

Konrad Pfaff

Gefühle zwischen Widerfahrnis und selbsteigener Gestalt

Schritte zur Aufdeckung der Gefühle

Gefühle entwachsen dem biologischen Urprogramm des Menschen, sie sind ein Instrument des Lebens. Sie sind Werkzeuge des Begehrens, des Wünschens, des Schutzes und sind bedeutsame Orientierung und Motivation.

Das Wichtigste, was wir zu den Gefühlen lernen sollen ist, dass wir sie unterscheiden, strukturieren und belichten lernen, denn sie sind Fahrzeuge unserer Selbstwerdung.

Gefühle glücken und stabilisieren sich im Ausdruck und in der Reflexion. Fleisch gewordene und belichtete Gefühle sind hilfreiche Gefühle.

Heute: Auseinanderbrechen von Gefühl- und Denkwelt. Wir brauchen neue denkwirksame Gefühle der Werte für die globale Welt.

Die magisch-mythischen Restbestände des Menschen und die Gefühle daraus werden lebenswichtig.

Nicht nur der persönliche, intime Raum, sondern auch Politik, Medien, Markt und Globalität brauchen unsere Gefühle.

Unsere Sinnlichkeit (von „Sinne“) ist zweigleisig: sie verbindet uns als Wahrnehmung mit der Außenwelt und als Empfindung mit der eigenen Innenwelt. Das Gefühl gibt mir kund, was mir gehört, das ich es bin, der da sieht, denkt usw. Es deutet jedoch auch das Wahrgenommene in seiner Wichtigkeit für mich. Ich gestehe mir bei der „Gefühlsarbeit“ Zeiten für meine langsamen Stolperschritte zu.

ZEIT UND GEDULD FÜR GEFÜHLE HABEN.

Gefühle dürfen erobert, angeeignet werden.
Das Gefühls-Widerfahrnis ist Anspruch, Anruf
und Aufforderung, es sich anzuschauen, es zu formen,
es zu drehen und zu wenden, es zu verwandeln,
der Landschaft meines Selbst zugehörig zu machen.

Durch unser grandioses instrumentelles und technologisches Denken durch Wissenschaft und Medien, durch Simulation virtueller Welten, brauchen wir neue kraftvolle Gefühle. Wir brauchen sie für unsere technische Umwelt und für das System der Fernwelt.

Über die Qualität der Gefühle entscheidet stets der sogenannte zweite Blick, das zweite Hinsehen, die nächste Reflexion und Belichtung, also was aus den Gefühlen „gemacht“ wird.

Die Energie der Gefühle wird dann in selbsteigene Energie überführt und in Mut, Engagement, Wachheit, Vitalität, Entschlossenheit und Leidenschaft überführt.

Es ist gut, sich anzugewöhnen, am Tage einmal, zweimal „inne zu halten“. Nachdem meist Tagesbitte, Rituale, öffentliche Andachten abhanden gekommen sind, darf und kann das „säkularisierte moderne Subjekt“ irgendwann und irgendwo nach Wahl eine Meditation oder Kontemplation zur eigenen Besinnung durchführen. Bestimmte Zeiten erleichtern die mut- und kraftbringenden Bedenk-Minuten.

Die Gefühle, meine inneren störrischen Kinder,
nehmen mein Wollen und Wünschen nicht leicht
und nicht ernst genug an.

Ich bin unnötig im Clinch mit ihnen

Zwischen Resignation und seligem Aufliegen taumeln meine Gefühle als Möglichkeiten in meinem Glückshorizont.

Ich muss, will und darf mich immer neu entscheiden. Ich entscheide mich für dies Gefühl und bejahe es immerzu.

Ordnung muss sein, Anstand, Moral und Recht. Wenn die Liebe dies garantiert, ist sie gut. Wenn sie für Harmonie, Zwang und Erwartungssicherheit nicht nützt, steht es um ihre gesellschaftliche Rechtfertigung schlecht.

GEFÜHLE WIDERFAHREN UNS

Gefühle widerfahren uns – wir haben sie oder haben sie nicht – sie sind Verhängnis oder Beseelung, schnell dürfen wir uns im Licht anschauen. Froh ihrer Existenz, beginnen wir, sie zu bedenken, zu benützen, umzuformen.

Schaudern werde ich in den Gefühlen der virtuellen Welten und mich an ihnen belustigen. Sie werden Erinnerungsfetzen der Realität in sich bergen und die Stürme der Spiele und Simulationen werden sie antreiben zu neuen Chaosbergungen im Fühlen. Überstehen wird das Herz und der Verstand durchleuchtet.

Gefühl und Erleben sind weit über alle Worte und gestammelten Sätze hinaus wahr und kraftvoll! Gefühl und Erleben ist nicht nur das Reservoir des Ausdrucks, nein, das Potential meines Fühlens ist über alle Maßen für immer und immer ein „Mehr“ gegenüber jedem Verhalten.

Du wirst Gefühle evozieren, von denen du nicht einmal träumtest. Du wirst in Gefühlen leben, die im Spiel noch tödlich sind.

Du wirst bange vor Gefühlen, die aus den Galaxien kommen, aus der Urkälte und Urdunkelheit der Gleichgültigkeit des Weltraumes und du wirst erzittern und erbeben.

Inneren Vorstellungen ausgeliefert, Zwangsbegriffen, harten Programmierungen und dem Bann überaus gefälliger Projektionen, glauben wir uns, dass wir aus den Startlöchern der eigenwilligen Evolutionen des Ichs herauskommen können. Es ist etwas los mit dem kleinen Ego-Zentrum, wenn die Hunde der Urprogramme losgelassen sind. In den Megastürmen zukünftiger Tage werden wir noch die Nacht ersehnen.

Fühlen, Erleben und Erfahrungen widerfahren dir, - anders als du dachtest und wolltest. Dieses Widerfahrnis nimm an! Das dir widerborstige Erleben nimm an! So beginnt das Ritual des Glückens – oft gegen deine Erwartungen. Begegnungen widerfahren dir. Später erfährst du sie als Herausforderung und beginnst, sie zu Form und Figur, zu einem Kunstwerk zu erhöhen.

GEFÜHLE SIND SIGNALE

Friedfertigkeit, Gerechtigkeit, Gesetzestreue, Fernsten- und Fremdenachtung, Anerkennung des Gegners, Achtung der Gewalt lagern im Vorhof und in der Eingangshalle der Liebe.

Es gibt Zeiten und Räume einer ahnungsvoll fernen Liebe. Und es gibt die der Brache einer Liebe und die kalten Räume, die vom Herzen erwärmt werden wollen. Es gibt Zeiten und Räume, die der großen und der kleinen Liebe abhold sind. Es gibt eine hoffnungsarme Treue über lieblose Zeiten hinweg.

Doch der Kairos und Heil-Ort kündigt dir fast immer die Herausforderungen des göttlichen Eros an.

Es gibt Zeiten, in denen du überschwemmt wirst vom Gemeinen, Bösen, Gewalttätigen; behalte dann die kleine erbarmungswürdige Sehnsucht in dir nach der unergründlichen Lust der Teilhabe und der Liebesbegegnung!

Zur Liebe gehört, dass sie da ist und herrscht, auch wenn im Augenblick keine Du-Begegnung, Wir-Beziehung, Verliebtheit und Erotik anwesend sind.

Zur Liebe gehört der achtende, seinlassende Umgang.

Zur Liebe gehören Anstand, Schutz und Hilfe, Zurückhaltung und Distanz.

Zur Liebe gehört auch die schenkbereite Geselligkeit, das Mahl und die Obhut.

Es gibt das Lachen der Liebe und das Weinen der Liebe. Ihre Tränen quellen aus beiden. Ihr Erbarmen ist im Lächeln wie im Seufzen, im Weh wie im Licht wirksam.

Die Liebe ist wetterunabhängig, ist jahreszeitenunabhängig, ist umständeunabhängig und unabhängig von der Tragikomödie des Lebens.

Liebe ist meist antifaktisch, antizyklisch, antikausal und „antifaschistisch“.

Ob Mond oder Sonne, Sterne oder Wolken, Schnee, Regen, Hagel – Liebe ist unabhängig. Liebe ist sich selbst bestimmt, der Welt abhanden gekommen, zu nichts nutze.

Müdigkeit und Erschöpfung tun gut, wenn sie Tribut für das Leben sind und nicht Lohn der Angst und nicht Folge der Hetze. Ich bin so wohligh ausgeschöpft, so leer und leise, so empfänglich schön. Es tut mir gut, mich treiben zu lassen, mich im Entgleiten zu sammeln. Es wird mir nicht zur Bedrängnis, dass ich nicht denke, nicht will und tue. Ich lerne vertrauen, dass so meine Kräfte wachsen und sie mir nicht unnütz geschenkt sind.

GEFÜHLE HABE ICH WILD UND FREI.

Elemente ringen um meine Gunst.

Das Gefühl, ausgepresst bis zum letzten Rest,
ist der gelebte, geliebte, erlebte Augenblick!

Dieser Augenblick gewinnt Dauer,
Mehrung, unverwehrt, nackt und bloß.

Versunken bin ich, leb mich stärker,
singe mich mit einem Gesang,

der mich neu durchpulst und erobert.
Presse ich ein Gefühl aus –
sei es Liebesseligkeit, Wut, Übermut, Lustigkeit, Trauer –
so schmeckt die Frucht gut und heftig.
Überwältigt bin ich und weiß,
dass dies im „élan vital“ geschenkt wird.
Hart an der Grenze, kurz vor dem Überstieg!
Gefühlvielfalt – fleischerfüllte Ungestalt.
Selbstbildnis verquollen, doch fleischerfüllt,
daseinsbegabt, sehnsuchtsverstärkt.
Selbstporträt, in Gefühlen verwackelt, verdreht.
Traumfigur im Kreisrund, Person im Ring –
authentisches Sein, Originalität verworfen,
geläufig Schönes nicht,
doch wundervoll beachtet sich selbst!
Karg die Ausstattung und Einrichtung.
Ausgesetzt im Schwarzen und Weißen –
unverschämt nackt; Genie und Selbstporträt.
Gefühl und Fleischgeist gebändigt.
Das Bildnis übersteigt jedes Diesseits.
Ruh dich aus in dir selbst:
Heerschau der Gefühle, Parade der Wünsche,
Versteckspiel der Ängste, Vorstellungen, die die Welt verstellen,
Geistesblitze, Einfälle, Institutionen.
Ruh in dir selbst, Friedenskämpfer,
Kräftegewinner, Narziss, Meister in Erkenntnis,
Stillender Seufzermensch, Gefühlswechsler,
nicht Geldwechsler, gefühlsergebener Spektator:
Unerbittlicher Nahseher
in der Ruhe nach dem Sturm,
dem Sturm vor der Ruhe.
Diesseits fallendes Licht der Sonne,
jenseitige Belichtung meines Herzens.
Ruhst du in dir selbst und kannst es eine Weile,
ist eine Etappe gewonnen auf dem langen Reiseweg.

Ich habe Verlangen nach dir, habe dies gute Gefühl: Sehnsucht. Im Zugzwang bin ich mit mir selber nicht, weil ich in dieser Schachpartie meine Königin noch habe. Bauern, Pferde, Türme wanken, fehlen – doch der König unverdrossen an der Seite der Königin, die das Spiel macht. Schach bekam der König, aber die Königin rettete ihn vor dem „Matt“. Spielende Angriffe, Verteidigungen nach berühmten Modellen, List und Schläue, Verführungen, lachende Fallenstellerei ergeben die Liebe, ergeben Fühlspiele, Spürspiele. Losgelassene Hunde schützen samtene Schlaf Liebe. Ich verlange nach dir, weil ich mich stets sehne, erliege der Gier, erlege das Reh, erschlage böse Welten, falsche Bedenken. Zweifle hoffender Weise in Liebe.

DAS ALLES IST LIEBE:

Konvulsionen ergeben keine Richtung. Labyrinth sind nicht geradlinig. Höhlen sind dunkel, Zelte für Nomaden errichtet. Taumel und Derwischentanz ergeben keine Gerade. Magie verdreht den Kopf nicht. Mythen deuten Unverstehbares. Märchen verdrehen Paradiese. Identitätsvielfalt wider die Einfalt. Verwelkende Rosen deuten Vergänglichkeit. Knospen erklären sich einverstanden mit Vergeblichkeit. Anfänge enden, weil Enden anfangen. Galgenhumor ist lustig, die Henkersmahlzeit schmeckt. Willkommen bedeutet nicht immer will kommen! Trauer entblößt sich selig. Liebevolle Selbstverspottung zelebriert sich. Hasswut aus Angstlust ergibt rasende Hilflosigkeit. Das alles macht Liebe aus! Das alles löscht Liebe nie aus! Gott gefällt diese Wildnis des Herzens!

Vermehrt eure Lust, sonst bleibt ihr auf der Strecke! Vermehrt euren Spaß, sonst verreckt ihr frühzeitig! Vermehrt den Genuss, sonst versteht ihr die Welt nicht mehr! Vermehrt eure Sehnsucht, sonst sterbt ihr dröge! Verstärkt eure Kräfte, sonst verfallt ihr der Trägheit! Verlacht das Ungefällige der Welt, sonst werdet ihr Trauerklöße! Verliebt euch in Erde, Kosmos und ins Du, ins beste Du, ins nächste Du, sonst werdet ihr verklemmte Spießer! Vermehrt nicht Geld und Macht, sie töten Lust, Spaß und Genuss. Verwerft Geiz, Neid und Eifersucht, - sie vergiften das Beste im Leben! Plant eure Freiheit jetzt! Plant euer Glück heute!

Auf der Selbstreise ängstigen wir uns vor dem Du-Selbst, Wir-Selbst, Helfer-Selbst, Begleiter-Selbst – und es bleibt die verordnete „Hilf-dir-selbst-einsamkeit“, die „Nur-du-allein-kannst-dir-helfen-Isolation.“ Auf der Selbstreise lernen wir die Kraft des Selbst und die Ohnmacht der Selbstliebe neu zu entdecken – ohne das Du, und wir vergessen oft den Schritt zum gemeinsamen Weg, zum Weggenossen, der Hilfe braucht und Hilfe gibt. Wenn unser Selbst so weiter alleine trotzig vereinsamt und es seine Geistes- und Wahlverwandten nicht entdeckt und mitnimmt, dann wird der globale Markt aus uns allen schwache Popanze machen. Fordern wir doch die Weggenossenschaft ein! Reist mit den Wahlverwandten,

die sich gemeinsam, selbst erkennen, selbst entfalten, selbst erfreuen!
Du reist bereichert, bereichernd mit Fragen, im Suchen und Finden mit deinen Zweifeln, die auch die der anderen sind, mit deinen Stärkungen und Kräftigungen, die die aller sind. Fordere doch die Weggenossenschaft, den Dialog, das Gespräch, die Begegnung ein!
Sag dich aus – und deinesgleichen auch – das stärkt dich, mich, uns alle.
Nur Ausdruck erlöst! Selbstgeburt ist schwierig und süß zugleich – und wir alle sind dieser Selbstgeburt immer neu bedürftig.

Immer neue Selbstgeburt: konvulsivisch selig,
solidarisch für uns: aller Mit-geburt!
Glück des gemeinsamen Anfangs!
Was es mit dem Weg auf sich hat:
Ich suchte den Weg im Wald
und fand ihn nicht.
Dafür begrüßte ich jeden Baum
einzeln und kümmerte mich nicht
um diesen angeblichen Weg.
Ich liebte die Bäume –
das war der bessere Weg.

Gut, ab und zu aus sich herauszugehen, auszusteigen, zu sich zu reisen, dabei sich von sich selber abzuwenden – und seiner Situation um ins Tiefere, Höhere zu fließen.

In Bewegung und Bewegtheit Ruhe finden!
Im Getriebe Stille suchen, die ich brauche!

Wenn die erstgewaltige Liebe schon in mir ist,
so will sie auch stets etwas zu tun haben!

Autark sein zu wollen ist eine böse Hybris derer, die Angst vor Begegnung, Beziehung und Solidarität haben. Eingebildete Laffen sind autark, autoritär, eingebildet, dumm-dreist. Mehr hilft das Eingeständnis der Bedürfnisse, helfen Ergänzbarkeit meines Ich, Solidarität und die Einforderung des Du und des Wir.

Sprich aus, sprich an, sprecht gemeinsam!

Redaktion: Beatrix Classen