kopf.

Auch Beziehungen boten ihr kein Zuhause. Ehe, Kinder – all das erschien ihr als Bedrohung des eigenen Lebensentwurfs. »Wenn ich heirate und Kinder habe, kann ich mich selbst vergessen, meinem inneren Entwurf nicht folgen.« Liebesbeziehungen scheiterten. Kinder bekam sie keine. Erst viel später, sagt sie, habe sie zugelassen, Mutter zu sein, jenseits von Biologie.



»Heilung geschehen lassen, die zur Versöhnung befähigt.«

Mit Ende zwanzig schien sie äußerlich angekommen: Dokortitel, Forschung, Postdoc in den USA geplant. Innerlich brach sie ein. Ihre dritte schwere Depression führte sie an den Rand des Suizids. »Ich hatte alles erreicht und keine großen Ziele mehr.« Rückblickend erkennt sie in dieser Zeit ihre tiefste spirituelle Erfahrung: absolute Dunkelheit, Abgrund, Nichts. Und eine Frage: Was ist das, was in allem trägt, alles verbindet und zusammenhält?

Die Antwort kam unerwartet – in der Stille. Ein Sesshin bei Pater Lassalle, Schweigen, nichts lesen, »alles ist in dir.« Etwas fand hier Resonanz. Zen öffnete Anna wieder fürs Christentum. Sie trat in das Katharina Werk, eine religiöse Gemeinschaft ein, lebte über Jahrzehnte zwischen Einzerrückzug und Gemeinschaft, übernahm Leitungsverantwortung, begann sich international zu engagieren. Mehrere Jahre für jeweils einige Wochen in einem Slum mit der Frage »Was geschieht auf dem Planeten aus der Perspektive von materiell armen Menschen?« änderte ihre Berufstätigkeit radikal. Ihre Ansprechpersonen wurden primär Führungskräfte, die die Macht hatten, Strukturen solidarischer und gerechter zu gestalten. Pia Gyger war in jener Zeit eine wichtige Lebensgefährtin.

Gleichzeitig begann ein anderer, tieferer Prozess. Mit Anfang vierzig brach etwas auf, das sie jahrzehntelang nur gewusst, aber nicht gefühlt hatte, deshalb nicht heilen konnte: Anna war Inzestüberlebende, inzwischen Geheilte. Im Durcharbeiten dieses Traumas entdeckte sie eine tiefe Seins-Ebene, in der sie heil und ganz ist – und in der auch

Täter heil sind. »Es gibt einen Teil in uns, der unverletzbar ist. Würde. Heiligkeit.« Hier liegt die Quelle der Heilung.

Heilung, Transformation, Weiterentwicklung geschieht in und durch den Leib. Bis in die Knochen. Stille, Körperarbeit, Bewegung, Klettern, Laufen, Tanzen, Natur – das sind ihre Anker. Sie kennt Grenzerfahrungen auch aus der Spiritualität: Kundalini-Schübe, Schlaflosigkeit, die Nähe zur Psychose. »Man muss unterscheiden können zwischen Pathologie und einer noch nicht integrierten Ich-Entgrenzung«. Diese Unterscheidung ist zu einer ihrer Kernkompetenzen geworden. Viele Menschen, sagt sie, landen in psychiatrischen Kliniken, obwohl sie Begleitung in der Integration von spirituellen Krisen bräuchten.

Die Heilung ihres Kindheitstraumas bereitete sie für die Heilung von kollektiven Wunden vor, von Scham und Schuld. Die Teilnahme an dem ersten Auschwitzretreat von Bernie Glassman und Jishu Holmes markierte den Beginn der Leitung von vielen internationalen Peace Camps, Heilungs- und Versöhnungsreisen in verschiedenen Ländern auf mehreren Kontinenten.

Mit 65 Jahren gründete sie ihr eigenes Institut, unter ihrem Namen. Früher blieben Frauen oft namenlos, im Hintergrund dienend. Es war und ist ihr wichtig, dass Frauen zu ihrem Wirken mit eigenem Namen stehen. Sie lehrt an der Universität St. Gallen, leitet Sesshins, Kontemplationskurse, Lehrgänge für Führungskräfte, hält Vorträge, schreibt Bücher, lebt in einer kleinen Zen-Community. Christin ohne Kirche. Zen-Priesterin. Verheiratet mit einem Mann mit schamanischer Ausbil-

dung. »Wir tragen die Samen aller Religionen in uns. Jene, die wir bewässern, zu ihnen gehören wir«, eine Aussage von Aitken Roshi, verwirklicht in ihrem Leben.

Wenn Anna Gamma über ihr Leben spricht, ist nichts glatt aber alles verbunden. Verletzung bleibt Teil der Geschichte. Heilsein ebenso. »Wenn Bewusstseinsräume sich öffnen, aber nicht im Körper integriert werden, dann sage ich: so what?« Durch das Leben von Anna Gamma hat sich eines durchgezogen. Immer wieder: nicht ausweichen, nicht abspalten, nicht idealisieren. Sondern bleiben, Heilung geschehen lassen, die zur Versöhnung befähigt. Stille. Bis in die Knochen. ■

www.annagamma.ch

+ EVENT ZUM THEMA

evolve LIVE! mit Anna Gamma
am 27. Februar

www.evolve-world.org/de/evolve-live